

**O‘ZBEKISTON RESPUBLIKASI
OLIIY VA O‘RTA MAHSUS TA‘LIM VAZIRLIGI
BUXORO DAVLAT UNIVERSITETI
PSIXOLOGIYA KAFEDRASI**

X.X.Jabborov, O.R.Avezov, N.Z.Jumaev

SPORT PSIXOLOGIYASI

(o‘quv qo‘llanma)

**88.4
Ж13
КБК 88.4я7
ISBN978-9943-4504-8-6**

“Durdona” nashriyoti

Ushbu o‘quv qo‘llanma “**Sport psixologiyasi**” fanidan yaratilgan bo‘lib, sport psixologiyasi fanining nazariy va amaliy jihatlari chuqur tahlil qilingan bo‘lib fanning predmeti, rivojlanish tarixi, sportchilarda milliy mafkuraviy bilim va malakalarni shakllantirish uslublari, sportchi shaxsini bilish jarayonlari, irodaviy emotsional holatlari, individual xususiyatlari, emotsional zo‘riqishlari, emotsiya-larni boshqarish uslublari, sportchining imkoniyatlari, sport faoliyatining psixo-logik xususiyatlari, sport musobaqalarining psixologik tahlili kabi dolzarb mavzu-lar haqida fikr yuritiladi. Yana shu bilan birga mazkur o‘quv qo‘llanmada “Sport psixologiyasi” fanining zamonaviy yutuqlari o‘z aksini topgan. O‘quv material-larida sxemalar, rasmlar, jadvallar, shuningdek o‘quvchilarni o‘zini- o‘zi nazorat qilishlari uchun savollar, psixodiagnostik metodlar, psixokorreksion ko‘rsatmalar va har bir mavzu bo‘yicha tavsiya qilingan adabiyotlar ro‘yxati berilgan.

Mazkur qo‘llanma sportchi ruhiyatida yangicha sifatlarning shakllantirishini sport psixologiyasi masalalari doirasida yechishga yordam beradi degan umiddamiz.

Mazkur o‘quv qo‘llanma Oliy o‘quv yurtlarining jismoniy tarbiya yo‘nalishi talabalari, sport maktablari, kasb-hunar kollej murabbiy va talabalari foydalanishi mumkin

Taqrizchilar:

Psixologiya fanlari nomzodi, dotsent **Jumaev U.S.**
Pedagogika fanlari nomzodi, dotsent **Ma‘murov B.B.**

Mazkur qo‘llanma BuxDU Ilmiy kengashining 10-iyul 2014-yildagi 9-yig‘ilish qaroriga asosan nashrga tavsiya qilingan.

KIRISH

Farzandlarimizni sogʻlom oʻstirish, ham ma'naviy, ham jismoniy nuqtai nazardan havas qiladigan barkamol avlodni oʻstirish, yoshlarimizni sport orqali "parvoz" qilishiga erishish, bolalar sportininig rivoji Vatanga sadoqat uygʻotishi va kelajakka ishonch tugʻdirishi kerak.

Islom Karimov

Mamlakatimizda iqtisodiy va siyosiy sohalarda amalga oshirilayotgan keng qamrovli ishlar bilan bir qatorda oʻsib kelayotgan yosh avlodning ta'lim-tarbiyasi, ertangi kuni, jismoniy va aqliy jihatdan barkamol rivojlanishlari borasida ham sportchini quvontiradigan darajadagi ishlar amalga oshirilmoqda. "Ta'lim to'g'risida"gi qonun, "Kadrlar tayyorlash milliy dasturi"ning qabul qilinishi, 2000-yilning "Sogʻlom avlod yili" deb eʼlon qilinishi, 2002-yilda bolalar sportini rivojlantirish bo'yicha maxsus Davlat dasturining qabul qilinganligi, 2008-yilning "Yoshlar yili" deb atalishi va bu to'g'risida Davlat dasturinig qabul qilinishi, Yurt boshimizning 2014-yil 6 –fevraldagi PQ-2124-sonli "O'zbekiston respublikasida yoshlarga oid davlat siyosatini amalga oshirishga qaratilgan qo'shimcha chora-tadbirlar to'g'risidagi" qarorida qolaversa, Prezidentimizning "Farzandlarimiz, yoshlarimiz bizning nafaqat ishonchimiz va kelajagimiz, yoshlarimiz bugungi va ertangi kunimizning hal qiluvchi kuchidir"- deb ta'kidlashlari yurtimizda yoshlar tarbiyasiga alohida e'tibor berilayotganligini ko'rsatib turibdi. Yurtboshimiz ommaviy sportning inson va oila hayotidagi roli, uning istiqbollari aynan jismoniy va ma'naviy sogʻlomlikning asosi, hayotga katta umid bilan kirib kelayotgan yoshlarga o'z qobiliyat va iste'dodini ro'yobga chiqarishda sportning ahamiyati juda katta ekanligini doimo ta'kidlab kelgan.

Hozirgi vaqtda yuqori malakali sportchilarni tayyorlash va sportni takomil-lashtirish uzoq yillik va ko'p bosqichli jarayondir. Zero, sportchining mashg'ulot-lariga adaptatsiyasi, musobaqalarga tayyorgarlik vazifalari, sportchi mahoratining jismoniy va psixik

sifatlarining dinamikligi hamda strukturasi uning morfo-Funksional va psixologik statusiga ko'p jihatdan bog'liqdir.

Mamlakatimiz aholisi o'rtasida sog'lom turmush tarzini qaror toptirish maqsadida jismoniy tarbiya va sportni keng miqyosda rivojlantirish va sportni bugungi istiqbollari ustuvor masalalardan biriga aylanib bormoqda. Yurtimiz vakillarining turli xalqaro bellashuvlarda, Olimpiya musobaqalarida yuksak natijalarga erishayotgani, o'quvchi va talaba yoshlar o'rtasida turli musobaqalar o'tkazilishi ommalashib borayotgani ayniqsa e'tiborlidir. Ayni bir vaqtda ta'lim oldidagi eng muhim dolzarb masalalardan biri jismoniy madaniyat va sport psixologiyasi fanlarini ham jahon andozalariga javob beradigan o'quv adabiyotlari bilan boyitish va ilg'or pedagogik texnologiyalardan foydalanib o'qitish muhim ahamiyat kasb etmoqda. "Sport psixologiyasi" fani jismoniy madaniyat va sport mutaxassislarini tayyorlash, sohaga oid ko'plab muammoli masala va vaziyatlarni to'g'ri hal etish, ilmiy tahlil qilish, sportchi o'quvchi va talabalarda ma'naviy his-tuyg'u shakllantirishda alohida ahamiyatga egadir. Shuning uchun bu dolzarb masalalarga chuqur ilmiy-uslubiy va metodologik nuqtai nazardan yondashishga to'g'ri keladi.

Mazkur o'quv qo'llanmada sport psixologiyasi fanining nazariy va amaliy jihatlari chuqur tahlil qilingan bo'lib fanning predmeti, rivojlanish tarixi, sportchilarda milliy mafkuraviy bilim va malakalarni shakllantirish uslublari, sportchi shaxsini bilish jarayonlari, irodaviy emotsional holatlari, individual xususiyatlari, emotsional zo'riqishlari, emotsiyalarni boshqarish uslublari, sportchining imkoniyatlari, sport faoliyatining psixologik xususiyatlari, sport musobaqalarining psixologik tahlili kabi dolzarb mavzu-lar haqida fikr yuritiladi. Yana shu bilan birga mazkur o'quv qo'llanmada "Sport psixologiyasi" fanining zamonaviy yutuqlari o'z aksini topgan. O'quv materiallarida sxemalar, rasmlar, jadvallar, shuningdek o'quvchilarni o'zini-o'z nazorat qilishlari uchun savollar, psixodiagnostik metodlar, psixokorreksion ko'rsatmalar va har bir mavzu bo'yicha tavsiya qilingan adabiyotlar ro'yxati berilgan.

Mazkur qo'llanma sportchi ruhiyatida yangicha sifatlarning shakllantirilishini sport psixologiyasi masalalari doirasida yechishga yordam beradi degan umiddamiz.

I BOB. SPORT PSIXOLOGIYASI FANINING PREDMETI VA VAZIFALARI

1.1. Sport psixologiyasi fani haqida tushuncha

Tayanch soʻz va iboralar: Sport psixologiyasi, sportchi ruhiyati, qonuniyat, mexanizm, gʻalaba, start, ruhiy vahima, mashq, ehtiyoj, uygʻotish, sharoit, munosabat, murabbiy, samarali, oliy, universitet, universiada, fan, kuzatish, suhbat, tajriba oʻtkazish, tadqiq, obʻektiv va subʻektiv, sport mashgʻuloti, taqqoslash uslubi, umumiy, psixodiagnostika, antiqa, empirik uslub, korrelyatsiya, «Taʼlim toʻgʻrisida»gi Qonun, jamoa, oila, guruh, «Kamolot», «Olimpiada», «Universiada», Amerika, Germaniya, Vashington, Praga, Madrid kongressi (1965, 1969, 1973),

Sport psixologiyasi - sport faoliyatining har xil turlarida ularga xos boʻlgan xususiyatlari va sportchi shaxsining psixologik xususiyatlarini oʻrganadi. Sport hozirgi zamon hayotida katta oʻrin tutadi. Oʻzbekiston Respublikasi mustaqillikni qoʻlga kiritib, gʻoyaviy-siyosiy, ijtimoiy-iqtisodiy yoʻnalishlarni yangi yoʻlga solib, aholini har tomonlama muhofaza qilishning tadbir va choralarini amaliy jihatdan olgʻa surmoqda. Bu faoliyatlar aholining va ayniqsa yoshlarning jismoniy tarbiya va sportga boʻlgan ishtiyoqlarini yanada rivojlantirmoqda. Oʻzbekiston Respublikasi Oliy Kengashining navbatdan tashqari 14 yanvar 1992 yil «Jismoniy tarbiya va Sport haqida» qonun qabul qilindi. Oʻzbekiston Milliy Olimpiya Komiteti tuzilib, (1992 yanvar), Xalqaro Olimpiya Komiteti tarkibiga rasman a'zo boʻlib qabul qilindi. (1992 mart).

Bugungi kunda hamma joyda Sportning milliy turlari qayta ishlanmoqda. Oʻzbekiston xalqaro sport hamjamiyatida dadillik bilan oʻzini koʻrsatmoqda.

Sport psixologiyasi – psixologiya fanining bir sohasi boʻlib, sport faoliyati va jismoniy tarbiya sharoitida inson ruhiyatining namoyon boʻlishi va rivojlanish qonuniyatlarini oʻrganadi.

Bunda u quyidagi muammolarni hal etadi:

- Sport faoliyatining umumiy masalalarini oʻrganadi, ya'ni sport bilan shugʻullanish motivlari va maqsadlarini, unga qiziqishning

vujudga kelishi va malakalar shakllanishining umumiy va xususiy shartlarini;

- Sport mashqlari (trenirovkalar) samaradorligini oshirish muammolarini o'rganadi. Sportchini shug'ullantirish – bu uni umumiy va maxsus jihatdan jismoniy, ahloqiy, irodaviy va nazariy tayyorgarligini ta'minlash, sport musobaqalarida zarur bo'ladigan texnik va taktik ko'nikmalarni egallashga o'rgatish jarayonidir.

Sport psixologiyasini ko'proq sportchida harakat ko'nikmalari va malakalarini samarali shakllantirish qonuniyatlari, sportchi tomonidan yuqori sport natijasiga erishish, uning chidamliligi, epchil harakatlari, kuchini oshiruvchi psixologik shartlari qiziqtiradi. Shuningdek, sportchini musobaqalarga ruhiy jihatdan tayyorlash, unda kuzatuvchanlik, taktik tafakkur, ijodiy xayolni o'stirish kabilarni sport psixologiyasi fani o'rganadi;

- Sportchining musobaqalarga qatnashishi bilan bog'liq bo'lgan muammolar ham o'rganiladi. Bunga sportchining musobaqa oldidan ruhiy holati, hissiyotlarning musobaqa jarayoni va undan keyin namoyon bo'lishi, sport musobaqalaridagi zo'riqishlarning sportchilar ruhiyatiga ta'siri, ikkinchi nafasning ochilishi, ayrim harakatlarni maxsus bajarish (oxirgi sakrash, ko'tarish va h.k.) sportchilarning muvaffaqiyatsizliklari bilan bog'liq ruhiy holatlari kiradi;

- Sport jamoalari psixologiyasi, trener va sportchilar, ularning jamoadagi o'zaro munosabatlarini o'rganadi;

- Sportchi shaxsiga oid masalalar, ya'ni uning temperamenti, fe'l-atvori, qobiliyati va ma'naviy xususiyatlari, turli murakkab sharoitlarda o'zini namoyon etishlari o'rganiladi.

Sport psixologiyasi muammolarini o'rganish 60-70 yillarda keng sur'atda olib borildi (P.A.Rudik, A.T.Puni, V.M.Melnikov, Y.L.Xanin va boshqalar).

Jismoniy mashqlar va sport bilan faol shug'ullanishlarning inson ruhiy dunyosiga ko'rsatadigan ta'sirini o'rganish bilan bog'liq ishlar sport psixologiyasi fanining vujudga kelishiga sabab bo'ldi.

Sport hozirgi kunda barcha xalqlarning hayot talabi va ehtiyojiga aylanib qolmoqda. Chunki u kishilarning har tomonlama chiniqishini ta'minlabgina qolmay, balki ruhan tetik, ma'nan boy, ahloqan pok, yuksak madaniyatli, mustahkam irodali qilib ham tarbiyalaydi. Sport

turlari xilma-xildir. Lekin ularning har biri ham kishilarda yuqoridagi xislatlarni tarbiyalash uchun sport mashgʻulotlarida uzluksiz shugʻullanish va musobaqalarda qatnashishini talab etadi. Sport faoliyatining qonuniyatlari va xususiyatlarini, sportchi shaxsini bilmasdan turib, biz sport mashgʻulotlarining foydali metodlarini ishlab chiqa olmaymiz, ish faoliyatiga boʻysundira olmaymiz. Sport psixologiyasi predmeti qator: umumiy psixologiya, pedagogika, fiziologiya, biologiya, anatomiya falsafa va boshqa fanlar bilan uzviy bogʻliqdir. Hozirgi eng yuqori sport koʻrsatgichlari sport psixologiyasi fanining izlanishi natijasidir. Sport faoliyati juda katta aniqlik, his qilish va idrok etish nafisligiga bogʻliqdir. Buni ayrim sport turlarida koʻrish mumkin. Masalan, suvda suzuvchilarning «suvni sezishi», qilichboz va bokschilarning «masofani sezishi», basketbol va futbol oʻyinchiining «toʻpni sezishi», yuguruvchi sportchining «vaqtni sezishi» kabilar. Ana shunday psixologik jarayonlarni turli mamlakat olimlari oʻrganmoqda va sportchilarimizning qanday qilib Yevropa, Osiyo Olimpiya oʻyinlari va jahon rekordlarini oʻrnatishlarining yoʻllari, sirlarini ochib berdilar. Sport turlari turli-tuman boʻlib, ularning hammasi sport musobaqalarida qatnashish va doimiy mashgʻulot bilan shugʻullanishni talab qiladi. Sport mashgʻulotlarining samarali usullarini ishlab chiqishda sportchi shaxsini oʻrganish muhimdir. Boshqa fanlar qatori sport psixologiyasi sport faoliyatining turli tomonlarini tahlil qiladi va ular bilan bogʻliq muammolarni yechishga koʻmak beradi. Bundan kelib chiqib, sport psixologiyasining asosiy vazifalarini quyidagicha ifodalash mumkin deb oʻylaymiz: Sport psixologiyasi sport faoliyatining alohida turlarining psixologik xususiyatlarini tahlil qiladi. Masalan, gimnastikachining faoliyati oʻzining jismoniy funksiyalari, strategiyasi, taktikasi va individual psixologik xususiyatlari bilan farq qiladi. Har bir sport turining psixologik xususiyatlarini oʻrganmay turib, qiziquvchilarga uni oʻrgatish va mashgʻulot oʻtkazish uslublarini ilmiy yoki amaliy toʻgʻri talqin qilib boʻlmaydi. Lekin turli sport turlarida baʼzi bir umumiy psixologik xususiyatlar boʻlib, ular mashgʻulotlarni oʻtkazish uslubini belgilashda bir-birini toʻldirib boradi. Shuning uchun sport psixologiyasining keyingi vazifasi – sport faoliyatining umumiy analizini qilishdan iboratdir. Sport

psixologiyasining navbatdagi muhim vazifalaridan biri bu sportchi shaxsining xususiyatlarini o'rganishdir. Sportchi shaxsining psixologik xususiyatlarini o'rganish katta ilmiy va amaliy ahamiyatga egadir. U sportchi shaxsini o'zi tanlagan sport turi bo'yicha muvaffaqiyatga erishish uchun ilmiy haqiqatdan ham ishonchli ma'lumot berishi kerak.

1.2. Sport psixologiyasi fanining vazifalari

Yuqoridagilarni inobatga olgan holda sport psixologiyasi fanining predmeti quyidagi vazifalarni o'z ichiga oladi:

- ❖ sport faoliyati psixologiyasi;
- ❖ sport faoliyatini umumiy psixologik tahlil qilish;
- ❖ ayrim sport turlarini psixologik tahlil qilish;
- ❖ sport mashg'ulotlari va ta'limning psixologik asoslari;
- ❖ sportchi psixologiyasi;
- ❖ sportchining maxsus sifatlari;
- ❖ sportchi shaxsining umumiy xislatlari;
- ❖ sportchi tarbiyalashning psixologik asoslari;
- ❖ sport mahoratining psixologik asoslari.

Demak, qayd etilgan barcha vazifalar bir-biri bilan dialektik ravishda chambarchas bog'liqdir. Sport musobaqalarida qatnashish esa sportchidan nafaqat maxsus texnik va taktik tayyorgarlikni, balki har tomonlama psixologik tayyorgarlik ko'rishni talab etadi. Sport faoliyati quyidagi psixologik xususiyatlardan iborat:

1. Mushaklar aktivligini namoyish etish sportchidan o'z tanasini jismonan chiniqtirish, tizimli va doimiy ravishda tayyorgarligini talab etadi.

2. Tanlagan sport turi bo'yicha jismoniy mashqlarni yuksak mahorat bilan bajarishga erishish. Sport shug'ullanuvchidan doimiy maxsus mashg'ulotini talab qiladi. Chunki bular orqali turli xil jismoniy fazilatlar, ya'ni jismoniy kuch, chidamlilik, tezlik, yengillik, iroda kuchi, jasurlik, qat'iylik, g'alabaga intilish va boshqalarga erishadi.

3. Tanlangan sport turidan yuksalishga intilish, jismoniy mashqlarni bajarishda eng yuksak natijalarga erishish sportchining

asosiy maqsadlaridandir. Sportchi hech qachon erishilgan natijalardan qoniqib bir joyda to‘xtab qolishi mumkin emas, u yanada oldinga intilishga harakat qilishi lozim.

4. Sport kurashi. U sport musobaqalarida alohida o‘rin tutadi. Sport kurashi sportchidan o‘z jismoniy kuchi, ichki kechinmalari, yaxlit psixik jarayonlarni maksimal darajada bir nuqtaga jamlashni talab qiladi.

5. Yuksak natijalarga aniq erishishni anglash tuyg‘usi. Sport faoliyatida sportchi shaxsining turli xil psixik funksiyalari va psixologik fazilatlari alohida ahamiyatga egadir. Sport faoliyati informatsiyalarni qabul qilish va uni qayta ishlab chiqish jarayoni, sportchining xotirasi va diqqati, uning irodasini chiniqqanligini talab qiladi.

Keyingi yillarda har xil mehnat faoliyati bilan shug‘ullanuvchi kishilarning mehnat unumdorligini oshirishda jismoniy mashqlarning ta'sirini o‘rganishga kirishildi va bu hozirgi kunda ham davom etmoqda. Masalan, ishlab chiqarish gimnastikasi, jismoniy mashq daqiqalari ta'sirida mehnat faoliyatining o‘zgarishini o‘rganishga bag‘ishlangan psixologik izlanishlar olib borildi va ular asosida ijobiy natijalar olindi. Sport psixologiyasi muammolari bilan bir qator jismoniy tarbiya institutlarining olimlari boy tajriba orttirishdiki, natijada u alohida fan sifatida o‘zining tuzilishi, manbasi va xususiyatiga ega bo‘ldi.

Sport psixologiyasi fanining umumiy strukturasi quyidagi ko‘rinishga ega:

Sport faoliyati psixologiyasi		Sportchi psixologiyasi	
Sport faoliyatining umumiy psixologik xarakteristikasi	Ayrim sport turlarining psixologik xarakteristikasi	Sportchining maxsus sifatlari	Sportchi shaxsining umumiy xislatlari
<i>Ta’lim va shug‘ullantirishning psixologik asoslari</i>		<i>Sportchi irodasini tarbiyalashning psixologik asoslari</i>	
Sportchi mahoratining psixologik asoslari			

Sport psixologiyasi o'rganishi zarur bo'lgan masalalarni hal etish, sportchilarning har qanday masshtabdagi musobaqalarda g'alabalarga erishishlarini, mahoratlarini tinmay oshirishlarini ta'minlashga yordam beradi hamda xalqqa, Vatanga, yurtga sadoqat ruhida tarbiyalashga qaratilgandir.

Sport psixologiyasi jismoniy mashq va musobaqalar sharoitida sportchi psixologik faoliyati qonuniyatlarining mexanizmini o'rganadigan fanidir. Bu fan boshqa psixologiya sohalari bilan chambarchas bog'liqdir. Chunonchi, umumiy psixologiya, pedagogika, tibbiyot, ijtimoiy psixologiya va jismoniy madaniyat nazariyasi asoslari bilan birgalikda ilmiy izlanishlar olib boradi. Bu fan sportchilarning sportda yuqori natijalarga erishishlari yo'lida xizmat qiladi. Kishilarning sport faoliyati uning boshqa faoliyat turlaridan farq qiladi. Sport faoliyatining asosini jismoniy madaniyat mashg'ulotlari va sport psixologiyasi fanining asosiy vazifasi sportchilarni sport musobaqalarida qatnashishga tayyorlashdan iborat. Bu tayyorgarlik jarayon sportchilardagi maxsus jismoniy sifatlarni, ko'nikmalarni, qobiliyatlarni shakllantirish, bilimlarni o'stirish, jismoniy va ruhiy qiyinchiliklarni yengish kabilarda paydo bo'ladigan jismoniy va ruhiy tayyorgarlik uslublarini yanada takomillashtirishni talab qiladi. Shuningdek, sport psixologiyasi fani sportchining o'z komanda a'zolari bilan to'g'ri o'zaro munosabatlar o'rnatish yo'llarini ko'rsatadi. Sportchining jismoniy, psixologik, taktik, texnik tayyorgarligini ham o'rganadi.

Sport psixologiyasi har bir sport turini (masalan, futbol psixologiyasi, suzish psixologiyasi, otish psixologiyasi musobaqa faoliyatining psixologiyasi) alohida o'rganadi.

Sport psixologiyasining paydo bo'lishining birinchi bosqichida jismoniy mashq bilan shug'ullangan kishilarning ruhiy jarayoniga ta'siri (aqliy, irodaviy) o'rganilgan bo'lsa, asta-sekin kishilarning boshqa xususiyatlariga ta'sir etishi, masalan, sport harakat malakalari, hissiy irodaviylik sifatlari, startdan oldingi ruhiy holati, malakalarining avtomatlashish shakllari kabilar ham o'rganila boshlandi. Ikkinchi bosqichda sport psixologiyasi fan sifatida pedagogik jarayonlarida qo'llanila boshladi. Sportchilarning bilish jarayonlari psixologiyasini shakllantirdi: sportchilarning irodaviy

sifatlarini tarbiyalash, musobaqaga psixologik jihatdan tayyorlash mexanizmlarini ishlab chiqdi. Natijada sport psixodiagnostikasi kabi sohalar paydo bo'ldi. Bu bosqichda ko'plab tadqiqot ishlari bajarildi. Sportchilarni umumiy psixologik tayyorlash masalalari ishlab chiqildi. Sportchilarning texnik, jismoniy ruhiy va taktik tayyorgarligini, sportchi shaxsini tayyorlash, sportchilar jamoasini takomillashtirish masalalarini hal qilishga erishdi.

Hozirgi kunda sport psixologiyasi sportchilarning amaliy faoliyati qirralarini yangi shakl, vosita va uslublar vositasida o'rganuvchi fan sifatida sportchilarni ilmiy asosda boshqarish ishlarini tog'ri tashkil etish, sportchilarga yangi nazariy bilimlar berish, ularning shaxsiy muammolarini yechish uchun yo'l-yo'riq ko'rsatadigan fan sohasiga aylandi.

Sport psixologiyasi fani sportning barcha turlarini qamrab oladi. Bu fan sport musobaqasi davrida sportchilarda namoyon bo'ladigan jismoniy va psixologik mahoratni yanada shakllantirish, tarbiyalash qonuniyatlarini o'rganadi, hamda sport mashg'ulotlarini sifatli tashkil etish uslublarini ishlab chiqaradi.

1.3. Sport faoliyatining asosiy psixologik xususiyatlari

Sport psixologiyasi sportda paydo bo'ladigan muammoli vazifalarni to'g'ri hal etish uchun quyidagilarni maqsad qilib qo'yadi.

I. Sport faoliyatining sportchilar ruhiga ta'sirini o'rganish;

a) sport musobaqasi jarayonini psixologik jihatdan tahlil qilish (sport turlarini alohida va umumiy tahlil qilish);

b) sport mashg'uloti va musobaqasining sportchi xarakteriga ta'sirini o'rganish;

c) sportchilarning axloqiy va irodaviy sifatlarini o'rganish;

d) sportchi faoliyatining shart-sharoitlarini psixologik tahlil qilish;

e) sportchilarning o'zaro munosabatlarini va tashkilotchilik qobiliyatlarini jamoada tajriba yordamida shakllantirish;

II. Sport mashg'ulotini sifatli tashkil qilish maqsadida maxsus psixologik ko'rsatmalar berish:

a) sport mashg'uloti jarayonini sifatli tashkil qilish uchun sport anjamlari bilan ta'minlash;

b) sportchi organizmining yuqori darajada ishchanligi va ma'rifiy faolligini o'zlashtirish yo'llarini topish;

c) sportning alohida turlari uchun yangi psixologik uslublardan foydalanish;

Masalan, psixodiagnostika uslublari yordamida sportchining ijtimoiy va moddiy sharoiti, muhit, bilish jarayonlari psixologiyasi, sport qobiliyatlari kabilar o'rganiladi.

III. Sportchining oldingi holatdagi psixologik xususiyatlarini o'rganish. Sportchi yil davomida musobaqaga yuqori darajada tayyorgarlik ishlari olib borsa, yillik yuklama mashg'ulotlarini ilmiy asosda rejalashtirsa, bu musobaqada faol ishtirok qiladi, va yuqori ko'rsatkichlarni qo'lga kiritishga muvaffaq bo'ladi.

Sportchining musobaqadan oldingi tayyorgarlik holatini quyidagi psixologik jihatlariga alohida e'tibor berish kerak:

a) Yuqori darajada ishchanlikni vujudga keltirish, musobaqaga chidamlilikni o'zlashtirish uslublaridan foydalanish;

b) sportchining musobaqadan oldingi va musobaqa jarayonidagi va musobaqadan keyingi ruhiy holatini o'rganish;

c) Noqulay ruhiy holatdan chiqib ketish yo'llarini izlab topish;

d) Sportchilarning psixologik tayyorgarlik va chiniqish uslublaridan foydalanish.

IV. Sport faoliyatini insonparvarlashtirish maqsadida psixologik muhit va shart – sharoitlarini vujudga keltirish. Agar sport faoliyati insonparvarlash-tirilsa, sportchilar orasida tan jarohati olish kamayadi, ruhiy toliqish, zo'riqish va har xil kasalliklarga chalinishning oldi olinadi. Hamda sportchilarning garmonik rivojlanishi uchun yordam beradi. Bu masalalarni to'g'ri hal qilishda sportchilar hayotida ozodalik va gigienik ishlarni tashkil qilish yaxshi natijalar beradi. Sport faoliyatini insonparvarlashtirish masalalarini ijobiy va to'g'ri hal qilish uchun sport psixologiyasi quyidagi vositalardan foydalanishni tavsiya qiladi:

a) sport faoliyatining ichki tomonlarini va sport jamoasi sportchilarining o'zaro munosabatlari qonuniyatlarini o'rganish;

b) sport faoliyati motivlarining tuzilish qonuniyatlarini o'rganish;

c) sportchi faoliyati ruhiy holatning individual psixologik xususiyatlarini o'rganish.

V. Sport jamoasidagi o'zaro ijtimoiy-psixologik munosabatlar jarayonini, sport guruhlarini boshqarish va guruh sportchilarida boshqaruvchilik qobiliyatlarini shakllantirish:

a) sport komandasi va guruhlardagi ichki mexanizmlarining qonuniyatlarini o'rganish (his etish, milliy mafkura, qadriyatlar), boshqarish uslubiyotlarini ishlab chiqish;

b) sport komandalaridagi liderlik masalalari va ularning o'zaro munosabatlarini o'rganish;

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

d) sport musobaqalarida sportchining muvaffaqiyatli qatnashishida murabbiy va boshqa shaxslarning ta'sirini o'rganish.

VI. Sport faoliyatining g'oyaviyligi. Sportchi birorta jamoaning va komandaning a'zosi hisoblanadi, sportchi jahon birinchiligi va olimpiada o'yinlarida o'z davlati fuqarosi sifatida qatnashadi. Shuning uchun sportchi g'oyaviy, ma'naviy va axloqiy jihatdan yaxshi tarbiyalangan bo'lishi lozim:

A) sportchi xarakterining barqaror sifatlarini tarbiyalash;

B) sportchining jismoniy va psixologik jihatidan tayyorlash tarbiyasini yaxshi yo'lga qo'yish vazifalarini to'g'ri hal etish;

V) O'zbekiston sportchilarining jahon va olimpiada musobaqalarida faol ishtirok qilishi uchun shart-sharoitlar yaratib berish.

Sportchi sport faoliyatida ob'ekt va sub'ekt sifatida qatnashadi. Masalan, jamoa, murabbiy, rahbar, vrach va boshqa tarbiya bergan kishilarga nisbatan sportchi ob'ekt hisoblanadi, sportchining o'ziga-o'zi ongli munosabatda bo'lishi sub'ekt vazifasini bajaradi. Bularning barchasi sportchining sportdagi maxoratini takomillashtirish imkonini beradi. Sport faoliyati ikki guruhdan tashkil topgan bo'ladi.

➤ Sport mashqlari.

➤ Sport musobaqalari. Musobaqa sport faoliyatining asosiy tomonini tashkil qiladi.

VII. Sport faoliyatining motivlari. Motiv psixologik tushuncha bo'lib, insonning ichki sifatlarini aniq bir faoliyat turiga nisbatan uyg'onishidir. Motivlar har xil bo'ladi:

- ❖ sport musobaqalarining faoliyat motivlari;
- ❖ axloqiylik, intizomlilik motivlari (burch, vatanparvarlik);
- ❖ ishontirish motivlari;
- ❖ sportchining raqibiga munosabat motivlari;
- ❖ murabbiy va tomoshabinlarga bo'lgan motivlar;
- ❖ musobaqalashish motivlari;
- ❖ tozalik motivlari;
- ❖ maqtash, rag'batlantirish motivlari kabilar.

Masalan, inson nimalarni xohlaydi, nimalarga qodir, nimalarga intiladi, qanday kishi, nima uchun bu ishni bajaradi, o'quvchi nima uchun sport bilan shug'ullanadi. Motivlarning faolligi, yo'nalishi sportchining to'siqlarni yengib o'tishida namoyon bo'ladi. Bu faqat sportchining irodaviy faolligi yordamida bajariladi.

Hozirgi davrda sport psixologiyasi fani sportchilar va murabbiylarga yordam beradigan fanlar qatoridan mustahkam o'rin oldi. XIX asrning oxirlarida Amerikada trenerlar tayyorlash maktablari ochildi, jismoniy madaniyat darslari fakultativ tarzda tashkil etildi, biomexanika va harakat fiziologiyasi fanlari bo'yicha maxsus kurslar o'tildi. XIX asrning 50- yillarining oxirlariga kelib, sport psixologiyasi sport amaliyotida qo'llanila boshlandi. Jismoniy madaniyat rejasi va dasturlariga kiritildi. XIX asrning 60-yillarining boshlariga kelib, sport psixologiyasi faniga bo'lgan qiziqish o'sdi. Jahon miqyosida sport bo'yicha yangi axborotlarning paydo bo'lishi natijasida sport psixologiyasi fani tez rivojlandi: darsliklar, o'quv qo'llanmalari, ilmiy kitoblar, ingliz, rus tillarida chiqarila boshlandi va sport sohasidagi ilmiy tadqiqot ishlari olib borildi.

AQShda sport psixologiyasi mutaxassislaridan Frenklin Xenri va Artur Sleyter Xemellar fan bo'yicha doktorlik tadqiqotsini himoya qildi, ilmiy tajribalar olib bordi, maxsus dasturlar ishlab chiqdi. Angliya, Italiya, Yaponiya, mutaxassislari bilan yaqindan aloqa o'rnatildi. 60-yillarda Amerikada sport psixologiyasi fani bo'yicha olimlar yetarli bo'lmaganligi sababli, nazariy bilimlar yetishmasdi. Shu tufayli ilmiy izlanishlarning ko'pchiligi sport

harakati malakalarini takomillashtirishga qaratilgan. Asta-sekin mutaxassis olimlar sportchilarga musobaqadan oldin va musobaqa paytida paydo boʻladigan emotsional holatlar bilan bogʻliq holatlarni ham ilmiy tatbiq etishga kirishdilar.

Soʻnggi yillarda sport psixologiyasi mutaxassislari sportning barcha turlari boʻyicha ilmiy izlanishlar olib bordilar. Sport mashgʻuloti va musobaqasidan tashqari sport musobaqasi davrida tomoshabinlarning, sportchilar qarindosh-urugʻlari va doʻstlarining sportchi ruhiyatiga taʼsiri oʻrganila boshlandi. Sport faoliyatida trenerning asosiy maqsadi qanday boʻlsada shogirdining gʻalaba qilishga harakat qiladi. Sport psixologiyasi fanining muhim vazifalaridan biri trener-pedagogik kadrlarni tayyorlash bilan birga sportchilarni sport faoliyatiga psixologik jihatdan tayyorlashdan iboratdir.

Trener oʻzining pedagogik faoliyatida ijtimoiy fanlarni yaxshi bilsa, sportchilar bilan ishlashda ijobiy natijalarga erishadi. Agar trener ijtimoiy fanlarni va sport psixologiyasi fanini yaxshi oʻzlashtirgan boʻlsa, sport jarayonida ilmiy tajribalar oʻtkazish bilan shugʻullansa, test orqali maʼlum boʻlmagan maʼlumotlarni topishga erishadi. Trener sportchilarga klinik yordam berishni oʻrgansa, sportchilarning his-tuygʻulari boʻyicha suhbatlar oʻtkazilib, sport jarayoni trener tomonidan toʻgʻri tahlil qilinsa, sportchilar haqida koʻproq maʼlumot toʻplashga muvaffaq boʻladi va sport jarayonida foydalanish imkoniyatini yaratadi.

Komandada sport psixologiyasining asosiy vazifasi – sportchilarning musobaqadan oldin va musobaqa jarayonida paydo boʻlayotgan emotsional bezovtalanish, tashvishlanish toʻgʻrisida suhbatlar olib borish, sportchilarga maslahat berishdan iborat. Sportchining vahimaga berilmasdan musobaqada gʻalaba qilish yoʻl-yoʻriqlarini berish. Masalan, sportning quroldan va kamondan nishonga otish turlarida kuchli hayajonlanish kuzatiladi. Musobaqa qancha koʻp uzoq davom etsa, sportchidagi hayajonlanish ortib boraveradi. Sport turlarining xarakterli tomoni shundan iboratki, raqibning yuqori koʻrsatkichlari ham sportchidagi hayajonlanishni pasaytirmaydi, sportchining oʻz natijalarini boshqa bir sportchi gʻalabasiga taqqoslashi uchun hissiyotni, hayajonlanishni oshirib

yuboradi. Sportning figurali uchish va badiiy gimnastika turlaridagi har bir harakat sportchilarda ham jonli va artistik qobiliyatda bajarishni talab qiladi. Bu sportchilarda sportchi musobaqaga yaxshi tayyorlangan bo'lsa, katta kuchlanish orqali bajariladigan har bir harakat aniq, ifodali bajariladi, sportchining ruhiy hayajonlanish darajasi harakat boshlanishidan tamom bo'lguniga qadar undagi emotsional to'liqlanish bilan bir xil kechadi. Harakatni kuch bilan bajaradigan og'ir atletika, yadro va diskka uloqtirish kabi turi sportchidan chidamlilik talab qilinadi. Sportning chopish, suzish, uzoq masofaga yugurish turlarida musobaqaning oxirida hayajonlanishning pasayishi kuzatiladi.

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

Sportchi xarakterining silliqdigi va unga qarama-qarshi sifat bo'lgan qotib qolganlik yoki xarakterining o'zgaruvchanligi, tashqi taassurotlarga qanchalik engillik va chaqqonlik bilan muvofiqlashishi kabi jihatlari bilan bir – biridan keskin farq qiladi. Xarakteri sillik yoki moslashuvchan aksincha, hatti- harakatlari sust yoki qoloq, yangi sharoitlarga turlicha moslashadigan kishilar bilan til topishishi, vazmin va yuvoshligi, affektga moyilligi yoki bosiqdigi, diqqatining barqarorligi jihatdan keskin farq qiladigan bu sportchilarining har biri g'alabaga o'z yo'li bilan boradi. Komandada hech qachon bir xarakterli sportchi bo'lmaydi. Har xil fazilatlarni o'ziga to'la ma'noda birlashtira oladigan sportchi haqida orzu qilish mumkin. Masalan, bir sportchi hal qiluvchi daqiqalarda barcha kuchlarini mashorat bilan safarbar qila biladi: ikkinchisi dalil,

uchinchisi g'alabaga chanqoq, to'rtinchisi vazmin, beshinchisi qat'iyatli, oltinchisi yumshok, biri jozibali, boshqasi ochiq va kuchli bo'ladi.

Shunga qaramay, har bir faoliyat turi psixik jarayonlar dinamikasiga ma'lum talablarni ko'yadi. Sport komandasidagi intizom sportchidan o'z hissiyotlarini va xohishlarini ushlab qola bilishni talab qiladi. Baydarka qayiqini eshkak bilan eshish muvozanatning har qanday buzilishiga sportchining o'z vaqtida reaksiya qilishini talab etadi. Bu talablarni ixtiyoriy ravishda o'zgartirish mumkin emas, chunki ular ob'ektiv sabablarga, ya'ni faoliyat mazmuniga bog'liqdir.

Barqaror va o'zgarmas xarakterga ega bo'lgan sportchi har qanday sharoitda ham o'z sport faoliyatining dinamikasining ma'lum kasb talablariga, ma'lum sport turiga, murabbiyning talablariga moslashtira oladi. Jismoniy tarbiya va sog'lomlashtirish tadbirlari yordamida sportchining ishchanligini oshirish mumkin. Biroq tashqi hayot sharoitlari va tarbiyaga bog'liq holda xarakterning hamma xususiyatlarini o'zgartirib bo'lmaydi.

Qandaydir bir professional sport foliyatidagi aynan bir vazifa va talablar har xil usullar va yo'llar bilan bir xil muvaffaqiyatli amalga oshirilishi mumkin. Biz sportning individual uslubi deganda, mazkur sportchi uchun xarakterli bo'lgan va muvaffaqiyatli natijaga erishishda maqsadning muvofiq bo'lgan harakatlar usuli va yo'lining individual xususiyatini tushunamiz.

Individual uslubning tarkib topish shartlaridan biri sportchi xarakterining xususiyatlarini hisobga olishdir. Sportchi o'z xarakteriga ko'p jihatdan mos keladigan harakatni bajarish usullari va yo'llarini tanlaydi. Xarakterga eng mos keladigan harakat usullari va yo'llariga xarakterga sabab bo'lgan, ko'pincha ixtiyorsiz va behuda javob berish formulalariga hamda harakat xususiyatlariga bogliq. Masalan, muvozanatsiz xolerik taqiqlangan harakatni ushlab qolish uchun sangvinikka qaraganda ancha ko'p marta mutlaqo beixtiyor va behuda qarama-qarshi harakatlarni bajaradi. Bunday ixtiyorsiz va behuda reaksiya shakllarining yig'indisidan individual uslubni xarakterlaydigan to'la ongli qo'llanadigan rejali va ma

qsadga muvofiq qaratilgan usullar va harakatlar sistemasi tarkib topgan.

Sportchi individual uslubining paydo bo'lishida eng muhim shartlardan biri uning bajarayotgan sport mashg'ulotiga, ishga ongli, ijobiy munosabatda bo'lishidir. Agar sportchi eng yaxshi natijalarni qo'lga kiritishda yordam beruvchi eng qulay usullarni qidirsam, ana shundagina sportchida individual uslub yuzaga kelishi mumkin. Shuning uchun individual uslub yaxshi sportchilarda, masterlarda va birinchi razryadchilarda juda aniq namoyon bo'ladi. Sportchi faoliyatining individual uslubi sportchida o'z-o'zidan, stixiyali ravishda paydo bo'lmaydi. U ta'lim va tarbiya jarayonida tarkib topadi. Jismoniy madaniyat o'qituvchisi pedagogik faoliyat jarayonida psixologik tadqiqotlar o'tkazishda sport psixologiyaning asosiy uslublaridan amaliy foydalanish imkoniga ega bo'lish uchun ularni o'zlashtirish zarur. Psixologik uslublar o'quvchining psixik hayotini tabiatning boshqa ob'ektlarida bo'lganidek, xolis tahlil etuvchi tadqiqotlar olib borishni talab qiladigan nazariy talablarga asoslanib yaratiladi. Bunda turli-tuman uslublar, shu jumladan, psixik hodisalarni har tomonlama tadqiq etishni ta'minlovchi boshqa fanlarning uslublaridan ham foydalanish mumkin.

Nazorat uchun savollar:

- *Sport psixologiyasi fani haqida tushuncha bering?*
- *Sport psixologiyasining vazifalarini tushuntiring?*
- *Sport faoliyatining mohiyati nimada ?*
- *Sport faoliyatining asosiy psixologik xususiyatlari?*

II BOB. SPORTCHILARDA MILLIY MAFKURAVIY BILIM VA MALAKALARNI SHAKLLANTIRISH

2.1. O'zbekistonda Sport psixologiyasi fanining tarixi va rivojlanishi

Tayanch iboralari: mustaqillik, Gerodot, Xorazmiylar, saklar, grek tarixchisi, «Zariard va Odatida», «To'maris», «Shiroq», Navro'z bayrami, Pahlavon Mahmud, Baqtriya, Eron, Jaloliddin Manguberdi, Temuriylar sulolasi, Rui Gonsales de Klavixo, Ulug' Udiy, Mirzo Bobur, Umarshayx, sherpanja, ingliz olimi Eduard Xolding, Bobur lashkarboshilari, Sidney, Muhammadqodir Abdullaev.

O'zbekistonda yashovchi xalqlar qadim zamonlardayoq yoshlarning ruhiy, aqliy, axloqiy va jismoniy tarbiyasiga alohida e'tibor berishgan. Ularda bolalikdan jismoniy tarbiyaning kurash, o'q-yoy otish, chavandozlik singari mashq turlari muntazam ravishda o'rgatib kelishgan. Grek tarixchisi Gerodot xorazmiylar bilan yonma – yon yashagan saklar qabilasidagi mohir merganlar haqida bunday deb yozgan: « Saklar dunyodagi barcha merganlar orasida o'qni zoe ketkazmaydigan juda mohir merganlar sifatida shuhrat qozongan edi».

Saklar va xorazmiylarning ayollari ham harbiy yurishlar va janglarda qatnashar, mardlik va matonatda erkak jangchilardan qolishmas edilar. Eramizdan oldingi birinchi asrda yashagan grek trixchisi Diodor ular haqida bunday deb yozgan edi: «Umuman bu qabilaning ayollari mard bo'ladilar va urush xatarlarini erkaklar bilan baham ko'radilar».

Rim yozuvchisi Kliment Aleksandriyskiy saklar qabilasining ayollari haqida bunday deb yozgan edi: «Sak ayollari ayyorlik bilan qochib ketaturib, ot ustida xuddi erkaklarday orqaga burilib, o'q uzar edilar».

O'zbek xalqi madaniyatining ildizlari uzoq o'tmishga tutashadi. Bizning xalqimiz o'zining butun hayoti davomida ezgulikka intilib kelishgan. Ezgulik yo'lidagi orzularning amalga oshishi uchun kurashga bel bog'lagan qahramon ayollarimiz xalq yaratgan qissalardagi asosiy obrazlardir. Bu obrazlar og'zaki ijodda, qo'shiqlarda, dostonlarda, avloddan – avlodga o'tib kelgan. Shu

bilan odamlar ruhiy hayotning yashirin tomonlarini o'rganishga qiziqqa boshlaganlar, sog'lik va kasallik to'g'risidagi umumiy bog'lanishlarni, tana bilan ruhning aloqa yo'llarini izlaganlar. O'sha davrda inson asab tizimi va miyasining vazifalari haqida noma'lum bo'lgan jihatlarni o'rganishga qiziqish o'sa borgan. Tarixiy voqealar asosida yaratilgan bu qissalar va mhikoyalar yukorida keltirganimizdek, qadimgi Yunon tarixchilarining asarlari ham o'z ifodasini topgan. «Zariadr va Odatida», «To'maris», «Shiroq» qissalari o'zbek xalqining eng qadimiy madaniyati hisoblanib, bugungi kungacha goh og'zaki shaklda, goh yozma manbalar orqali bizgacha yetib kelgan.

Xorazm va Fargona hududlarida otda uzoq masofada yurish ko'nikmalarini tarbiyalash uchun ot poygalari o'tkazilgan. Shuningdek, Navro'z bayramlarida pahlavonlarning kurashlar va yakka olishuvlarga maxsus psixologik tayyorgarlik ko'rganlar. Shuningdek, jangdan oldingi yakka olishuvlarda pahlavonda o'z kuchiga ishonch hosil qilishiga, Vatanga bo'lagin muhabbat hissini yanada oshirishga jiddiy e'tibor berilgan. Chunki jangni ko'prok shu olishuvlar hal qilgan. ulug' o'zbek shoiri Alisher Navoiy o'zining «Saddi Iskandariy» dostonida ana shunday olishuvlarni ta'riflaydi. Jangchilarning jismoniy va ruhiy sifatlarini o'stirish maqsadida yirtqich parrandalar yordamida ov qilish kabi musobaqalar o'tkazilgan. Shu bois o'zbeklar va ularning ota-bobolari qadim zamonlardan oq, chiniqqan, ruhan va jismoniy baquvvat, chidamli, mard va matonatli kishilar sifatida tanilib kelgan. Xalq paxlavonlri haqida qanchadan - qancha afsona va qo'shiklar to'qilgan. Masalan: Alpomish dostonida o'zbek xalqi hayotidagi uzoq o'tmish voqealari aks ettirilgan, asar qahramoni Alpomish, uning do'sti Qorajon , o'zbek qizi Barchinoylarning ko'plab ijobiy fazilatlar qatori, ularning kuch - quvvati, aqliy matonati, pahlavonligi, jismoniy va ruhiy mukammalligi ham o'z ifodasini topgan.

Xalqimiz qadimdan yosh avlod tarbiyasida «Sog'lom tanda sog'lom aql» tamoyiliga asoslanib ularni ruhan faol, axloqli v ma'naviy yuksak, ishchan qilib tarbiyalashni o'z oldiga maqsad qilib qo'yganlar. Jumladan, Pahlavon Mahmudning jismoniy kuchi ichki ruhiy – ma'naviy qudrati, iste'dodi va tafakkurida ko'rinib

turadi. Pahlavon Mahmud jismoniy jihatdan juda baqquvat pahlavon bo'lishi bilan birga, o'z xalqini juda sevgan. U Xorazmning ko'p shaharlarida, hatto, Hindistonga borib, kurashadi. Ammo kuragi erga tegmaydi, mamlakatning birinchi pahlavoni bo'lib qoladi. Bir o'zi Xorazm askarlarini ozod qilishi, Vatan uchun kurashda jon fido qilishi Paxlavon Mahmudning ichki ruhiyati va ma'naviy dunyoqarashining naqadar kuchli ekanligini, jismonan yuqori darajada kamolotga etganligidan dalolat beradi. Mahmud o'z ruxiyati va jismiga yashirinib yotgan ichki imkoniyatlardan to'la foydalanish xususiyatiga ham ega bo'lgan.

Qadimda jismoniy tarbiya va sportning insonga beqiyos darajada ma'naviy ruhiy madad berishini chuqur his qilgan ajdodlarimiz katta janglar va ulkan qurilishlardan oldin turli xil musobaqalar o'tkazishgan. So'g'diyona va Baqtriya davlatlari mavjud bo'lgan davlatlarda O'rta Osiyoda yashagan xalqlar orasida epchil, jismoniy va ruhiy jihatdan yaxshi chiniqqanlarigina uzoq mamlakatlarga harbiy yurishlarda faol qatnashganlar va ular joylarda o'z mahoratlarini namoyish qilib, o'z xalqi harbiy san'ati shuhratini olamga yoyganlar.

Sharqning etuk faylasufi, shoir, botir inson, xalqparvar, ruhan tetik, avliyo, tariqat murshidi Ahmad ibn Umar Xevakiy al – Xorazmiy edi. Bu xoti sharif Shayx Najmiddin dinning yulduzi, Kubro ulug'lar (birligi Kabir) buyuklar degan ma'noni bildiradi. Hazrat Ahmad ibn Umarning Kubro deyilishiga sabab shuki, Hazrat yigitlikda kim bilan ilm yuzasidan bahsu – munozara qilsa, albatta engarkan. Shu sabab Kubro, ya'ni buyuk degan nom olgan. Shayxning yana bir laqabi Shayx Valiytaroshdir.U kishining nazari kim tushsa, ul zot valiylik darajasiga etarkan.

Xorazmshoh mug'ul bosqinchilaridan qo'rqib qochgan paytida Shayx Xorazmliklarni dushmanga qarshi jangga boshladi. Najmiddin Kubro shahid bulayotgan paytda yov qo'lida bayrog'ini tortib oldi va shu darajada mahkam ushlaydiki, hatto, bayrokni o'n kishilab ham uning qo'lidan tortib ololmaydi. Oxir – oqibat bayroqni kesib olishadi.

Kubroviya tariqati Qur'oni Karim va Hadisi sharifdagi ta'limot asosida shakllangan. Komil insonni tarbiyalash bu

tariqatning asosiy vazifasi bo'lgan. Shayx najmiddin Kubroning hayoti katta saboq, ulkan maktabdir. Tariqat pirlarning tarbiyasi bois o'tmish ajdodlarimiz xush xislat, ulug' fazilat egasi bo'lganlar. Arab sayyohi ibn Batuta «Safarnoma» kitobida shunday yozadi: «Men dunyoni kezib, bunday mardlardan ko'ra ezgu niyati va ezgu xulqli kishilarni ko'rmadim. Sheroz va Isfaxon aholisi garchi o'zlarini juvonmardlarga o'xshatsalarda, ammo Xorazm va Movarounnahr juvonmardlari musofirlarni siylash va mehmondorlikda ulardan baland turadilar. Ularni Iroqda shotlar, Xurosonda sarbadorlar, Mag'ribda sukra deydilar».

O'zbek xalqi o'z madaniyatini, jumladan, jismoniy madaniyatini ham qadim zamonlardan oq vujudga keltirgan.

Xalqimiz yuksak madaniyatini ham qadim zamonlardan oq vujudga keltirguncha, og'ir va mashaqqatli yo'lni bosib o'tdi. Tarixiy zarurat nohoyatda ongli, aqlli, bilimli, jismoniy, ruhiy jihatdan barkamol, matonatli, qo'rqmas, botir yigitlarni tarbiyalashni talab qilar edi. Xalq tarbiyalagan, bosqinchilarga qarshi kurashda toblangan qaxramonlardan biri Jaloliddin Manguberdidir. U 300 kishilik suvoriysi bilan Xorazmdan Xurosonga ketishga majbur bo'ldi. O'zini ta'qib qilib borgan mug'ul askarlari bilan Niso shahrida jang qili, ular ustidan g'alaba qozondi. Bu g'alabadan so'ng Jaloliddin Manguberdi Nishopurga keladi va u erdan O'rta Osiyo va Eronga elchilar va choparlar yuborib, xalqni mug'ul bosqinchilariga qashi kurashga chaqirdi. Jaloliddin Manguberdi suvoriylar bilan mo'g'illar o'rtasida Hind daryosining sohilida bo'lgan jangda (1221 yil. 24 noyabr) Chingizxon barcha qo'shinini urushga tashladi va jangni shaxsan o'zi boshqaradi. Bu janga Chingizxon qo'shini g'alaba qilgan bo'lsada, mo'g'ullar tarixda misli ko'rilmagan darajada talofat ko'rdi. Jaloliddin Manguberdi Ozarbayjoni, uning shimolidagi erlarni, Ganjani va 1226 yilda Gurjistonni va uning poytaxti Tiflisni bosib oladi.

Jaloliddin Manguberdi Shimoliy Ozarbayjonda o'zining qurd navkari tomonidan o'ldiriladi. Uning halokatiga Zakavkaziya va Qurdistonning xristian hokimlariga qarshi olib borgan siyosati sabab bo'ldi. Jaloliddin Manguberding harbiy yurishlarida hamroh bo'lgan tarixchi Nasaviy unga bag'ishlab «Siyrat as- sulton

Jaloliddin Manguberdi» («Sulton Jaloliddin Manguberding halokati») nomli asarini, M.Shayxzoda esa «Jaloliddin» (1943) dramasini yozgan. O'zbek xalqining Manguberdi mag'lubiyatidan so'ng mo'gullarga qarshi kurashi qariyb bir yarim asr davom etdi. 15 asrga kelib Oltin O'rda uzil – kesil yemiriladi. O'rta Osiyoda mo'gullar hukmronligiga barham berildi.

2.2. Yosh avlodni jismoniy va ruhiy tarbiyalashda Amur Temur va Zahiriddin Boburlarning harbiy san'at va milliy sport turlari bo'yicha amaliy faoliyati va psixologik qarashlarining ahamiyati.

Temuriylar hukmronligi davrida (1370-1570) o'zbek feodal davlati hayotida harbiy san'at hamda jismoniy mashqlarning xilma-xil turlari yanada rivoj topdi, xalqning o'zligini anglash darajasi o'sdi. Temur va uning lashkarboshilari harbiy yurishlarida jangchilarning jismoniy chiniqqan, baquvvat va epchil bo'lishi, ularning mahorati va jasorati hal qilishini chuqur anglagan. Shu bois lashkarning harbiy san'atni ham ruhan, ham jismonan puxta egallashiga jiddiy e'tibor berilgan.

Temur saroyiga kelgan ispan sayyoxi Rui Gonsales de Klavixo ikki polvon kurashini mana bunday tasvirlagan:

«Yeginga yengsiz kalta kamzulga o'xshatib tikilgan charmlibos kiyib olgan 2 polvon tik turib olishar, bir – birini yiqita olmas edi, nihoyat ulardan biri ustun chiqib, raqibini erga ag'dardi va ancha vaqtgacha uning turib olishiga yo'l qo'ymay, bosib yotdi, agar u o'rnidan turib ketsa, yiqilgan hisoblanmas edi».

Bu qisqa epizod o'zbekcha sport kurashining yana bir turi hozirgi erkin kurash uslubiga juda o'xshash Buxorocho kurash to'g'risida qimmatli ma'lumot beradi.

Urush oqibatini ko'pincha ikki jangchi – paxlavonning bevosita olishuvi hal etgani to'g'risidagi ma'lumotlar ham e'tiborga sazovordir. Tarix bizga bu haqda bir qator qimmatli ma'lumotlar yetkazib kelgan. Masalan, Sh. Al-Yazdiy o'zining «Zafarnoma» kitobida Temurning Xorazm xoni Husayn So'fiyga ikki o'rtadagi nizoni urush bilan emas, balki yakkama – yakka olishuv yo'li bilan hal etishni taqlif qilganligi to'g'risida ma'lumot beradi.

Bobur o'z xotiralarida mushtlashish musobaqalarini ham tilga oladi va bir joyda o'shlik «urushqoqlar» birinchilikni olganini yozadi. «Boburnoma» da keltirilgan dalillar shuni tasdiqlaydiki, bu davrda sport jangovor xarakterga ega bo'lgan. Masalan, Boburning yozishicha, uning zamondoshlari orasida bir zarb bilan otni qulata oladigan odamlar ham bo'lgan. Bu esa hozirgi boks uzoq o'tmishdagi mushtlashish janglardan kelib chiqqanini ko'rsatadigan yana bir dalildir..

Bobur zamonida shaxmat o'yini ham keng rivojlangan. Zunnun degan bir shaxs shatranjga shunday qiziqar ekan: «Agar odamlar bir qo'l bilan o'ynasalar, u ikki qo'li bilan o'ynar edi», deydi Bobur.

Mir Murtoz ismli boshqa bir odam esa shaxmatga shu darajada qiziqar ekanki, agar u ikki muxolif bilan uchrashgudek bo'lsa, biri bilan o'ynab, ikkinchisining ketib qolmasligi uchun etagidan ushlab turar ekan.

Boburning o'zi ham yoshligidan merganlik, mushtlashish, qilichbozlikni ko'p mashq qilgan, uchar qushning ko'zidan uradigan darajada mergan bo'lib etishgan. Shu sababli Boburning otasi Umar Shayx Mirzo qachon ovga otlansa, Mirzo Boburni ham birga olib ketar ekan. Bobur botir va jasur bo'lib o'sish bilan birga, tabiiy, hayotni ham juda sevgan. Bir kun ovda Boburning otasi o'tirgan joyida turib kiyikni nishonga oladi. Mirzo Bobur shoshib, kamonga yopishib, otasining kiyikni otishga yo'l qo'ymaydi. Ota o'g'liga qarab deydi: Mirzo, nega bunday qildingiz Shunda Mirzo Bobur : - Siz kamon bilan nishonga olgan jonivorning yonida yosh bolasi bor edi. Otasini otsangiz bolasi etim qolib, holi ne kechadi. O'zingiz o'ylang: bordiyu sizga o'q otib shikastlasalar, men ne kunlarga qolgan bo'lur edim- deb javob beradi.

Mirzo Boburning so'zi Umar shayxga ta'sir qilib, ovni to'xtatibdi. Shikorga chiqib bezabon jonivorlarni otavermaydigan bo'libdi. Shundan ma'lum bo'ladiki, Bobur yoshligidan aqlli, farosatli odam bo'lib o'sgan, botirlikni, kuchni qaerda, qaysi mahalda ishlatish keraqligini yaxshi bilgan.

Otasi vafotidan keyin, Bobur 12 yoshda taxtga o'tiradi. U yosh bo'lishiga qaramasdan chorbog' ichida chavandozlikni mashq qilar edi. Bo'z otni choptirib birdan jilovni qo'yish yuborar, kamonga

chapidastlik bilan o'q o'rnatib, chopib borayotgan ot ustidan nishonga olar, yoy o'qi yog'ochga taq etib urilgani baralla eshitilib turardi. Mazadbek zarb bilan otilgan yoy o'qini nishondan avvalaylab sug'urib oldi.-, qanchalik chuqur botganini barmog'i bilan o'lchab ko'rdi:

Bilagingizda kuch ko'p, amirzodam-sherpanjasiz. Dovyuraqligi va jasurligi uchun u yoshligidan «Bobur» («Sher») laqabini olgan. Bobur maqto'vni o'ziga olgisi kelmadi. Sherpanja deb otamni aytinglar. Men ko'rganmen, zarblari bundan o'n xissa o'triq. Musht ursalar, eng zo'r yigitni ham yiqitadilar.

Bobur yoshligidan kuch-quvvatli bo'lgan. U charchash nima ekanligini bilmas, bir mashqdan chiqib, ikkinchi mashqni boshlab ketaverar edi. Bobur ot ustida har hil harakatli mashqlarni ham yaxshi bajara olgan. Bobur bo'z otni choptirib borib, navkarga etganda oyoqlarini uzangidan bo'shatib, qamchini tishiga oldi. Bo'z ot jiyron qashqa bilan jips kelgan zahoti Bobur bo'y cho'zib, narigi otning egaridan ikki qo'llab ushladi-yu, bor kuchi bilan egardan-egarga sakradi. Biroq navkarning oti sakrash zarbilan cho'chib, xurkib ketdi. Boburning xipcha gavdasi bir lahza havoda muallaq bo'lib qoldi, keyin pastga tushib ketdi, oyoqlari erga «tap» etib urildi. Ammo u qo'llarini egardan bo'shatmadi. Bo'shatsa yomon yiqilishini sezib, jon-jahdi bilan yopishdi. Bilaqlari chindan ham kuchli ekan, shunday og'irlikka bardosh berdi. Faqat navkar otini to'xtatib olguncha Boburning oyoqlari erni tirnab sudralib bordi-yu, bejirim ippak sallasi boshidan uchib ketdi. Ammo No'yon Ko'kaldosh yordamiga yetib kelganida, Bobur o'zini o'nlab oyoqda turgan edi.

Bobur o'zining bunday botirligi va qo'rqmasligi bilan o'z atrofidagi boshqa kishilarga ham namuna ko'rsatar edi.

Bunga bir necha ibratli misol:

Bobur harbiy yurish boshlagan paytda qattiq sovuq edi. Sovuq shunday zo'r ediki, hatto Bobur armiyasidan bir necha kishi sovuqdan qotib o'ladi. Shunda Bobur anhorning muzini sindirib, 16 marta sho'ng'iydi. Bobur bu bilan inson organizmi bardoshi cheksiz ekanligini o'z jangchilari ko'zi o'ngida isbotlaydi. Natijada qo'shin orasidagi umidsizlik o'rnini o'z sarkardalariga bo'lgan ishonch egallaydiki, bu Boburning harbiy yurishlaridagi erishgan g'alabalarning asosiy omillaridan biri bo'lib xizmat qilgan.

Bobur mohir chavandoz bo'lganligi sababli o'zining ikki – uch odami bilan dushmanning butun bir to'dasiga qarshi jang qilib, g'alaba qozongan vaqti ko'p bo'lgan.

Bobur yoshlikdan har tomonlama mashq qilganligi uchun baquvvat, jasur va iste'dodli bo'lgan. Harbiy san'atga ham juda qiziqqan. Yana unda harbiy san'atga tabiiy iste'dod bo'lgan. U tabiatdan qo'rquv va sarosima nimaligini bilmagan. Ingliz olimi Eduard Xoldin (XIX asr) Boburga baho berib: «Bobur insonlar ichida eng botiridir»,- deydi. Boshqa bir rus olimi Peterberg universitetining professori N.I.Veselovskiy (XIX asr) shunday deydi: «Aytish mumkinki, Bobur botirligining cheki bo'lmagan: uning butun hayoti jasorat nmunalari bilan to'lib-toshib yotibdi. Faqat ugina o'zining ikki yuz kishilik otryadi yordamida Shayboniyning 15 minglik askari mustahkamlanib olgan Buxoroga hujum qilishiga jur'at eta oladi; faqat jur'at etibgina qolmadi, balki qal'adan haydab yuboradi. Uning imperiyasining asoslanishi olaylikchi, Bobur Ibrohim Ludiy qo'lidan qudratli Hindistonni hech narsaga arzimaydigan qurol yordamida tortib olgan».

Bobur kuch quvvatli va irodali bo'lgan. Cho'lu biyobonlarni, tog'u-toshlarni ko'p kezman, qiziq-qiziq voqealarni boshdan kechirgan. Masalan, Daxkatdagi tog'larni qanday sayr qilgani haqida: «Askar yalang oyoq yurur edim. Yalang oyoq ko'p yo'rgandin oyoqlarim andoq bo'lib edikim, tog' va tosh tafovut qilmas edim»,- deb yozadi. Shuningdek, u ov qilishni yaxshi ko'rgan, a'lo darajada mergan bo'lgan.

Bobur va uning lashkarboshilari jismoniy sport musobaqalari jangchilarning mahorati va jasorati hal qilar edi.

O'rta Osiyo xalqlari o'rtasida ot musobaqalari juda keng tarqalgan edi. Ilk bolalik chog'idanoq ot minish bu erda yashovchi deyarli har bir kihining tug'ma, odatiy ishi xisoblangan. Navro'z bayramlarida polvonlarning kurashlari, shuningdek, an'anaviy yakka olishuvlar o'tkazilardi.

2.3 Mustaqillik yillarida sport psixologiyasi fanining taraqqiyoti.

Hozirgi kunda O'zbekiston hududida yashagan xalqlar o'zining tarixiy taraqqiyotida og'ir va mashaqqatli yo'lni bosib o'tgan. Jumladan, bu xalqlar hayotidan mustaqil o'rin olgan jismoniy madaniyat va sport ham qonli voqealar bo'ronida, tashqi dushmanlarning juda ko'p madaniy boyliklarni yakson etuvchi o'zaro urushlar va qirg'inlar, mehnatkashlarning ajnabiylar zulmiga va mahalliy ekspluatatorlarga qarshi kurashlar alangalarida toblangan. Hukmdorlarning biri kelib biri ketgan. Xalq esa qolavergan: xalqning Boburga o'xshagan eng yaxshi farzandlari o'z o'tmish an'alarini davom ettirgan, yangidan yangi, moddiy va madaniy boyliklarni yarata berganlar, harbiy san'atini, jismoniy madaniyatini taraqqiyoti uchun qayg'urgan. Boburning ko'p qirrali faoliyatidagi ijobiy tomonlarini uchun ota-bobolarimiz doim qadrlab kelganlar. Biz ham uni insoniyat madaniyatining ma'naviy sohalarigagina emas, jismoniy madaniyatiga ham teran ko'z bilan qaragan inson sifatida himisha qadrlaymiz. Zero, O'zbekistonda mustaqillikdan so'ng taraqqiy etayotgan kurash, futbol, chavandozlik, merganlik, chimli xokkey kabi sport o'yinlari tarixini Bobur shaxsi, uning davridan ajratib qarab bo'lmaydi.

Bugungi sportimiz o'zining qadimiy ildizlariga ega ekanligi yuqoridagi misollardan yaqqol ko'rinib turibdi. Xullas, O'zbekiston hududida yashagan xalqlarning jismoniy madaniyati hamda sport mashqlari tarixi bu xalqlar tarixi singari o'zining olis, mashaqqatli va yorqin o'tmishiga ega.

O'zbekiston mustaqilligini jahondagi ko'p davlatlar tan oldi, ko'p davlatlar o'zlarining diplomatik munosabatini o'rnatdi va shu davr ichida davlatimiz jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirish borasida muhim ishlar amalga oshirildi. 1992 yil fevralda Respublika Oliy Kengashida «Jismoniy tarbiya va sport to'g'risida»gi qonunning qabul qilinishi, 1995 yil 2 sentyabrda Toshkentda birinchi Markaziy Osiyo o'yinlarining ochilishi, 1999 yil 1 mayda Toshkentda kurash bo'yicha jahon birinchiligining o'tkazilishi O'zbekistonda demokratik va huquqiy jamiyat qurishda, yoshlar va sportchilar tafakkurini shakllantirishda jismoniy tarbiya va sportning ahamiyatini yanada

oshirdi. Hozirgi kunda yoshlarda milliy ong, milliy mafkura, o'ziga xos milliy g'urur, milliy tafakkur va iftixorni tarbiyalash borasida Respublikamizda juda ko'plab ishlar amalga oshirilmoqda. O'zbekiston Respublikasi Oliy Majlisi IX sessiyasida ta'lim va tarbiya tizimini tubdan o'zgartirish, uni yangi zamon talab darajasiga ko'tarish, barkamol avlodni tarbiyalash yo'nalishlari belgilab berildi. Bu bizning bugungi kunda oldimizga qo'ygan buyuk maqsadlarimizga, ezgu niyatlarimizga, jamiyatimizning yangilanishnishi, hayotimizning taraqqiyoti va istiqboli uchun amalga oshirayotgan islohotlarimizga, zamon talablariga javob beradigan yuqori malakali, ongli, mustaqil irodali mutaxassis kadrlar tayyorlash muammosi bilan chambarchas bog'liqdir.

Istiqlol sharofati bilan O'zbekiston sportchilarida ma'naviy yuksalish ham yaqqol ko'zga tashlanadi. Jahon miqiyosida o'tkazilgan musobaqalarda, xususan, 2000 yil Sidneyda o'tkazilgan Olimpiada o'yinlarimizda vakillarimizdan Muhammadqodir Abdullaevning ishtirok etishi va Olimpiada chempioni bo'lishi muhim voqea bo'ldi. Keyingi yillarda O'zbekistondan juda ko'p mahoratli sportchilar yetishib chiqdi. Bu albatta, o'z – o'zidan bo'lgan emas. Buning zaminida o'zbek xalqining tarixiy tarqqiyoti, yuqori darajadagi madaniyati, paxlavonlari va go'zal an'analarining ta'siri bor..

Jismoniy madaniyat va sport psixologiyasi fanining vazifasi, maqsadi qisqacha quyidagilardan iborat:

❖ Jismoniy madaniyat va sport psixologiyasi faninig o'ziga xos xususiyati tarixiy ong, falsafiy psixologik tafakkur madaniy-ma'rifiy, ijtimoiy siyosiy, mafkuraviy harakatlarga, g'oyalarga boy ekanligini to'laligicha ro'yobga chiqarish.

❖ Talabalar ongiga o'tmishdagi ota-bobolar ruxini moddiy madaniyatga bo'lgan mehr, hurmat va qadr - qimmat, his – tuyg'ularini singdirish.

❖ Jismoniy madaniyat va sportda o'zligini anglash va milliy uyg'onish, mafkuraviy hissiyotni rivojlantirish va shu asosda insonparvarlik, vatanparvarlik ruhini kuchayotirish.

Mamlakatimizda jismoniy madaniyat va sportni rivojlantirish maqsadida ilmiy tadqiqot ishlari olib borishi uchun barcha

imkoniyatlar mavjud. Hozirga qadar jismoniy madaniyat va sport psixologiyasi fani bo'yicha o'zbek tilida birorta ham darslik va o'quv qo'llanma yozilmagan edi. Bu fan sportchilardagi sport mahoratini oshirishda, ularni musobaqaga psixologik tayyorlashda ahamiyati katta. Jismoniy madaniyat va sport psixologiyasi fani sportchilarning psixik xususiyatlari, temperamenti, xarakteri, qobiliyati va ruhiy jarayonlarning barqaror hususiyatlarini, e'tiqodi, bilimi, sportchilarga xos jangovorlik holati, startdan oldingi va musobaqadan keyingi holati. Keyingi holati, ko'nikmasi, malakasi hamda sportchiga xos xulq-atvorni va odatlarni o'rganadi.

Jismoniy madaniyat va sport psixologiyasi fani umumiy psixologiya va falsafani tashkil etuvchi fanlar sirasiga mansub bo'lib, bu fan pedegogika va tibbiyot fanlari bilan nihoyatda yaqindir. Jismoniy tarbiya va sport psixologiyasining ushbu fanlarga yaqinligi hatto ko'pgina muammolarni birgalikda hal etishi bu fanni mustaqqilikdan mahrum qila olmaydi. Tadqiqot predmeti nazariy talablari hamda bu predmetni o'rganish uchun o'zining uslublarini saqlab qoladi. Psixologiyadagi barcha muammolarning markazida sportchi va uning faoliyati turadi. Sportchi shaxsining ijtimoiy taraqqiyotidagi roli oshib borgan sayin, jismoniy tarbiya va sport psixologiyasi fanining fanlar tizimidagi ahamiyati ham ortib boradi.

Mamlakatimizda jismoniy tarbiya va sport psixologiyasi fanining asosiy maqsadi:

A) jamiyat manfaatlariga mos keladigan faoliyat yo'nalishini tashkil etish;

B) yuqori malakali sportchilarni Osiyo, Jahon va Olimpiada chempionlarini psixologik jihatdan tayyorlash;

V) mutaxassislarning sportga oid bilim va malakalarini o'stirish;

G) ilmiy tadqiqot ishlari olib borish uchun materiallar to'plash kabilardir.

Hozirgi kunda jismoniy tarbiya va sport psixologiyasi shunchalik ko'p materiallar to'pladiki, bu materiallar sportchi faoliyatining psixologik mohiyatini o'rganishga yordam beradi.

Faoliyatning eng asosiy turi sport bo'lib, uning psixologik asosini sport mashg'ulotlari tashkil etadi. Bu fan sportchiga jismoniy ta'lim va sport bo'yicha bilim beradi, sportchining bilimlarini

o'zlashtirishlari, ko'nikmalari, malakalari va mahoratlari shakllanishining umumiy qonuniyatlarini ochib beradi.

Hozirgi kunda davlatimiz, jismoniy madaniyat o'qituvchilari va trenirlar oldiga yanada murakkab vazifalarni qo'yimoqda. Bu ham bo'lsa, sportchilarning ruhiyatini o'zgartirish, o'zbek sportini jahondagi eng taraqqiy etgan sportlar qatoriga ko'tarish, mutaxassislar va sportchilar ongida sport psixologiyasini shakllantirish, Respublikamiz sportchilari ruhiyatida o'rnashib qolgan sobiq totalitar tizim davri psixologik tushunchalariga barham berish, ularda jismoniy tarbiya va Sport psixologiyasi ning muhim elementlari bo'lgan faollik, mehnatsevarlik, irodaviylik, o'zini tuta bilishlik, mustaqillik, chidamlilik, epchillik, matonatlilik, shuningdek, o'z xatti-harakati uchun javobgarlik hissini o'stirish, keng darajada fikrlash kabilarni shakllantirishning psixologik mexanizmlarini ishlab chiqish zarur.

Respublikamizda yuz berayotgan ijtimoiy-iqtisodiy yangilanishlar, shuningdek, jismoniy tarbiya va sportning rivojlanishi sport psixologiyasi sohasiga ham taalluqlidir. «Bugun biz qanday davlat quryapmiz», «Uning siyosiy va ijtimoiy negizi, qiyofasi qanday bo'lishi kerak», «Yangi demokratik davlat shakllanishiga jismoniy tarbiya va sportning ta'siri qanday bo'ladi» kabi savollarga javob topish, bu xususida fikr yuritish fursati yetdi.

Nazorat uchun savollar:

1. O'zbekistonda jismoniy madaniyat tarixi haqida nimalarni bilasiz?
2. O'zbek xalqi pahlavonlaridan kimlarni bilasiz?
3. Shiroq, To'maris, Shayx Najmiddin Kubro va Jaloliddin Manguberdi kabi o'zbek xalq qahramonlari haqida gapirib bering?
4. Arab sayyohi Ibn Batuga «Safarnoma» kitobida Xorazm va Movarounnahr haqida nimalar yozgan?
5. Amir Temur armiyasida jismoniy va psixologik tayyorgarlik sifatlarini izohlab bering?
6. Sog'lom avlodning jismoniy va ruhiy tarbiyasida Bobur qarashlarini tahlil qiling?
7. «Bobur» so'zining lug'aviy ma'nosi nimani anglatadi?

8. O‘zbekiston mustaqqilikka erishgandan so‘ng sport sohasida qanday yutuqlarni qo‘lga kiritdi?
9. O‘zbekistonda jismoniy tarbiya va sport sohasida pedagogik kadrlarni tayyorlashda qanday o‘zgarishlar bo‘lmoqda?
10. O‘zbekistonni buyuk davlatga aylantirishda jismoniy madaniyat, sport va trener kadrlarning vazifasi nimalardan iborat bo‘lishi kerak?
11. O‘zbekiston sportchilarni jismoniy va psixologik jihatdan tayyorlashni qanday tushunasiz?
12. Respublikamizda sport komandalari psixologlarning vazifasini tushuntiring?

III- BOB. SPORT PSIXOLOGIYASI FANI METODLARI

3.1. Sport psixologiyasi fanida metodlar va uning vazifalari.

Tayanch so‘z va iboralar:

Metod, ilmiy tadqiqotlar, sportchi natijalari, psixologik jarayon, umumiy va xususiy metodlar, o‘zini- o‘zi kuzatish metodi, laboratoriya metodi, suhbat metodi.

Fanda metod (uslub)lar deb har bir fan predmetini tashkil qiluvchi hodisalarni o‘rganish uchun qo‘llanilgan yo‘l va usullarga aytiladi. Bu usullarni qo‘llash esa o‘rganilayotgan hodisani to‘g‘ri bilib olishga, unga xos qonuniyat va xususiyatlarning inson ongida adekvat (mos ravishda) aks etishiga aytiladi.

Ilmiy tadqiqotlarda metodlarni qo‘llashda avvalo, quyidagi qonuniyatlarga suyanish kerak:

a) mavjud narsa va hodisalar bir-biriga bog‘langan, biroq ajralgan holda mavjud emas;

Tabiat va jamiyatdagi barcha narsalar, qonuniyatlar o‘zaro uyg‘un, birining yo‘qolishi boshqalariga ham ta'sir etadi;

b) borliqdagi barcha narsalar doimo rivojlanishda va o‘zgarishda bo‘lganligi uchun ham o‘rganilayotgan voqelik o‘z taraqqiyotida olib o‘rganiladi. Rivojlanishda esa miqdor o‘zgarishi

kabi jarayonlar mavjud. Rivojlanish esa o'z navbatida ichki qarama-qarshiliklar manbaiga ega.

Masalan, sportchining natijalari o'sib borishi bilan uning o'ziga- o'zi beradigan bahosi, jamoadoshlariga bo'lgan munosabatlari ham o'zgaradi.

Psixolog har bir ruhiy jarayonni o'rganar ekan, ularni bir-biridan ajratgan holda yoki oliy nerv faoliyatining fiziologik qonuniyatlari bilan bog'lamasdan o'rgana olmaydi, shuningdek ruhiy jarayonlarni shaxsan ajratgan holda, yoki faoliyatdan ayri holda olib o'rganilmaydi.

Psixologiya fanining barcha sohalari kabi sport psixologiyasining ham umumiy va xususiy metodlari mavjud. Umumiy psixologiyada mavjud metodlarning aksariyat ko'pchiligi sport psixologiyasida ham qo'llaniladi.

3.2. Sport psixologiyasi fanida kuzatish metodining mohiyati.

Kuzatish uslubi. Bu uslub sport musobaqasi va mashg'uloti jarayonida sportchi ruhiy sifatlarini kuzatib borish bilan birga, sportchi psixikasini xarakterlovchi zaruriy materiallarni ko'proq yig'ishdan iborat. Psixologiya fanida kuzatish uslubi 1) ob'ektiv (tashqi) hamda 2) sub'ektiv (ichki) kuzatishdan iborat ikki qismga ajratilib o'rganiladi.

Kuzatish uslubi vositasida quyidagi jarayonlar o'rganiladi:

- ❖ maqsad va vazifalarni belgilash;
- ❖ kuzatish ob'ektini tanlash;
- ❖ sportchining qaysi tomonlarini kuzatish haqida maqsad va vazifalarni belgilash;
- ❖ sportchining mashq va musobaqa jarayonida qaysi tomonlarni kuzatish ob'ektini tanlash;
- ❖ kuzatish sub'ekti (sinaluvchi) sportchini aniqlash;
- ❖ kuzatish muddatini (vaqtini) belgilash;
- ❖ sportchini kuzatish davomiyligiga erishish ya'ni har xil faoliyat turida musobaqada, mashqda, aqliy va jismoniy mehnatga bulgan munosabatini kuzatish;
- ❖ individual yoki sport guruhlarini yoppasiga kuzatish;

❖ kuzatish mahsulini qayd etib borishda kundalik, suhbat daftari, kuzatish varaqasi, video kamera va magnitafon vositalaridan foydalanish.

Kuzatish usullari

Kuzatuv - tadqiqotchining hodisa va sharoitlarini bevosita to'g'ridan to'g'ri qayd etish yo'li bilan birlamchi ijtimoiy axbarot yig'ish usulidir. Kuzatish voqealidagi narsa va hodisalarini muayyan maqsadga muvofiq qaratilgan hissiy bilish usulidir. Kuzatish harakat, o'zgarish va rivojlanishdagi ma'lum ob'ektni tabiiy sharoitda u qanday bo'lsa shu holicha diqqat bilan belgilangan vaqt ichida, ma'lum maqsad asosida ko'zdan kechirib borishdir. Kuzatishning qay darajada bo'lishi qo'yilgan maqsadning aniqligiga, kuzatilayotgan narsa va hodisalar haqida oldindan bilimga ega bo'lishga bog'liqdir. Kuzatishda sub'ekt asboblardan foydalanadi. Asbob kuzatish darajasini kengaytiradi, kuzatilayotgan narsani idrok qilish qobiliyatini kuchaytiradi. Kuzatish bevosita (asbobsiz) yoki vositali (asbob bilan) olib boriladi. Kuzatish jarayonida sub'ekt ob'ektning miqdor va sifat jihatlarini in'ikos ettiradi va aniqlab oladi. Ijtimoiy psixologik tadqiqotlarda kuzatish dastlabki empirik ma'lumotlarni yig'ish usuli bo'lib, muayyan maqsadga qaratilgan, oldindan puxta o'ylab, muntazam olib boriladigan, hissiy qabulga asoslangan bo'ladi. Bu usuldan fodalanihning o'ziga xos afzalligi shundaki, tadqiqotchi muayyan darajada tadqiqot olib borayotgan ob'ektidan mustaqil bo'ladi va unga bo'ysunmaydi. Kuzatish usulidan olinadigan ilmiy ma'lumotlar ob'yektiv va xolis, hayotiy bo'lish bilan o'zining ilmiy qiymatiga egadir. Shu bilan birga, kuzatish usulidan olingan ilmiy ma'lumotlarda sub'yektiv jihatlar ham bo'lishi mumkin. Chunki, ijtimoiy psixologik tadqiqot tadqiqotchining ijtimoiy voqealikka, jarayonga nisbatan qanday munosabatda bo'lishi va qay yo'sinda tavsiflashi asosida boradi. Kuzatish usulining yana bir muhim o'ziga xos jihati: uning muayyan darajada chegaralanganligi bo'lib, ko'pincha tadqiqot etilayotgan voqealikni qayta kuzatish imkoniyati bo'lmasligidadir. Bu usulning yana bir zaif jihati shundaki, kuzatish orqali tadqiqotchini qiziqtirgan savolga kuzatuvchining fikir va hukumni bilish juda qiyin. Barcha hollarda kuzatish hozircha so'z bilan ifodalanadi. Ammo, ba'zi xulqiy ehtirosli munosabatlarni,

holatlarni bir tarzda yozish va soʻz orqali ifodalash qiyin boʻladi. Kuzatish jarayonining xarakteriga qarab uning quyidagi tipalarini ajratib koʻrsatish mumkin:

- *nazoratli va nazoratsiz;*
- *toʻla qamrovli va qamramaydigan;*
- *dala va laboratoriya sharoitida;*
- *muntazam va tasodifiy kabilar.*

Ijtimoiy psixologik tadqiqotlarda kuzatish usuli oʻrganilayotgan obʻektga nisbatan chetdan yoki ichkaridan qoʻllanilishi mumkin. Tadqiqot etilayotgan obʻekt chetdan kuzatilganda tadqiqodchi obʻektga nisbatan mustaqil boʻladi va unga boʻysunmaydi. Ichkaridan kuzatishda tadqiqotchi kuzatayotgan obʻektda roʻy berayotgan ijtimoiy jarayonlarda bevosita ishtirok etadi va unga boʻysinadi.

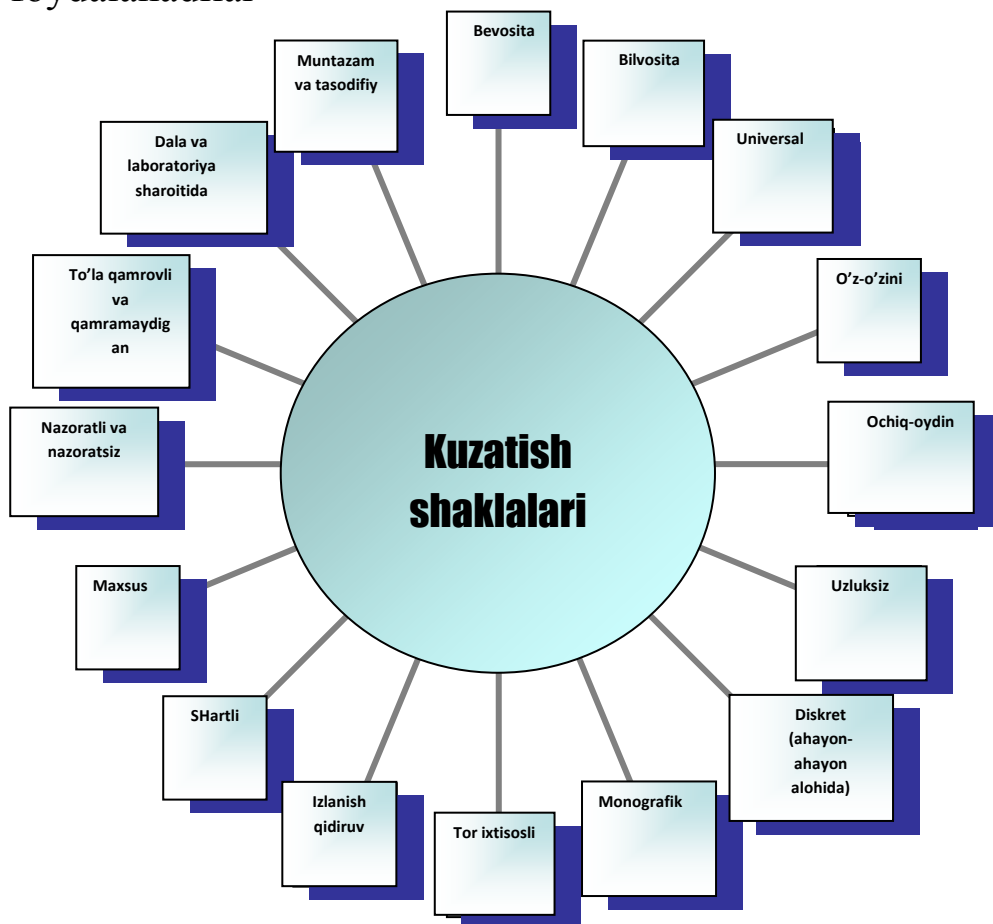
Ijtimoiy psixologik tadqiqotlarda faqatgina kuzatish usulidan foydalanish bilan kifoyalanib qolmaslik kerak. Chunki, kuzatish usuli orqali olingan natijalar oʻrganilayotgan obʻekt toʻgʻrisida toʻla maʼlumot bera olmaydi. Bu usulda koʻpincha ijtimoiy psixologik tadqiqotning dastlabki bosqichlarida obʻekt usulida koʻpincha birinchi tasavvurga ega boʻlish uchun yoki ijtimoiy psixologik tadqiqotlarning boshqa usullari yordamida olingan maʼlumotlarni, statistik hujjatlarni qoʻshimcha ravishda tekshirish maqsadida foydalaniladi. Umuman kuzatish usuli bir necha koʻrinishga ega. Bu usulni tahlil qilishda vaqt va masofa belgilari hisobiga olinadi. Kuzatishning koʻrinishlari quyidagilardan iborat: shartli ravishda uzluksiz va diskret, monografik, maxsus va boshqa koʻrinishlari mavjud.

Kuzatish metodi psixologiyada turli xususiyatlarga koʻra farqlanadi: protseduralarning rasmiylik darajasi, kuzatuvchining kuzatishdagi vaziyati, kuzatiladigan muhiti va kuzatuv muntazamligi shular jumlasidandir.

Kuzatuv rasmiyligiga koʻra strukturali (nazorat qilinadigan) va strukturalashmagan (nazorat qilinmaydigan) shakllariga boʻlinadi. Strukturali kuzatuv shaklida nimani qanday kuzatish oldindan rejalashtirilgan boʻladi. Bu kuzatuv shakli, tadqiqot predmeti toʻgʻrisida aniq maʼlumotga ega boʻlgandagina qoʻl kelishi mumkin. Strukturali kuzatuv shakli boshqa metodlar yordamida muhim axborotni olish mumkin boʻlmagan taqdirda axborot olishning asosiy

metodi sifatida foydalaniladi. Bu usul boshqa metodlar asosida qayd etilgan natijalarni qayta tekshirishda ham qoʻllaniladi.

Umuman, tadqiqotchilar kuzatishning quyidagi shakllaridan foydalanadilar



Strukturalashmagan (nazorat qilinmaydigan) kuzatuv shaklida faqatgina kuzatuv ob'ekti aniqlangan bo'lib, odatda tadqiqot boshlang'ich pallasida, ob'ekt to'g'risida konkret ma'lumot olish va muammoli vaziyatni aniqlash maqsadida qoʻllaniladi. Unda psixologning voqea va hodisalarni haddan ortiq ob'yektiv baholashi asosiy kamchilik sifatida ilgari suriladi.

Kuzatuvchining kuzatish muhitidagi vaziyatiga ko'ra zimdan va ichkaridan kuzatish shakliga bo'linadi.

Kuzatish muhitiga ko'ra kuzatuv metodi dala va laboratoriya kuzatuv shakliga bo'linadi. Dala kuzatuvlari real turmush hodissalari va tabiiy sharoitlarda amalga oshiriladi. Bu nisbatan keng tarqalgan usul bo'lib, sotsial ma'lumotlarni yig'ishda asosiy va qo'shimcha metod sifatida qoʻllaniladi.

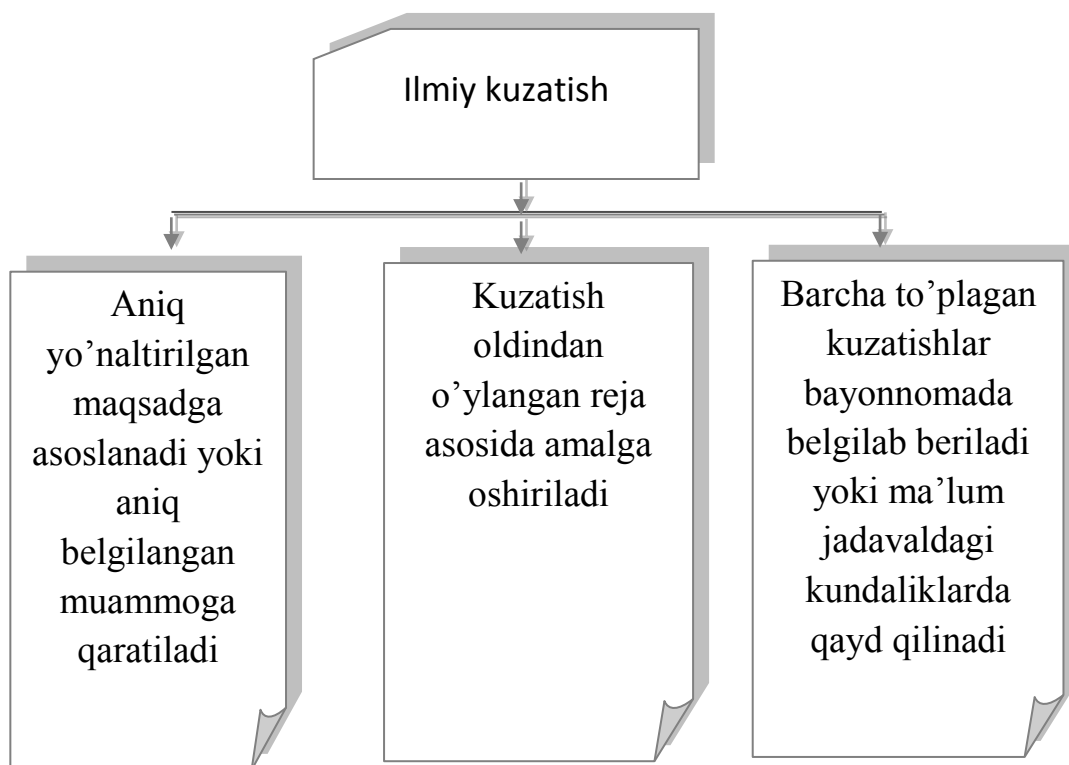
Laboratoriya kuzatuvlari ob'ektni suniy muhitda o'rganishga asoslanadi. Bu kuzatuv ko'p hollarda eksperimental xarakterdagi tadqiqotlarda qo'llaniladi. Laboratoriya sharoitidagi kuzatuvlarda ob'ekt hatti-harakatini va hodisalarni qayd etish uchun psixolog turli shakldagi texnik vositalarni qo'llashi mumkin.

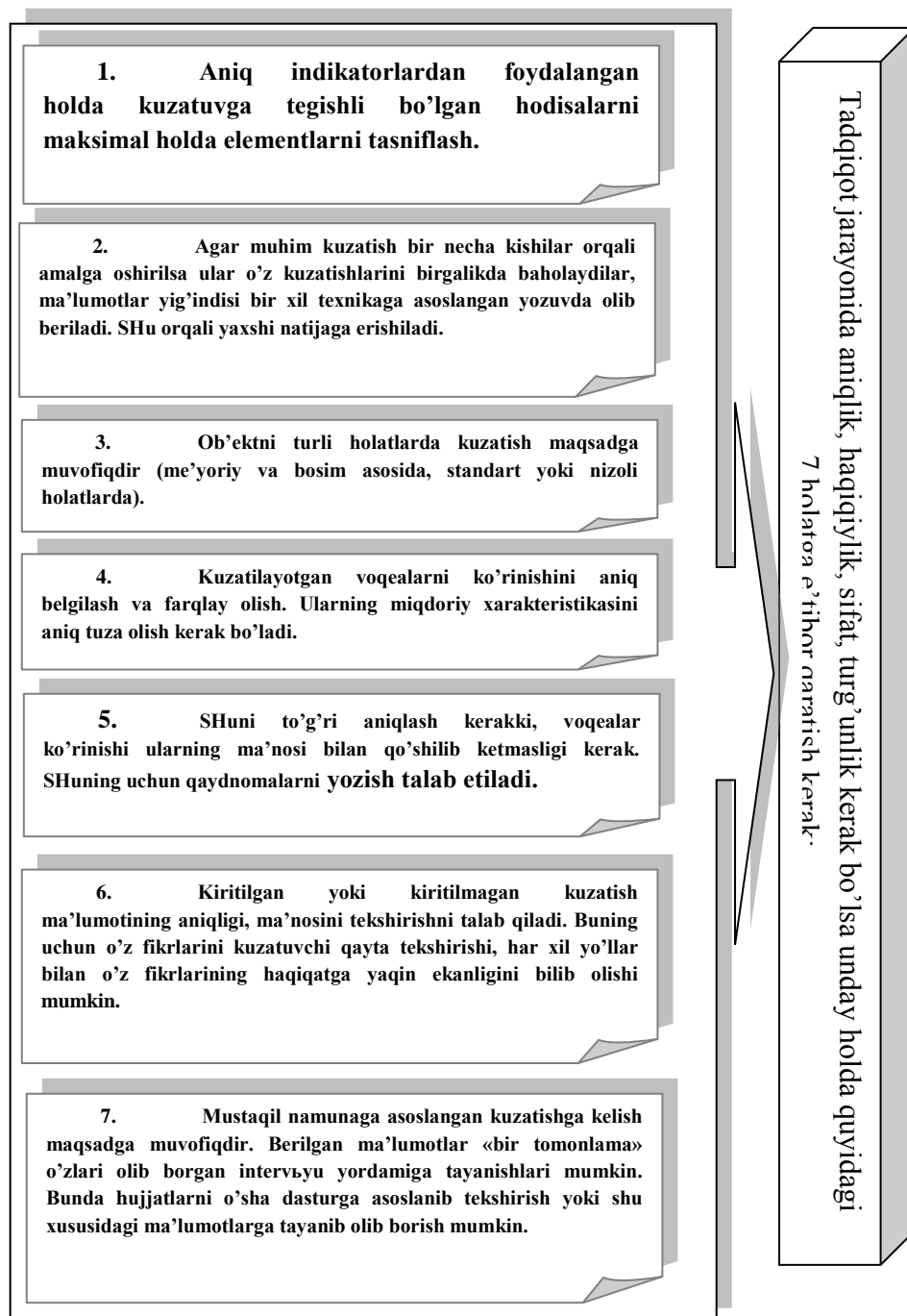
Bunday vositalarga kino va fotoaparatura, video va audio magnitafonlarni misol qilib ko'rsatish mumkin.

Kuzatuv metodi davomiyligiga (regulyarnost) ga ko'ra tizimli va tasodifiy shakllarga bo'linadi. Tizimli kuzatuv shakli hodisa va jarayonlarni kechishini ma'lum vaqt mobaynida qayd qilib borishi bilan farq qilinadi. Kuzatuv bunda doimiy tarzda yoki vaqt vaqti bilan o'tkazilishi mumkin: har kun, haftada, bir kun, har oyda bir haftada kabilar. Tizimli kuzatuv turli shakldagi tadqiqotlarda qo'llaniladi.

Tasodifiy kuzatuv oldindan rejalashtirilmagan harakat hodisalarni va jarayonlarni o'rganishga asoslanadi.

Kuzatish - ma'lum ma'noda tadqiqotchi uchun ish rejasi asosida olib borilayotgan tadqiqotda «Razvedka» vazifasini o'taydi deb ayta olish mumkin. Har qanday kuzatishlardan farqli o'laroq, ular shunisi bilan ajraladi. Unga ko'ra :





Kuzatish asosida to'plangan ma'lumot asosli va mustahkam tekshirishga bo'ysunishi kerak. Kuzatishni tasniflanishi turli xil asosda bo'ladi.

Ular rasmiylashtirishga qarab boshqarilmaydigan (standartlashtirilmagan, strukturasi); boshqariladigan (standartlashtirilgan, strukturali) kuzatishlarga bo'linadi. Avvalambor tadqiqotchi umumiy

rejali prinsiplardan foydalanadi. Ikkinchidan, esa voqealarni ishlab chiqilgan holatda ro'yxatga oladi. Kuzatuvchining qanday holatdagiligidan qat'iy nazar qatnashuvchi (yoki qabul qilingan) va oddiy kuzatishlar farqlanadi. Birlamchi tadqiqotchi ijtimoiy hayotga kirishni o'zicha taqlid qiladi, uning mazmunini taxlil qilib qandaydir, «ichkaridan» o'rganadi. Oddiy kuzatishlarda u voqealarni qandaydir «tashqaridan» kuzatadi. Ikkala holatda ham kuzatishlar ochiq uslubda olib boriladi.

Ijtimoiy psixologik axborotlarni yig'ish va tahlil qilish usullari bilan bog'liq bo'lgan soha ijtimoiy psixologik tadqiqotlar uslubiyot va texnikasi deb tushuniladi.

Ijtimoiy psixologik tadqiqot ko'p pag'onali va ko'p vazifalarni bajaruvchi va bir necha bosqichdan iborat bo'lgan ilmiy faoliyatdir. Ijtimoiy psixologik tadqiqot o'z mohiyatiga asoslagan holda nazariy va empirikka ajratiladi. Empirik tomoni o'z ichiga empirik bo'limlar, elementlarni mujassamlashtirgan, bular: empirik tushunchalar, o'rganilayotgan ijtimoiy ob'ektlarning empirik modellari, empirik jarayonlarning mantiqiy sxemalari (tushunchalarni operatsion tanlash sxemasi, axborotlarni to'plash, ularga ishlov berish va tahlil qilish), ijtimoiy tushunchalar bilan operatsionallash imkoniyatini beruvchi ko'rsatkichlar va o'zgaruvchilar tizimlari, empirik ma'lumotlarni va ilmiy faktlarni, shuningdek, tadqiqotlarning empirik uslublarini, axborotlarni, yig'ish ularga ishlov berish va tahlil qilish texnik vositalari va uslublaridir. Ijtimoiy psixologik kuzatuv – tadqiqotchi tomonidan qayd qilingan qandaydir hodisa, xususiyatlar, xossalar va o'ziga xos ko'rinishlarning umum yo'nalishini va sistemali idrok qilishni o'zida aks ettiradi. Qayd qilishning shakl va usullari turli xil bo'lishi mumkin: kuzatish varaqasi yoki kuzatish kundaligi foto yoki kino apparat televizion texnika va boshqa texnika vositalar. Kuzatishning tadqiqot ko'rinishlari va birinchi axbarotni yig'ib olish usulidagi o'ziga xos xususiyati tadqiqot qilinayotgan ob'ekt to'g'risida tahlil qilish layoqati ob'ektning boyligi va turli tumanligi to'g'risida turli xil ochiq ta'surotlar qoldiradi. Kuzatish vaqtida fe'l-atvor, hatti - harakat, yuz mimikasi alohida kishilarning yoki guruhlarining emotsiyani aks ettirishiga e'tibor jalb qilinadi. Hujjatlarni tahlil qilish ijtimoiy psixologik tadqiqotning asosi bo'lib matnlarni habar qilish yoki aytib berish tushuniladi. Bular barcha turdagi hujjatlarda uchrashi mumkin. Masalan, protokollarda,

ma'ruzalarda, qarorlarda, publikatsiyasi va hodisalar to'g'risida ma'lumot beradi. Hujjatlarni o'rganish hayotning u yoki bu hodisalarni bir necha yillar avval bo'lib o'tganligini o'rganib uning o'zgarishi va rivojlanib borishi tendensiyasi va dinamikasi ko'rsatib berishiga imkon yaratadi. Ijtimoiy psixologik tadqiqot turlarini klassifikatsiya qilishda tadqiqotchini qiziqish yoki qiziqmasligidan qat'iy nazar statistikasi va dinamik predmetda ikki xil ijtimoiy psixologik tadqiqot turlari mavjud:

- ma'lum nuqtaga qaratilagan;

- takrorlanuvchi ma'lum nuqtaga qaratilagan (nuqtali) tadqiqotni (ba'zan birmartali ham deyiladi) tadqiqot qandaydir hodisa yoki jarayonni o'rganish vaqtida ob'ektning tahlil miqdoriy karakteristikasi haqidagi «zarracha» larni aks ettirib statistik (muvozanat) qonuniyatlariga asoslangan deyiladi va vaqt mobaynida tendensiyalar o'zgarishi to'g'risidagi savolga javob bermaydi. Ijtimoiy psixologik o'tkazihda keng tarqalgan va bir muncha murakkab metodlardan biri bu eksperiment metodidir. Eksperiment metodi ma'lum bir vaziyatda o'z imkoniyatlaridan cheklangan holda qimmatli ma'lumotlar berishi mumkin. Uning asosiy maqsadi amaliyotga to'g'ridan - to'g'ri olib beradigan u yoki bu gipotezalarni tekshiradi. Element asosan uch sharoitda tekshirilayotgan kichik bir guruhlarda o'tkaziladi. Tadqiqot olib borilayotgan ekspremental vaziyat yaratuvchi bo'lib, xizmat qiladi. Ommaviy o'tkazilgan so'rovdan farqli ravishda eksprement olingan natijalar va xulosalarni foydalanish munosabatlariga ega bo'lmasligi mumkin. Eksprementda tadqiqotchi ekspremental tanlashda ko'p yarimliklariga ega bo'lishi mumkin va bu guruhlarini tanlashda ma'lum kriteriyalarga birinchi bo'lib ob'ektning xarakteristikasi qurilayotgan Eksperimentning talablari va sharoitdagi barqarorlik yoki o'zgarishlar kiradi.

Shunday turdagi kuzatishlari aytib o'tayotganda bir-birdan to'g'ri yo'l shundan iboratki unda tadqiqotchi (yoki kuzatuvchi) o'zi o'rganayotgan atrof-muhitga tezda kirisha olishi va atrofdagilar uchun ishonchli shaxs sifatida namoyon bo'lishi kerak. Asosiy ma'lumotlarni yig'ishida ko'rsatilgan kuzatishning mumtoz ishlatilishi misolini Uilyam Uaytda (1936-1939 y.) ko'ramiz, bunday usulni keyinchalik kuzatish metodidagi asosiy ilmiy amaliyotlarda qo'llanila boshlandi. Halli Garvard universitetining hamkori bo'lishdan oldin Uilyam Uayt amerika shaxarlarining birida joylashib italiyalik emigrantlarning

hayot va yashash tarzini o'rgana boshlanadi. Uayt ma'lum ma'noda kuzatishga kirishib ketdi. Uaytni emigrantlarning urf-odatlariga moslashuvlari, begona hududga moslashuvlari, mo'ljallari qiziqtirar edi. Kornaval hududi esa o'sha paytda turli guruhlar bilan to'lib toshgan, ayniqsa italyanlar uchun haflari bo'lgan hudud edi. Uayt italyanlar orasiga o'zini kornevalning kelib chiqish tarixini o'rganayotgan tarixchi talaba deb tanishtirdi. U italyanlarning doimiy ravishda ishlatadigan shevalarini o'rganib oldi. Uch yil davomida Uayt bu insonlar davrasida yelkama-yelka bo'lib yashadi. Shu yerdagi ikki qarama - qarshi denet a'zolari bilan do'stlashib oldi, ularning urf-odatlarini o'rgandi, 18 oy davomida emigrant oilalarning birida yashadi. Shu davrda u o'sha oilaning haqiqiy a'zosiga aylandi. Avvaliga o'z ta'surotlarini yashirin tarzda yozib bordi. Keyinchalik ishonchni oqlagach o'z yozuvlarini oila a'zolari oldida qilishga ham uyalmasdi. Hatto kishilar ham uni doimo qo'lida qalam va blaknotda ko'rishga bora-bora ko'nikib qoldilar. Rossiyada esa bunday usulda birinchilardan ish olib borgan kishi V.B.Ol'shanskiy edi. Qimmatli mo'ljallar va ishchilar idialini o'rganish uchun u zavodga bir necha oygacha ishga kirgan edi. Bu vaqt oralig'ida ishchilar bilan do'stlashib olgan edi. Shuning uchun so'rov va intervyu hamda guruhiiy munozara uchun yaxshigina muhit tez fursatda o'z yakuniga yetdi. Zamonaviy psixologiyada ham bunday metod o'rganilayotgan jarayonlarga aktiv qo'llaniladi. Buni psixologiyada «Aktiv tadqiqot» deb aytish odat tusiga kirgan bo'lib, bunday tushunchani fanga fransuz satsiologi A. Turen (1973 y.) kiritgan edi. O'sha payt (1970 y.) «Talabalar qo'zg'oloni» deb nom olgan davr edi. Keyinchalik esa bunday uslub Lotin Amerikasida keng qo'llanilgan. Agarda bunday tadqiqot metodini sxematik ko'rinishini ko'rib chiqadigan bo'lsak unda barcha jarayonlarning umumiy xulosa ko'rinishidagi yakuniy ko'rinishini tashkil qilingan holatini ko'rishimiz mumkin bo'ladi.

Kuzatuv-hodisalarni kechish jarayoni guvoh tomonidan to'g'ridan to'g'ri qayd etilib borishi.

Kuzatuv metodi-dastur tuzish bosqichlarida bilishning dastlabki punkt sifatida qo'llaniladi. Shuning bilan birga statistik ma'lumotlar yetarli bo'lmaganda; eksperiment o'tkazish muhiti bo'lmagan sharoitda guruh va individ harakatlari va munosabatlarini o'rganganda qo'l keladi.

Kuzatuv ish jarayoni:

1. Nimani kuzatish ?
2. Qanday kuzatish (texnik vositalar)?
3. Natijalarni qayd etish shartlari?

Qoida: kuzatishda ko'zga tashlanmay va kuzatuv a'zosi bo'lmay kuzatishga intilish zarur.

Kuzatuv shakli klassifikatsiyasi

Kuzatuv metodi xilma xilligi	Tadqiqot ko'rinishi		
	razvedka	izohlanadi	ekspert
Standartlashtirilgan		+	+
Standartlashtirilmagan	+		
Kiritilgan	+	+	+
Kiritilmagan	+	+	+
Ochiq		+	+
Inkognito	+	+	
Laboratoriyali	+	+	+
Dala			

Ish tartibi

Kuzatuv kartochkasi № _____ shifr

O'tkazilgan joyi _____

Kun vaqti _____

Kuzatuvchi _____

Hodisalarning yangi unsurlari (vaziyatning yangi elementlari)	Guruh a'zolarining ta'siri				Kuzatuvchi izohi
	A	B	V	G	
Guruhda ishchi-larning qo'-shilishi (uni yangi asvirlash)	Befarqlik	ta'sirni aniqlash Qiyin	U bilan suxbat qurishga kirishish va jonlantirish	Yangi qatnahchini ko'rmaslik ka olish	"G" yashirincha nazar solmoq

Davriy kuzatuv kartočkasi

Vaqt	Kominal shkalada kodlashtirilgan ob'ekt harkati va reaksiyasi elementlari														Ay-rim izoh %	
	a	b	v	g	d	e	j	z	i	k	l	m	n	o		..
0-30 Min	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	..	
31-60 min	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	..	

- Hisob formulasi:
- T-kuzatuv vaqti
- N-kuzatuvlar soni
- N₁-ijobiy ma'nolar soni
- N₀-salbiy ma'nolar miqdori.

Kuzatuvchining ismi sharifi familiyasi

Xujjat nomeri №	Anadiz kategoriyali va kategoriyasiz kursatkichlar															
	Mav-zu kodi				Ma'lumot belgisi (kod)				Ma'lumot geografiyasi (kod)				Ma'lumot mual-lifi (kod)			
	1	2	...	n	1	2	...	n	1	2	...	n	1	2	...	n
1																
2																
...																
N																
N																

Quyidagi keltirilgan jadvalni tahlil qilishda quyidagilarni keltirish mumkin. Ya'ni miqdoriy tahlil natijalarini ko'rsatishda har bir ijtimoiy psixologik tadqiqotlarda qo'llaniluvchi foizli ko'rsatkich, indeks, ikkilamchi (dubl) korrilyatsiya ko'p qirrali statistik tahlillar qo'llaniladi. Belgilangan ob'ektda agar raqamlar manfiydan musbatga tomon ohsa quyidagi formula asosida aniqlanadi.

$$C_{+} = \frac{F^2 - F \cdot n}{r \cdot t}$$

Bu yerda F-ijobiy baholanuvchi raqam n- salbiy baholanuvchi raqam, r-tekstning miqdoriy ko'rsatkichi to'g'ridan to'g'ri o'rganilayotgan muammoga tegishli bo'lgan. t- tekstning umumiy ko'rsatkichi. Agarda raqamlar ko'rsatkichi aksincha bo'lsa unda

$$C_{-} = \frac{F \cdot n - n^2}{r \cdot t}$$

formulasi qo'llaniladi. Tekst tahlili jarayonida A.N.Alikseyev tomonidan taklif qilingan kategoriya tarkibidagi o'lchamda tutgan o'rni salmog'ini aniqlashda yordam beradi:

$$Y_{kc} = \frac{2K_{\text{gl}} + K_{\text{em}}}{E(K_{\text{gl}} + K_{\text{em}})} \cdot 100\%$$

Bu yerda **Y_{kc}** berilgan kategoriya tarkibining salmog'i, **K_{gl}** voqealarning miqdori, qachonki berilgan kategoriya asosiy bo'lgan holda (yakka): **K_{vt}** voqealar miqdori, qachonki berilgan kategoriya (yakka, bir o'zi) ikkilamchi bo'lib qolsa **E**-tahlil qilinayotgan hujjatlarning yakuniy miqdori. Yo'nalishlardan biri «ma'lumotlar matritsasi» deb nomlanadi. Bunga sabab empirik olingan olingan ma'lumotlarning tahlilini statistik qayta ishlash bo'lib hisoblanadi. U o'z mohiyatiga ko'ra «qoralovchi va oqlovchi» (qoralama va oqlama) funksiyalarga bo'linadi. Matritsa «ob'ekt belgisi» sifatida qoralanadi. Har bir qator bir ob'ektga qaratiladi. Har bir ustun esa bir o'zgaruvchan belgidir.

19-jadval

Ob'ektlar	O'zgaruvchanlik						
	X ₁	X ₂	X ₃	...	X _j	...	X _r
1	X ₁₁	X ₁₂	X ₁₃	...	X _{1j}	...	X _{1k}
2	X ₂₁	X ₂₂	X ₂₃	...	X _{2j}	...	X _{2k}
...
I	X _{i1}	X _{i2}	X _{i3}	...	X _{ij}	...	X _{ik}
...
N	X _{n1}	X _{n2}	X _{n3}	...	X _{nj}	...	X _{nk}

Bu yerda har bir qator birta ob'ektga tegishlidir. (1,2,...n) har bir ustun esa o'zgaruvchan belgiga (X,X,...X), har bir kesilib o'tuvchi I qator va j ustun kesishuvida xij ma'noli j belgi har bir ob'ektdagi 1 nomeri bilan bo'ladi.

Ijtimoiy psixologik tadqiqotda eng muhim bo'lgan sifat natijalarining tahlilini bajarish va analitik hisobotni tayyorlashni, olingan ma'lumotlarning tahlil sotsiologlar tomonidan mutaxassis olimlar bilan birgaldikda umumiy gipoteza asoida boshlangan misollar tartibi bo'yicha o'tkaziladi. Butun ma'lumotlar ombori ahamiyatiga ega koreliyatsiyalari inobatga olingan holda o'rganilayotgan har bir savol analitik jadvallar bilan beriladi.

Bugungi kunda insonyatning kelajagi baxti iqboli uning qanchalik oqilona yashay olishida yashash uchun kurashida hususan, ho'jalik, iqtisodiy rivojlanishida, shubhasiz bor haqiqatga amal qilishda ko'rinadi. Bu haqiqat shundan iboratki, agar tabiat, jamiyat, madaniyatning asosi ekan, demak atrof muhit borgan sari insoniylashtirilishi kerak. Boshqacha qilib aytganda ijtimoiy taraqqiyot ilgarilab borar kan tabiat qonunlariga asoslanishi lozim unga teskari bo'lmasligi kerak. Insonning faoliyat ahloqiy ish huquqiymi, ilmiymi, undan qat'iy nazar madaniy faoliyat bo'lishi kerak. U ijodkor yaratuvchi ixtirochi bo'lishi zarari shundaki tadqiqot ham ma'lum ma'noda o'z kulminatsiyasiga erisha oladi deb hisoblash mumkin bo'ladi. Miqdoriy analiz esa o'z navbatida bunday ko'lamning ko'rsatkichlarini oshirishiga yordam beradi.

Hujjatli manbalar tahlili:

Hujjatli manbalar tahlili – ijtimoiy psixologik tadqiqot metodlarining asosiy ko'rinishlaridan biri bo'lib, qo'lyozma, bosma matnlardagi, shuningdek magnitofon va kinolentalardagi informatsiyalarni o'rganadi, bu albatta sotsial hayotning muhim xususiyatlarini tadqiq etishga xizmat qiladi. Hujjatlar analizining kompleks (to'laqonli qamrab olingan) xususiyati tadqiqot ob'ekti haqidagi jami axborotni o'rganishni ifoda etadi. Ijtimoiy psixologik tadqiqotni boshlash oldidan foydalanish mumkin bo'lgan hujjatlarning haqiqiyliigi va ishonchliligiga iqror bo'lish lozim. Jumladan, matn mazmuniga, maqsadi, yo'nalganligiga, uni keltirib chiqaruvchi sabablari va oqibatlari, muallifini aniqlashga harakat qilinadi. Bu

jarayon davomida hujjatda yoritilmagan qirralarni aks ettiruvchi qo‘shimcha hujjatlar (ikkilamchi hujjat) izlanadi. Hujjatlar analizining bir qator turlari mavjud bo‘lib, ular asosan amaliy ehtiyojlarga, tadqiqotning xususiyati va maqsadi, hujjatning o‘ziga xosligiga bog‘liq holda turlanadi, bular:

1. An’anaviy metodlar.
2. Mumtoz (sifat) metodlar.
3. Miqdoriy metodlar.

Bular o‘ziga xos maxsus xususiyatlarga ega bo‘lsada, bir-birini rad etmaydi, balki to‘ldirib boradi va ishonarli, asosiy axborot olishdek umumiy maqsad sari harakatlanadi.

I. Hujjatda aks etgan axborot an’anaviy metod yordamida o‘rganiladi, uning yordamida hujjatda ifodalangan mazmunning eng chuqur hujjatlarini ham anglash imkoni tug‘iladi, shuning uchun bu analiz turi intensiv deb baholanadi. An’anaviy analiz tashqi va ichki bo‘lishi mumkin. Tashqi analiz hujjatning tarixiy tomonlarini aks ettirsa, ichki analiz hujjat mazmunini tadqiq etib, muallifning shaxsiy munosabatlar dinamikasini anglatadi. Tadqiqot o‘tkazish tartibi quyidagicha amalga oshiriladi;

1. Tashqi analiz - bunda hujjatning shakli (rasmiy, norasmiy va h.), uning ishlab chiqilish vaqti va joyi, muallifi, maqsadi, yo‘l qo‘yilgan xatolar, hujjatning yo‘naltirilganligi aniqlanadi.

2. Ichki analiz- bunda hujjatni ishlab chiqishga turtki bo‘lgan sotsial faktorlar, o‘rganilayotgan hujjatning sotsial effektivlik darajasi, uni ko‘rib chiqishga mo‘ljallangan amaliy tadbirlar aniqlanadi.

II. Miqdoriy analiz an’anaviy analizning sub’yektivlik xususiyatini oldini olishga qaratilgan, u hujjatning konkret jihatlarini tadqiq etishga yordam beradi. Bunda miqdoriy mazmun o‘lchanadi va analiz natijalarini ob’yektivligi oshadi. Bu metodni ekstensiv deb baholaydilar. Bu metodning konkret-analiz turi tez-tez foydalaniladi.

Hujjatlar analizi ijtimoiy psixologik tadqiqotlarning barcha bosqichlarida ijtimoiy psixologik muammolarning barcha turlarini tadqiqlashda qo‘llaniladi. Uning yordamida axborot to‘plash nisbatan qisqa vaqt talab qiladi. Shuningdek, kuzatish va so‘rovlarga qaraganda, hujjatlar o‘zining yuqori asoslanganligi, ishonarliligi, aniqligi, umumiyliги bilan farqlanadi, nihoyatda kerakli ma’lumotlar

ham ko‘pincha hujjatlar analizi orqali olinadi. Masalan: Davlat organlari hujjatlari, aholi soni qayd qilish va h.k.

Verbal hujjatlar analizi- yozma shakldagi hujjatlardan ma’lumot to‘plashga xizmat qiladigan metod, uning ko‘pgina usullari an’anaviylik, mumtoz, miqdoriylik bilan uyg‘unlashib ketadi.

Verbal hujjatlar analizining an’anaviy metodiga quyidagilar kiradi;

1. Tarixiy metod - bunda hujjatning ishonarlilik va asoslanganlik muammosi tekshiriladi. Jumladan, hujjat muallifi vaqti, joyi, uni keltirib chiqargan sabablar, xatoliklar aniqlanadi. Hujjatning ishonarligini aniqlashda uning muallifini topish muhim ahamiyat kasb etadi. Hujjatning asoslanganligi hujjat mazmunini mushohada etish, uning sinfiy va siyosiy yo‘nalishlarini topishga borib taqaladi.

2. Adabiy metod- muallifning o‘ziga xos matn yozish yo‘li va u foydalanadigan so‘zlar lug‘ati tekshiriladi.

3. Psixologik metod- hujjatdagi voqe’likni yoritishdagi mualliflik mahoratini va uning ijtimoiy jabha bilan uzviyligi aniqlanadi.

4. Ijtimoiy psixologik metod-hujjatni sotsial sohadagi ahamiyatini o‘rganadi.

5. Lingvistik metod-matnning tarkibini tadqiqlaydi.

Ikonografik hujjatlar analizi- kino va fotohujjatlar, tasviriy san’at asarlarining mazmunini to‘g‘ridan-to‘g‘ri analiz orqali sotsial informatsiya to‘plash metodi hisoblanadi:

- an’anaviy (sifatiy);

- shakllangan (tarkibiy va mazmuniy);

Bu metodda ko‘pincha EHMlardan foydalaniladi.

An’anaviy metodga barcha ikonografik hujjatlar yakka va ko‘plik shaklda kiradi. Masalan: hujjatli kinokadrlarga berilgan tavsiflar ham kiritiladi.

Shakllangan ikonografik hujjatlar analizi bir xildagi hujjatlar to‘plamini o‘rganishda qo‘llanilishi mumkin, u hujjat mazmunini kontent-analiz birliklari tarzida o‘rganadi. U portretlar analizidan tortib toki markalar tahliligacha o‘rganish imkoniyatiga ega.

Ijtimoiy psixologik axborotning ikkilamchi analizi - ilgari turli psixologlar tomonidan to‘plangan ijtimoiy psixologik axborotlardan

yangi tadqiqot vazifalarini bajarishda foydalanish jarayoni. Bu metod yordamida axborotlar asosidagi ijtimoiy psixologik bilimlar hamkorligi oshadi. Bunday axborotlardan to'laroq foydalanish tadqiqot loyihalarini tejamkorligini ko'paytiradi, biroq psixologlar o'zlari to'plagan ma'lumotlarning taxminan 20%ini ishlata oladilar xolos. Ijtimoiy psixologik axborotlarni ikkilamchi analizi yordamida maxsus tadqiqotlarsiz o'rganilayotgan muammo bo'yicha qo'shimcha ma'lumotlar olish mumkin bo'ladi, asosiysi vaqt va kuch tejiladi.

Bu metodning e'tirof etiladigan muhim funksiyasi bo'lib, standartlashtirilgan ijtimoiy psixologik ma'lumotlarni olishning metodik jihatdan ta'minlanishini amalga oshirish tashkil etadi. Shuningdek, u tadqiqotchi to'plagan axborotlarni ishonarli va sifatliiligini nazorat qiladi.

Diskriminantli tahlil - ijtimoiy psixologik tadqiqot ob'ektlarini ekspertlar tomonidan tasnifining sifatini baholovchi ijtimoiy psixologik axborotning ko'p o'lchamli statistik analiz metodlaridan biri, shuningdek talab qilinganda ob'ekt tasnifini qayta amalga oshirishga yo'naltirilgan. Amaliyotda bu metod ob'ekt xususiyatlarini taqsimlash ma'nosida keladi. Diskriminant tahlilning quyidagi qo'shimcha amallari tavsiya etiladi:

- ekspert guruhlariga nisbatan ob'ektlarning ta'siriga xos belgilarni qayd etish;
- ekspertli klassifikatsiya sifatini baholaydigan diskriminantli analizni tashkil etish;
- ob'ektning qaysi bir guruhga mansubligini analiz qilish;
- tanlash yo'lini tekshirish, nazorat qilish;
- to'g'ri tasniflarni alohida va butun holicha foiz hisobida o'lchash;
- olingan ma'lumotlar sifatini baholash.

Psixologiya tarixida ushbu yo'nalishda dastlabki tadqiqotlar, asosan, shaxsiy hujjatlarni o'rganishda qo'llanilgan. XX asr boshida amerikalik psixolog U. Tomas va polshalik F. Znanetskiy polyak emigrantlarini shaxsiy hujjatlarini o'rganishga qattiq bel bog'ladilar. Tadqiqotchilar polyaqlarning Yevropa va Amerikadagi holatini tahlil qilish uchun dehqon emigrantlarning o'z yaqinlari bilan xat orqali yozishmalari, arxivdagi emigrantlar haqidagi gazeta ma'lumotlari va

shu kabi ko‘plab qator hujjatlardan foydalangan edilar. Shuningdek, tadqiqotchilar iltimosi bilan bir dehqon 300 betli ajoyib avtobiografiyasini yozgani ham muhim hujjat bo‘lib xizmat qildi.

Ma’lumotlarni qayd qilib yozma va bosma hujjatlarga, kino yoki fotoplyonka, magnit lentasidagi yozuvlarga ajratiladi. Maqsadga yo‘nalganlik nuqtai nazaridan tadqiqotchi tomonidan o‘zlashtirilgan hujjatlarni aytishimiz mumkin. (masalan; Tomas va Znanetskiy tadqiqoti). Bunday hujjatni biz «maqsadli» deb ataymiz. Biroq psixolog ko‘pincha unga bog‘liq bo‘lmagan holda tuzilgan, turli maqsadlarga qaratilgan asl hujjatlar bilan ishlaydi. Aynan, shunday ma’lumotlarni ijtimoiy psixologik tadqiqotlarda hujjatli ma’lumotlar deb ataydilar.

Maqsadiga ko‘ra hujjatlar shaxsiy va noshaxsiy yo‘nalishlarga bo‘linishi qayd qilinadi. Shaxsiy hujjatlarga alohida yuritiluvchi hisobda turgan kartochkalar (masalan; imzolangan anketa va blankalar), xat, kundalik kirsas, noshaxsiy hujjatlarga statistik yoki voqeaviy arxiv ma’lumotlari kiradi.

Mavqeiga qarab hujjat manbalarini rasmiy va norasmiy hujjatlarga bo‘lamiz. Rasmiy hujjat manbalariga davlat materiallari, qonunlari, rasmiy majlislar, devoriy gazetalar, arxivlar, turli korxonalar va muassasalarning joriy hujjatlari, sud organlarining qarorlari, moliya ma’lumotlari va boshqa shunga o‘xshash hujjatlar kiradi.

Norasmiy hujjatlarga esa yuqorida aytib o‘tilgan ko‘pgina shaxsiy materiallar, shuningdek, alohida fuqarolar tomonidan tuzilgan noshaxsiy hujjatlar (masalan, statistik ma’lumotlar) kiradi.

Hujjatlarning asosiy guruhiga esa ommaviy axborot vositalarining materiallari; gazeta, jurnal, radio, televideniya, kino videolavhalari kiradi.

Shuningdek, ma’lumotlarning kelib chiqishiga qarab hujjatlar birlamchi va ikkilamchi guruhlariga ajratiladi.

Birlamchi hujjatlar to‘g‘ridan- to‘g‘ri kuzatish yoki so‘rov, bevosita hodisani ko‘rib belgilab qo‘yish asosida tuziladi. Ikkilamchi hujjatlar esa qayta tahlil, birlamchi manbalarni qaytadan o‘rganish asosida tuziladi.

Shuningdek, hujjatlarning asl mohiyatiga qarab guruhlash mumkin. Masalan, adabiy ma'lumotlar, tarixiy va ilmiy arxivlar, ijtimoiy psixologik tadqiqotlar arxivlariga bo'linadi.

Hujjatning haqiqiy ekanligini, undagi ma'lumotlarning ishonchliligi bilan qo'shmaslik kerak bo'ladi. Ma'lumotning ishonchliligi birinchi navbatda hujjatning manbasiga bog'liq bo'ladi. Turli manbalar berilayotgan ma'lumotlar ishonchliligida o'ziga xos tobelik darajasiga ega bo'ladi. Hamma hollarda birlamchi ma'lumotlar ikkinchisiga nisbatan ishonchliroqdir. Shuning uchun rasmiy, shaxsiy hujjat, birinchi qo'ldan olingani uchun, boshqa hujjatlar asosida tayyorlangan norasmiy, noshaxsiy hujjatga ko'ra ishonarli va asosli bo'lib qoladi.

Ikkilamchi hujjatlarni ishlatishdan oldin ularning birlamchi manbasini aniqlash muhim. Bu ikkilamchi ma'lumotlarning xatolik darajasini aniqlash uchun qilinadi.

Maqsadga qaratilgan hujjatlar, tadqiqotchi tomonidan rejalashtirilgan bo'lib, u shu vaziyatda ishonchli bo'lishi mumkinki, qachonki agarda oldindan boshlangan jarayon, yuqorida ko'rsatilganlaridek, mustaqil birlamchi ma'lumotni axtarishda, ikkinchi marta manbaga yuzlanish, ma'lumotni ishonchli ekanligini yana bir bor ko'rsatib berishdan iborat bo'ladi.

Hujjatlar bilan ishlaydigan tarixchilar, psixologlar ma'lumotlarning haqqoniylik darajasini aniqlash uchun bir qancha usullar ishlab chiqishgan. Hujjat ma'lumotlari mohiyatidan kelib chiqqan holda ushbu usullar tuzilgan.

Hujjat bilan ishlashning birinchi «Oltin qoidasi» bu «voqea», hodisani aniq, ravshan farqlay olish va to'g'ri baholashdir. Fikr va baholar daliliy ma'lumotga nisbatan qiyoslaganda, kam ishonchli va nomustahkamdir. Fikr va baho bildirilgan hujjatlarning ko'pchiligida vaziyatning biror bir xususiyati yozilmaydi. Biroq konkret vaziyat, berilgan fikr va bahoning ma'nosini ochishda kalit bo'lib xizmat qiladi.

Keyinchalik hujjat tuzuvchi qanday maqsad sari intilgani tahlil qilish lozim. Bu haqiqatni ochishga imkon beradi. Masalan, hujjat muallifi, berilgan vaziyatni o'zining tasavvuri bilan izohlaydi. Biroq, biz ma'lumot to'plashda, misol uchun, tekshirish komissiyalari

xulosalaridan foydalansak, umuman boshqa tasavvur kelib chiqadi. Ushbu hujjatlarni asosiy tekshirish maqsadi, aynan tushirib yuborilgan yoki yozilmagan fikrlarni, umuman hujjatning xato tomonlarini topishdan iborat.

Shuni bilish kerakki, tuzuvchi hujjat bilan ishlayotganda qaysi maqsad bilan birlamchi ma'lumot olgan. Hammaga ma'lumki, «birinchi qo'l» dan olingan ma'lumot noaniq manbadan olingan ma'lumotga nisbatan ishonchli.

Agar hujjatda statistik guruhiiy ma'lumot mujassam bo'lsa, unda birinchi navbatda klassifikatsiya negizini ochish lozim. Izlanish maqsadiga qarab yoki shunga asoslanib ma'lumotlarni boshqa negizdan qayta guruhlashtirish ham ehtimoldan xoli emas.

Nihoyat, shuni yaxshi bilib olish kerakki, tuzilgan hujjatning umumiy ahvoliga e'tibor berish lozim. Masalan, u ob'yektivlikka tomon yondashilganmi yoki aralash axborot birlashib biror tomon manfaati oldinga surilganmi ?

Tadqiqotchi shaxsiy hujjatlar (avtobiografiya, kundalik, memuar, xat) bilan ishlaganda o'ziga xos ziyraklikni ko'rsatishi lozim. Quyida shaxsiy hujjatlardagi ma'lumotlarning ishonchli bo'lish shartlari berilgan.

Muallif hujjatlari, qiziqishlari inobatga olinmagan ta'limotlarga ishonish mumkin yoki muallifga ma'lum bir zarar yetkazmasa, muallif ma'lumotlarni qayd qilayotgan vaqtda, ushbu ma'lumot hammaga ma'lum bo'lsa, hujjat muallifi nuqtai nazari bilan yo'g'rilgan hodisa tafsiloti bo'lmasa, shu bilan birga muallifning salbiy xayrixohligi bilan qoralaydigan ma'lumotlar bo'lsa ushbu hujjatga ishonish mumkin. Shaxsiy hujjatlarning axborot ishonchligi hujjatning haqiqiyiligini tekshirish, tahlil motivi, istak, uning tuzilishi, shart-sharoitlari, muallifning maqsad yo'l-yo'riqlari, u ishtirok etgan hodisalar, uni o'rab turgan muhit xarakteri faktorlariga ko'proq tayanadi.

Hujjatlarning an'anaviy (klassik) tahlili hujjat bilan tanishish yoki o'qib yangi bilimga ega bo'lishdan farqli o'laroq bu tadqiqot metodi bo'lib, har qanday ilmiy tadqiqotda bo'lgani kabi aniq faraz ishlab chiqadi, tahliliy ma'lumotni to'liq o'rganadi, matn mantig'i, asoslanishi va ma'lumot ishonchliligiga tayanadi. Bu tahlil usuli

hujjatning ichiga kirib, to'liq mohiyatini o'rganishga harakat qiladi. An'anaviy tahlil intensiv tahlil hamdir. Qo'shimcha qilib aytish mumkinki, bunda tadqiqotchining tajribasi, bilimdonlik darajasi va ehtirolari katta rol o'ynaydi.

Hujjatli ma'lumotlarni sifat va miqdoriy tahlili:

Hujjatlar bilan ishlashning asosiy murakkab tomoni ma'lumotlarni tadqiqot farazi asosida o'qiy olishdan iborat. Axir hujjat psixologlarning tekshirilishi uchun tuzilmaydi. Shuning uchun hujjatlar materiallarini mohiyatan tahlil qilishdan oldin, psixolog tadqiqot tayanch tushunchalari, belgi (indikator)larini topishda chuqur izlanish olib borishga majbur bo'ladi.

Hujjatlarning sifat tahlili barcha miqdoriy operatsiyalar uchun zaruriy shart-sharoit hisoblanadi. Ammo matnlar kvantifikatsiyasi hamma vaqt ham maqsadga muvofiq kelavermasligini inobatga olish zarur.

Qanday hollarda miqdoriy tahlilga murojaat qilish kerak emas? Agar hujjatda berilgan ma'lumotlar yetarli darajada umumiy ishlanmagan va ular noto'liq bo'lsa, shuningdek, murakkab shaklda tuzilgan bo'lsa miqdoriy tahlilga murojaat qilish kerak emas.

«Kontent» so'zi aloqa va munosabatlar ob'ekti hisoblangan so'zlarga, mazmunga, rasmga, belgilarga, tushunchalarga, mavzu, sarlavha va boshqa ma'lumotlarga aloqador. «Matn» bu – munosabatlar doirasidagi bayon, ko'rinish yoki yozuv tarzida aks ettirilgan so'zlar majmuasidir. Bu munosabatlar doirasi o'z ichiga kitoblar, ro'znomalar, jurnallar yoki maqolalar, yangiliklar va e'lonlarni, rasmiy hujjatlar, badiiy va video filmlar, qo'shiqlar, foto suratlarni hamda san'at asarlarini qamrab oladi.

Kontent-tahlil matnning tuzilishini analiz qilgan holda ma'lumotlarni to'plash va yig'ish metodidir.

Uning asosiy tamoyillarini amerikalik psixologlar X.Lassuel va B.Berilsonlar ishlab chiqishgan. Kontent-tahlil jarayonlarini rivojlantirishda Rossiya va Estoniya psixologlari, asosan A.N.Alekseev, Yu.Vooglayd, P.Vixalem, B.A.Grushin, T.M.Dridze, M.Lauristinlar muhim hissa qo'shishdi.

Kontent-tahlilning asosiy jarayonlari uning mazmun birliklarini aniqlashda bohlanadi:

1) Alohida atamalarda ifodalangan tushuncha. Bu tushunchalar iqtisodiy sohada bo'lishi mumkin: xususiy mulk shallari, xususiylashtirish, moliyaviy tizim, pul munosabatlari, texnik taraqqiyot, xo'jalik usullari, boshqaruvni optimallashtirish va boshqalar; siyosiy mazmundagi atamalar: muxolifat va boshqaruv doiralari, millatchilik va internatsionalizm, avtoritarizm, demokratiya, xalqaro hamkorlik, konsensus, manfaatlar qarama-qarshiligi, axloqiy yoki huquqiy ramzlar, inson huquqi, gumanizm, faollik, tashabbuskorlik, qonun buzilishi, jinoyatchilik, korrupsiya; ilmiy mazmunda: model, tizim, kosmik bo'shliq va hokazolarda namoyon bo'ladi. Ma'lumki, matn tahlili o'z mazmuniga ko'ra ko'plab muhim ijtimoiy ma'lumotlarni aks ettiradi. Masalan: fan va texnika oid ilmiy-texnikaviy yangiliklar ma'lumotlar manbai tushunchalarni qo'llash darajasi, tezligi bilan bog'liq.

2) Maqolalarda, matn parchalarida, abzatlarda aks ettirilgan to'liq mazmunlar, radio eshittirishlar va boshqalarda ifodalangan mavzu.

Hujjat mazmunini uning mavzusi asosida yanada to'laroq anglash mumkin. Tashabbuskorlik va serg'ayratlik, byurokratizim va markazlashuvga qarshi kurash, inson huquqlar hamda qonuuchilikga rioya qilish, fuqarolik jamiyatida ijtimoiy adolat va teng huquqlilik mavzulari yoki davlatni mustahkamlash, markazlashuv, intizom va har qanday dushman bilan kurashish mohiyati ommaviy axborot vositalarida dolzarb muammolar sifatida siyosiy- g'oyaviy holatlar yoritilayapdi. Bunday holatlar shaxsiy hujjatlarda, o'zi va yaqinlari haqida, ishlab chiqarish, siyosat hamda san'atda ham namoyon bo'ladi.

3) Tashkilot va muassasalar, ijtimoiy institutlar, partiya va ijtimoiy harakatlar liderlari, ishlab chiqarish tashkilotchilari, taniqli fan va san'at arboblari, siyosatchilar, tarixiy shaxslar nomlari.

Guruhlar, jamoa birlashmalari, alohida shaxslar yoki ijtimoiy institutlar jamoatchilik fikriga ushbu xususiyatlar asosida ta'sir etishi mumkin. Ijtimoiy harakat va uning faollari tez-tez tilga olinishi yoki aksincha olinmasligidan ushbu harakat, uning lideri faoliyati haqida osongina xulosa chiqarish imkoniyatini beradi.

4) Tahlil birligi sifatida yaxlit ijtimoiy hodisalarni, rasmiy hujjatlarni, dalillar va voqealardagi xolatlarni qabul qilish mumkin.

Ijtimoiy voqealar yoki davlat qarorlarining uzoq davr mobaynida yodda saqlanishi jamiyatga zarurligidan guvohlik beradi.

5) Reklama mahsulotidan foydalanuvchi, siyosiy yoki boshqa bir harakat tarafdori bo'lgan fuqaro manziliga qaratilgan shikoyatni yuborishdan maqsad, tijorat reklamalarida Estoniyalik psixolog M.Lauristin ommaviy munosabatlarni o'rganishdan kontent- tahlilning ob'ekti va predmeti sifatida quyidagi vazifalarni qo'llash mumkinligini ta'kidlaydi:

1. Haqiqatning muammoli tomonlari, aksi.

2. Ijtimoiy institutni namoyish etuvchi va maqsadli aloqalarini amalga oshiruvchi soha.

3. Auditoriyaning ommaviy aloqaga bo'lgan ehtiyojini qondirish sohasi.

4. Munosabatlar va auditoriyaning o'zaro ta'siri hududi.

So'ngra sanab o'tilgan har bir aspektga to'g'ri keladigan belgilar sistemasi ochib chiqiladi. Masalan, birinchi aspektga reallikni aks ettirishi uchun quyidagi vazifalar qo'yiladi:

a) voqea va hodisalarni tiklab qayta qurish;

b) ommaviy aloqa vositalarining voqeilikni aks ettiradigan qonuniyatini o'rnatish.

Matndagi belgi va xususiyatlarni kontent- tahlil orqali ularning miqdoriy tuzilmasini tizimli va ob'yektiv hisob- kitob qilish usuli yordamida ma'lumotlar olinadi. Markoffa, Shapiro va Veytmanlarning fikrlariga ko'ra kontent-tahlilni «kodlashtirilgan mant» deb atash to'g'riroq bo'ladi. Kontent-tahlilning sifatli va interpretativ yo'nalishlari mavjud bo'lib, ammo matn mazmunidagi miqdoriy ma'lumotlar asosiy o'rin kasb etadi.

Sifatli kontent-tahlil pozivistik yondashuv vakillari tomonidan unchalik yuqori baholanmaydi. Bu yo'nalish feministik va tanqidiy yondashuv tadqiqotchilari tomonidan qo'llab quvvatlangan. Miqdoriy yo'nalish tarafdorlari gohida sifatli kontent-tahlil usulidan foydalanib tadqiqotni ishonchliligini ta'minlaydilar.

Kontent-tahlil so'rovsiz tadqiqot usuli bo'lib, undagi belgilarni, so'zlarni kiritish jarayonida tadqiqotchining sub'yektiv ta'sirisiz ma'lumotlarni o'rganuvchi va qabul qiluvchilar o'rtasida aloqani ta'minlaydi.

Kontent-tahlilda matnni oddiy o‘qib chiqishdan farqli o‘laroq uni tizimli tarzda muntazzam tartibda o‘tkazishga va mazmun mohiyatiga yetishga chorlaydi. Bundan tashqari matndagi yashirin ma’noga ega so‘zlarni, ma’lumotlarni aniqlash mumkin. Kontent-tahlil o‘zida tasodifiy tanlovni, aniq baholashni va mavhumlashgan eksperimental harakatlarni bir vaqtda mujassamlashtirgan. Kodlashtirish – miqdoriy ko‘rsatkichlarni, matndagi xususiyatlarni belgi yoki sonlar bilan almashtirib belgilab qo‘yishdir.

Muammoni ifodalash ko‘plab tadqiqotlar kabi kontent-tahlil metodi ham muammoni ifoda etishidan boshlanadi. U o‘z navbatida ramzlar yoki axborotlarda o‘z aksini topgan o‘zgaruvchanlikda qo‘l keladi. Misol tariqasida gazetalarda siyosiy kompaniyalarning saylov oldi holatini qay tarzda yoritilishini o‘rganaylik. Bunda tuzilayotgan «yoritish» qurilmasi o‘z ichiga xarakter ta’sir darajasi va bir nomzodning boshqa bir nomzodning afzallik tomonlarining mavjudligini mujassam etadi. Bunda saylov kompaniyalarini matbuotda yoritilishini so‘rovga asoslanib ijtimoiy fikrdan bilib olishimiz mumkin. Ammo eng yaxshi usul kontent-tahlildan foydalanib gazetani tadqiq etish hisoblanadi.

Analiz birliklari. Tadqiqotchining analiz birliklarini qabul qilish: masalan, saylov kompaniyalarning kundalik soni qabul qilinishi mumkin.

Tanlov. Kontent-tahlilda tadqiqotchilar tanlov usullaridan tez-tez foydalanib turadilar. Avvalambor ular tanlov elementlari va populyatsiyasini aniqlaydilar. Populyatsiya sifatida barcha so‘z, gaplar, abzatslar yoki maqolalarni ko‘rsatishimiz mumkin. Populyatsiya shunig bilan birga o‘z ichiga ma’lum bir vaqt mobaynidagi televizion ko‘rsatuvlarda namoish etadigan, suhbat, voqea, sahifa va epizodlarni olishi mumkin.

Kodlash tushunchalarni tuzilmasi va o‘zgaruvchanligini misol tariqasida lider roliga to‘g‘ri keladigan ispan yoki amerikalik ayol obrazini yaratish kerak. Avvalambor, maqolada ko‘rsatiladigan operatsional terminlardan foydalanib va shaxsni klassifikatsiyalovchi yozma qurilmalardan foydalangan holda «lider» tuzishda tasavvur hosil qilamiz. Masalan, maqolada vafot etgan kishilar yutuqlari haqida bayon etilgan bo‘lsa uni liderlik roliga hos deb bo‘ladimig‘ yoki

korparatsiya prezidenti tashkilot qizlari lideridan qaysi biri liderlik roliga xos? Shuning bilan birga biz maqoladagi jins va irqiy mansubligi hali izohlashimiz zarur. Ular ko'rsatilgan foto surat yoki tekstda ravshan bo'lmasa qaysi asnoda irqiy va jinsiy mansublikni aniqlashimiz mumkin.

Qiziqishimiz doirasi predmeti ijobiy liderlik roli bo'lganligi tufayli lider roli ijobiy yoki salbiy xarakterga ega ekanligini ko'rsatib o'tishimiz lozim. Biz bunga manfentli yoki latent kodlashtirishdan foydalangan holda erishishimiz mumkin. Manfentli kodlashtirishdan foydalanganda sifat va jurnallar yig'indisini tuzamiz. Masalan, ijrochining xarakterlovchi ijobiy terminlar bo'limi «a'lo» yoki «malakasiz» kabi jumlalar bo'lishi mumkin. Latent kodlashtirishda esa mulohaza yuritish uchun tartib qoida tuzamiz. Masalan, ijobiy va salbiy jumlalarga tayangan holda kirizisli holatlarni keltirib chiqarayotgan diplomatlar tarixini klasifikatsiyalash o'z firmasining foydasini tashkil eta olmayotgan hizmatchi yoki bo'linmasi sud jarayonlarida yutuqqa erishayotgan advakatlarni klasifikatsiyalashimiz mumkin.

Tadqiqotchi tomonidan chiqarilgan xulosalar izlanuvchining tanqidiy punkti hisoblanadi. Shuni yodda tutish kerakki, kontent-tahlil tekstni tuzgan insonning maqsadini aniqlay olmaydi. U faqat tekstda mujassam bo'lgan mazmunni aniqlaydi. Masalan, kontent-tahlil bolalar kitoblarida har xil gender normalar mavjudligini ko'rsatadi. Bu bola shu gender normalari bilan tarbiyalanadi degani emas, bunday xulosa chiqarish uchun mustaqil tadqiqot va bola psixologiyasini chuqur o'rganish lozim.

Statistik hujjatlar va ikkilamchi tahlil. Tadqiqotchi ixtiyorida ko'plab turdagi ijtimoiy axborotlar mavjud. Shunday axborotlar borki ular son ko'rinishida bo'lib, statistik hujjatlarda (kitoblarda, hisobotlarda) mavjud. Axborotlarni kutubxona yoki kamyuterda joylashgan nashriyotlardan olish mumkin. Statistik tadqiqotlar juda ham xilma-xil usullari qo'llaniladi. Tadqiqotga agar nazorat kerak bo'lsa, tajriba bu eng yaxshi metod hisoblanadi va tomonlar bir maqsadga kelishadi.

So'rov qachonki tadqiqotchining o'zida savollar va jarayon haqida mulohaza va baholar tug'ilganda paydo bo'ladi.

Statistik tadqiqot byurokratik tashkilotlar haqida axborot va ma'lumotlar to'plash uchun kerak. Jamoat yoki shaxsiy tashkilotlar tizimli jihatdan ko'p tipdagi axborotni to'plashadi. Bu axborotlar siyosiy yoki jamoat xizmatchilardagi savollarni yechishda kerak bo'ladi. Shu orqali statistikada analiz siyosiy-iqtisodiy hisobotlardagi gipotezani aniqlashda ishlatiladi. Bunday axborotlar uzoq vaqt davomida to'planib boradi.

Ma'lumotlar manbai: asosiy statistik manba sifatida davlatlar yoki xalqaro agentliklar va huquqiy tashkilotlar hisoblanadi.

Statistik manbalarga har xil ma'lumotlar, lug'atlar kutubxonalardagi nashriyotlar, tashkilotlardagi va birlashmalardagi yozuvlar va boshqalar kiradi. Eng kerakligi shundaki, axborot ochiq va hamma uchun mujassam bo'lishi kerak, bo'lmasa uni tekshirishi mumkin emas.

Hujjatlar bilan ishlashda avtobiografik metod:

Psixologiyada ushbu metodning individual insoniy strategiyalar tahlili jamiyatda kishilarning mavjudligini anglash uchun qo'llaniladi.

Psixologiyada ma'lum bir kishilarning taqdiri bilan qiziqish gumanistik an'analar doirasida yuzaga keladi. Uning g'arb davlatlarida qo'llanilishi oddiy kishilar turmushining boyligini, ularning «umid- ishonchlarini, ya'ni xalq hayotining oz darajada mashhur bo'lgan tarixini ochib berishi orqali namoyish etdi. Bu davlatni nafaqat hokimiyat, balki ma'lum bir erkinliklarni tanlash va ulardan foydalanish doirasida shakllangan oddiy kishilarning hayotiy strategiyasi boshqarishni ham ko'rsatadi. Bunday strategiyalar jamiyatni tubdan o'zgarishga qidirdilar. Jumladan, P.Tompson shunday xulosaga keladi: XIX-XX- asrlarda Angliyada tabaqalanishdan burjua jamiyatga o'tilishi oiladagi o'zgarishlar (otonalarning strategiyasi, kelajak avlodni umuman boshqa qadriyatlar asosida tarbiyalash)ga bog'liq hisoblanadi.

Shu kabi tadqiqotlarning tarixiy xarakteri jamiyatining ijtimoiy va tarixiy turmushi singari turli rakurslarni qiyoslash va tahlil qilish, shuningdek, hokimiyat mexanizmiga e'tiborni jamlash va Mishal Fuko fikriga binoan, «hokimiyat mikrofizikasi», ya'ni kishilarning kundalik hayotidagi hokimlik munosabatlar tizimini tahlil qilish imkonini beradi.

Yangicha yondashuv tarjimai hol:

Individ taqdirlarni tadqiq etish usuli hozirgacha o'zining yakuniy ta'rifini topmagan bo'lib, u ba'zan gumanistik, ba'zan esa biografik usul, deb nomlanadi. Ayrim hollarda sifatli usul yoki sub'yektiv psixologiya deb atalib, fikrimizcha, uni mikropsixologiya deb nomlash haqiqatga yaqinroqdir. Tadqiqotning markaziy ob'ekti mikromuhit bilan aloqador kishinig individual hayoti hisoblanadi.

Tahlil uchun dastlabki aniq ma'lumotlar rivojlanish bosqichlari bo'yicha ko'rib chiqilgan individual tarjimai hollar hisoblanadi. Dastavval, bu «yopiq» ijtimoiy guruhlar, emigrantlar, milliy jihatdan ozchilikka tegishli bo'lib, aynan shu sharoitlarni o'rganish maqsadida 20-yillarda biografik usul yuzaga keldi (T.Tomas, F. Znanetskiy, Chikago maktabi). 70-yillardan boshlab oxirgi o'n yillikda ushbu usulga nisbatan qiziqishning oshishi natijasida uni o'rganish doirasi ancha kengaydi. Hozirgi paytda ham tadqiqotchini ijtimoiy- tarixiy jarayonlarni boshdan kechirgan sub'yektiv tajriba (urush, inqilob, inqiroz va migratsiyalar) va kishilik hayotining ma'lum davri (bolalik, kasallik va o'lim) qiziqтира, bu usuldan keng miqiyosda foydalanadi. Shuningdek, kishilarning tarjimai holi ma'lum ijtimoiy institut va tashkilotlarnig (masalan, fandagi yangi yo'nalishlar, partiyalar va siyosiy harakatlar) tashkil topishi va rivojlanishi dinamikasini tiklashda ham qo'l keladi.

Individual va oilaviy strategiyalarni o'rganish usullardan biri bo'lib, bir necha avlodlar va ularning strategik rekonstruktsiya metodi hisoblanadi.

Shunday qilib, tarjimai hollar «turmush konsepsiyasi»(A. Shutse), kishilarning aniq hayotiy tajribasi, hayotiy davr mobaynida ijtimoiy o'zgarishlarni o'rganish doirasidagi sotsial qiziqishlar ob'ekti bo'lishi mumkin. Shu bilan birga ularning ijtimoiy muammolarni o'rganishda ijtimoiy psixologik tahlil quroli sifatida ham qo'llanilishi mumkin.

Ayni paytda individual ijtimoiy tajriba borasidagi dastlabki ma'lumotlarni qo'lga kiritish istagi qayerda mavjud bo'lsa, o'sha yerda ushbu usuldan keng ko'lamda foydalanilib, bu ma'lumotda ijtimoiy «aktiv»ning sub'yektiv nuqtai nazari singari qimmatga ega. Shu sababli biografik usulda asosiy ma'lumotlar bo'lib shaxsiy

hujjatlar, intervyu natijasida olingan turmush tarzi, yozma tarjimai hollar, kundaliklar, xatlar, oilaviy arxivlar, suratlar xizmat qiladi.

Fanda ushbu usulning ko'pgina yillar davomida qo'llanilishiga qaramay hozirgacha uning tushunchaga oid mexanizmini ishlab chiqish tugallanmagan. Bu qirraning uslubiy jihatdan ishlab chiqilmaganligi, asosan uni qo'llashning madaniyatlararo harakteri va ma'lumotlarning o'xshashligi bilan asoslanadi. Asosiy umumlashtiruvchi holat bo'lib, ijtimoiy va tarixiy jarayonlarning sub'yektiv jihatiga tadqiqotchi e'tiborni qaratish hisoblanadi. Tushunchaga oid apparatning ishlab chiqilmaganligi garchi xalaqit bersada, lekin u biografik tadqiqotlar o'tkazishni cheklab qo'yolmaydi.

Sportchi qanchalik aqlli, zakovatli, yetuk bo'lsa, sport mashg'uloti va musobaqa jarayonini muvoffaqiyatli bajarish holati shunchalik yengil kechadi. Sportchi o'zining shaxsiy, jismoniy imkoniyatlarini o'zgartirish bilan mantiqiy jihatdan kuchayotirish imkoniyatiga ham egadir. Sportchining bilish jarayoni, individual xususiyatlari, hissiyotlarini o'rganish yo'li ichki o'zini- o'zi va tashqi kuzatish orqali amalga oshiriladi. Shu boisdan kuzatishning har ikkala yo'lini inobatga olgan holda ilmiy tadqiqot ishlari olib borilsa, u taqdirda kutilgan ijobiy natijani qo'lga kiritish mumkin. Ko'pincha tajribali psixolog, o'qituvchi, pedogog va trenerlar o'zini- o'zi kuzatish orqali to'plangan ma'lumotlariga asoslangan holda o'zgalar fikr yuritishini tahlil qilish bilan chegaralanmasdan, balki sportchining tashqi (ob'ektiv) va ichki (sub'ektiv) harakatlari va xulq-atvori haqida ilmiy xulosalar chiqarib olish imkoniyatiga ega bo'ladi. Masalan, sportchini kuzatish orqali undagi emotsional o'zgarishlarni aniqlashdan tashqari, sportchining musobaqadagi xavfli vaziyatlarda aql-zakovatining ichki mexanizmlari vujudga kelishi va kechishi yuzasidan ma'lumotlar olindi. Natijada sportchining musobaqaga jismoniy va psixologik tayyorgarlik holati qay tarzda, qay tezlikda, qay shaklda ro'y berishi kuzatiladi.

Boshlang'ich sinf yoshidagi bolalarning jismoniy harakat va o'yin faoliyatini kuzatish orqali harakatning obrazli tafakkurning rivojlanishiga harakatli va syujetli o'yin turlari ta'siri, shuningdek, sport bilan shug'ullanayotgan o'quvchining sport turlari bo'yicha

mustaqil fikr yuritishi, g'alaba, hayajon, ehtiros kabi aqliy hislarning paydo bo'lishi o'quvchining sport to'g'risidagi tafakkurining o'sishidan dalolat beradi. Tajribalarimizning ko'rsatishicha, kuzatish yordamida sport bilan shug'ullanayotgan o'quvchining chaqqonligi, chidamliligi, tashabbuskorligi, sport musobaqasi jarayonida fikrning bir ob'ekti yo'naltirilganligi, tashqi ta'sirga berilmasligi, yuz alomatlaridagi tashvish va iztirob, ko'zlaridagi g'ayritabiiy holat, o'z-o'zicha ichki nutqning paydo bo'lishi, o'z raqibiga tomoshabin va hakamlarga sinchkovlik bilan qarashi, g'azab va xursandlik kabi ruhiy kechinmalarni kuzatish orqali ilmiy-uslubiy ma'lumotlarni to'plash mumkin. Shuningdek, sportchining sportdagi ijodkorligi va erishgan natijalarini kuzatish orqali sportga o'ta berilishi, xavfli vaziyatda qo'lning, umuman tananing titrashi, kayfiyatdagi beqarorlikning aniqlash bilan sportchining o'zini boshqarish, o'zini tuta bilishi qay tarzda kechishi bo'yicha u yoki bu xulosaga kelinadi. Kuzatishning qulay va samarali jihatlari bilan birga, uning zaif tomonlari ham mavjud. Jumladan, sportchi xarakterida ifodalanadigan keskin o'zgarishlar yuz berishi sababini o'rganishni kuzatish yordamida amalga oshirib bo'lmaydi. Shu sababli sportchi psixologiyasini tadqiq etishda boshqa uslublardan foydalanishga ham to'g'ri keladi.

I. Tashkiliy uslub. Bu uslubda tajribaning ilmiy strategik tomonlari aniqlandi. Bu guruhdagi uslublarga quyidagilar kiradi: a) taqqoslash uslubi orqali sportchining turli ruhiy jarayoni, holati tuzilishi, yosh xususiyatlari, jinsi ruhiy tayyorgarligi va jismoniy tarbiyaga xos xarakter xususiyatlari o'rganiladi; b) tashkiliy uslub yordamida ko'p yillik maxsus jismoniy mashq bajarish orqali sportchi harakatlarining rivojlanishi o'rganiladi. Bu uslub maktabda jismoniy madaniyat o'qitishni takomillashtiradi, sportchilarning ko'p yillik sport mashg'uloti jarayonining sifatini oshirishda qo'l keladi; v) umumiylik uslubining asosiy maqsadi birorta ob'ektni har tomonlama o'rganishdan iborat. Jumladan, sportchining laboratoriyadagi harakatlari kamerada maxsus texnik asboblarda yordamida o'tkaziladi, reaksiya tezligi his-tuyg'ulari o'rganiladi.

II. Tabiiy tajriba o'tqazish uslubi aniq faoliyatni tashkil etishda qo'llaniladi. Jismoniy madaniyat darsida, sport musobaqasi davrida aniq sifatlar o'rganildi. Bu uslubda tajriba o'tqazuvchi kishi

sportchiga bildirmasdan uning o'ziga keraqli tomonlarni o'rganadi. Masalan, qobiliyatini malakasini qiziqishlarini o'rganishga harakat qiladi.

III. Psixodiagnostika uslubi orqali sportchining jismoniy va ruhiy harakatlarining rivojlanishi o'rganiladi. Jumladan, aniq sport turlarining maxsus xususiyatlarini sportchining musobaqadan oldingi, musobaqa vaqtidagi, musobaqadan keyingi ruhiy holatini o'rganadi, hamda sportchining musobaqaga tayyorgarligini, sport mashqini bajarishdagi ruhiy kuchlanishini o'rganadi. Bu uslubdan sportchilarni komandagi saralab olishda, ularning aqliy, his-tuyg'ulari, irodaviy sifatlarini aniqlashda foydalanish mumkin.

IV. Emperik uslubda suhbat, anketa, reyting, sotsiometriya va biografiya yo'llaridan foydalansa bo'ladi. Bunga ham o'zini- o'zi kuzatish uslublari kiradi.

V. Miqdor sifatlarini tahlil qilish uslubida matematik korrelyatsiyalar yordamida aniq materiallar ishlab chiqiladi. Birinchidan sportchilar asab tizimining kuchli yoki kuchsizligiga qarab guruhlarga ajratiladi. Ikkinchidan asab tizimining tiplarini o'rganish orqali ularning temperamenti aniqlanadi.

O'zbekiston Respublikasining «Ta'lim to'g'risidagi Qonuni»da ta'lim oluvchilarni yuksak ma'naviy –axloqiy tarbiya va ma'rifiy ishlarining samarali shakllari va psixologik uslublarni ishlab chiqish hamda yuqori malakali kadrlar tayyorlash bugungi kunning asosiy vazifalaridan biri ekanligini ta'kidlanadi.

Oliy ta'lim tizimini talabalarga pedogogik va psixologik bilimlarni o'rgatishda ular da ma'naviy, ahloqiy sifatlarini tarkib toptirish, psixologiya darslarida har bir talabada yosh avlodni o'qitish va tarbiyalash borasidagi o'z ishlarini zo'r zavq-shavq va mamnuniyat bilan, o'zlarining ma'naviy burchlarini yaxshi anglab bajarishga odatlantirish zarur. Yuksak ahloqli, madaniyatli, adolatli, talabchan, intizomli, shirinso'z sportchi va sport xodimlarini tayyorlash, eng muhimi talabalarni mustaqil oilaviy va ijtimoiy hayotga tayyorlash shu kunning talabidir. Sportchining guruh va jamoada shaxs sifatida o'zlari yashab turgan jamiyat tomonidan qabul qilingan ahloqiy talablarni ado etishlari ma'naviy hislar asosida amalga oshiradi. Bu jarayonda sportchining murakkab, sermazmun, kuchli hislari o'rtoqlik

va do'stlik hislari, muhabbat, rashk, yoqtirmaslik, nafrat hislari, insonparvarlik, vatanparvarlik hislari, shuningdek, ishchanlik munosablari huquq va burchlar tengligiga bo'ysunishga asoslanishi lozim. Shuningdek, shaxsiy munosabatlarda psixologik sabablarining o'zaro bir-biriga bog'liqlik tomoni: yoqtirish, hamjihatlik manfaatlariga va hokazolarga asoslanish; sportchilarning o'z ishlarini bajarayotganlarida biror g'arazli, xudbinlik maqsadlarini ko'zlamaslik, jamiyat foydasiga bo'ladigan ishlarni badjarayotganlarida yuksak ma'naviy hislarga to'lib toshish buni o'zlari uchun baxt deb bilish kabi sportchining ma'naviy burch hissi sport mashg'uloti va o'qish jarayonida yana ham ko'proq shakllarda namoyon bo'ladi. Shu narsa yaxshi ma'lumki, sportchilarni o'qitish va tarbiyalash katta ma'naviy ma'suliyat hissini talab qiladi. Universitet talaba sportchilarining burchni anglashining o'ziyoq sportchining tetiklik va xursandlik hissini, o'z kuchlariga ishonch hissini, yuksak optimizm hissini tug'diradi.

Sportchidagi optimizm real go'zallik va xursandlik hissidir. Ma'naviy his mustaqil jamiyat qurayotgan, butun tinchlik uchun kurashchi bo'lgan va bu bilan yuksak vazifani bajarayotgan O'zbekiston fuqarosining shon va sharaf hissidir. Barcha ma'naviy hislar kabi sport faoliyatida namoyon bo'layotgan hislar ham, iroda bilan chambarchas bog'langan bo'lib, talaba va sportchilarning ma'naviy xislatlarni belgilab beradi.

Universitetda va kasb-hunar kollejlarda sport psixologiya fanini o'qitishda talabalarda shakllantirayotgan axloqiy prinsiplar, o'zaro munosabatda namoyon bo'layotgan asosiy ma'naviy hisdir. Bu his har bir talabaning qadr-qammatini izzat va hurmat qilishda ifodalanadi. Hozirgi kunda sportchilarda do'stlik, o'rtoqlik va birodarlik kabi yuksak axloqiy sifatlar bir-biriga tanqidiy munosabatda bo'lish ularning turmushiga singib bormoqda. Sportchi kechiradigan ma'naviy hislar nuqul individual tuyg'ular, ya'ni sportchining shaxsiy (o'z) hatti-harakatiga bog'liq bo'lgan hislar bilangina cheklanib qolmaydi. Sportchidagi ma'naviy hislarning xususiyati shundan iboratki, boshqa kishilarning hatti-harakati axloqiy me'yorlarga muvofiq bo'lgan taqdirda u xursand bo'ladi. Bu hatti-harakatlar axloqiy qoidalarga nomuvofiq bo'lganda g'azablanadi.

Sportchilardagi tashabbuskorlik ularning boshqa sportlarda tugʻilgan hislarni oʻzlarida his qila bilish qobiliyatlarida ifodalanadi. Boshqa kishilarga xayrixoh boʻladi, boshqa kishilarning dushmaniga gʻazabli, nafratiga, xursandchiligiga sherik boʻladi.

Sportchilardagi mana shu xilma-xil hislar jamoada, oilada, universitetda, guruhda va shu kabalarda ayniqsa yaqqol namoyon boʻladi.

Hozirgi kunda universitetimizda «Kamolot», «Olimpiada», «Universiada» kabi jamoaning turli yangi shakllari paydo boʻlib turli xil sport musobaqalari keng oʻtkazilmoqda. Bu jamoalarning qatnashchilari oʻqishdagi umumiylikni anglashda, oʻzaro yordamlashishda, oʻzaro maʼsuliyatni his qilishda, butun jamoaning va shu jamoadagi har bir aʼzoning muvoffaqiyatlari toʻgʻrisida gʻamxoʻrlik qilishda, shu jamoaning oldida turgan vazifalarni sharaf bilan bajarishda oʻzlarining ijobiy xislatlarini namoyon qilmoqda. Sport va jismoniy madaniyat psixologiyasi boʻlajak jismoniy tarbiya oʻqituvchilari, har bir sport turi boʻyicha murabbiylarga psixologik taʼlim berishda hamda fizkulʼtura harakatlarini tashkil etishning tarkibiy yoʻllarini ishlab chiqishda yordam beradi. Bu fan jismoniy madaniyat bilim yurtlarida majburiy taʼlim hisoblanadi. Bu sohada 1913- yilda Peʼrde Kubertening Olimpiada komiteti tashkil qilinishi bilan paydo boʻlgan. 1920-40- yillarda Germaniyada, Amerika va boshqa davlatlarda Sport psixologiyasi fani ommaviylashdi. Umuman olganda ikkinchi jahon urushidan keyin, jismoniy madaniyat va Sport psixologiyasi fani tez rivojlandi. Jahon rekordlarining oʻsishi Sport psixologiyasi fanining rivojlanishiga asos boʻladi. Jahon birinchiligi, olimpiada oʻyinlarining koʻp oʻtkazilishi tufayli sportchilarda koʻproq psixologik tayyorgarlik, sportchining musobaqada yaxshi koʻrsatkichlarga erishish talabi yanada oshdi. 1965- yil Rimda birinchi Sport psixologiyasi kongressi oʻtkazildi. Bunda doimiy rahbarlik organi va jamiyat prezidenti saylandi. Keyingi Sport psixologiyasi kongresslari 1973- yil Madridda, 1977- yil Pargada, 1986- yil Vashingtonda oʻtkazildi. Madriddagi kongressda jamiyat prezidenti etib, chexoslaviyalik professor Miroslov Vanek saylandi. 1970- yildan boshlab maxsus xalqaro sport psixologiya jurnali chiqara boshlandi. 1967- yildan Shimoliy

Amerikada, 1960- yilda Evropa davlatlarida Sport psixologiyasi tashkilotlari tuzildi. Sportchining shaxs sifatida rivojlanishi murakkab va uzoq davom etadigan jarayondir. Chunki bir avlod sportchilar tomonidan o'zlashtirilgan xususiyatlar ikkinchi avlod sportchilariga o'tadi va ular tomonidan o'zlashtiriladi. Shuning uchun har kungi tarbiyaviy faoliyat kelajakni nazarda tutgan holda olib borilishi kerak. Sportchi o'zini- o'zi tarbiyalash jarayonida o'zini- o'zi nazarot qilishi, o'zini- o'zi kuzatishi va o'z-o'ziga baho berishi alohida ahamiyatga ega. O'z-o'ziga baho berish jarayoni sportchining o'z imkoniyatlarini o'z imkoniyatlarini hisobga olgan holda u yoki bu maqsadni qo'yish bilan bog'liq. O'z-o'ziga to'g'ri baho berish sportchiga ma'naviy qoniqish hissini beradi va o'z qadr- qammatiga ishonishga yordam beradi. Murabbiy sportga tarbiyaviy ta'sir ko'rsatish jarayonida uning emotsiya va hislarini hisobga olishi kerak. Chunki ularning o'zgarish sabablari tashqi ta'sirlar bilan bir qatorda sportchining o'ziga ham bog'liqdir. Affektiv reaksiyalarning paydo bo'lish qonuniyatlarini va ularni yechish uslublarini bilish, sportchi xulq-atvorini, axloqiyiligini ta'minlabgina qolmay, unga turli qiyin va munozarali vaziyatlardan chiqishga yordam beradi va shu bilan bir qatorda, o'z ruhiy sog'ligini saqlab qolishga ham imkon yaratadi.

Turli yillarda Kanada, Yaponiya, Angliya, Frantsiya, Braziliya, Avstraliya va boshqa davlatlarda milliy sport psixologiyasi jamiyatlari tashkil etildi. Sport psixologiyasi fani biror bir respublikada, shu jumladan, O'zbekistonda ham bir tekisda rivojlanmadi. Rus tili davlat tili bo'lgani sababli, o'zbek olimlari sport psixologiyasi fanini o'zlashtirishda ancha qiyinchiliklarga uchradi.

Sport psixologiyasi Rossiya federatsiyasidagi olimlar tomonidan o'rganildi xolos. Bu borada 1925- 1926- yillarda P.A.Rudik tomonidan Moskva jismoniy tarbiya institutining psixologiya kafedrasida bir talay ijobiy ishlar bajariladi. A.T.Puni Leningrad jismoniy tarbiya institutida sport psixologiyasiga doir ilmiy ishlar olib bordi. Gruziya, Armaniston, Latviyada va boshqa respublikalarda, jumladan, 1960 yillarda O'zbekiston jismoniy tarbiya institutida Sport psixologiyasi kafedralari tashkil qilindi. 1946 yilda Lesgaft nomidagi Leningrad jismoniy tarbiya instituti

kafedrasida A.I.Puni rahbarligida Sport psixologiyasi bo'yicha aspirantura ochildi. 1952- yilda A.I.Puni birinchi bo'lib, Sport psixologiyasi fanidan doktorlik tadqiqotini himoya qildi. Undan keyin birin – ketin Sport psixologiyasi fani bo'yicha monografiyalar chiqa boshladi.

Hozirgi kunda O'zbekistonda ham Sport psixologiyasi faniga katta e'tibor berilmoqda, ko'plab ilmiy ishlar chop qilinmoqda, kandidatlik va doktorlik tadqiqotlari yozilib, himoya qilinmoqda.

Har qanday fan o'z predmetiga ega va nimadir o'rganadi. Psixologiya inson psixikasini o'rganadigan fandır. Psixologiya fanining maxsus sohalarini ham inson psixikasini o'rganadigan fandır. Psixologiya fanining maxsus sohalarini ham inson psixikasini o'rganadi. Psixologiyaning har bir sohasi inson faoliyatining xilma-xil jihatlariga xarakteristika beradi. Inson faoliyatining har bir sohasi o'ziga xos xususiyatlarga ega bo'lib, inson ruhiyatiga o'z ta'sirini ko'rsatadi, insonni rivojlantiradi, shaxs sifatida kamolotga etkazadi. Eng muhimi insonning sport faoliyatiga faol qatnashadi va inson sifatida ruhan va jismonan rivojlanadi.

Nazorat uchun savollar:

Sport psixologiyasi fanida metodlar va uning vazifalari?

Sport psixologiyasi fanida kuzatish metodining mohiyati?

Eksperiment metodining ahamiyati?

Sport psixologiyasida mehnat natijalarini o'rganish metodi?

Suhbat metodining mohiyati?

IV BOB. SPORTCHILARNING YOSH PSIXOFIZIOLOGIK XUSUSIYATLARI

4.1. Bolalar va o'smirlar organizmi o'sishi va rivojlanishining umumiy qonuniyatlari

Organizmning o'sishi deganda bolalar va o'smirlarning bo'yining o'sishi, hamda vaznining ortishi tushiniladi. O'sish bola sog'ligi va jismoniy holatlarning asosiy ko'rsatkichi hisoblanadi. O'sish natijasida organizmning rivojlanishi yuzaga keladi.

Organizimning rivojlanishi bolalar va o'smirlardagi sifat o'zgarishlarining yuzaga kelishi tushuniladi. Rivojlanish jarayonida bola organizmi tuzulishi va organlar, funksiyalarning murakkablashishi, hamda sestimalarning boshqarish jarayonining takomillashishi tushuniladi. Organizm harakat faoliyatining fiziologik asoslarini bilmasdan turub, jismoniy tarbiya qonuniyatlarini bilish mumkin emas.

Jismoniy tarbiya va sportga havasni kichik maktab yoshida yuzaga keltirish kerak. Sportda o'smir bilan ishlashda katta qiyinchiliklarga olib keladi. Buning sababi shundaki 12-dan 16 yoshgacha bolalarning jismoniy qobilyati kuchli rivojlanadi, hamda sport turlarini mukammal o'zlashtirish juda qulay bo'ladi.

O'sish va rivojlanish bir-biri bilan chambarchas bog'liq bo'lib, natijada vaqt o'tishi bilan sifat ko'rsatkichlarga o'tadi.

Organizmning o'sish va rivojlanishi ko'p jihatdan irsiyatga bog'liq bo'ladi.

Organizmning xususiyatlari-bo'yi, sklet tuzulishi, o'sish tezligi, gavda shakli, muskullarning tuzulishi nasldan-naslga o'tadi. Organizmning o'sish va rivojlanishiga tashqi muhit omillari ta'sir etadi. Jismoniy ish, jismoniy tarbiya va sport bilan shug'ullanish organizmning o'sishi, mushaklarning hajmi ortishi tezlashadi.

Boshqa tomondan haddan tashqari ish bajarsa organizmning o'sishini sekinlashtiradi. Jismoniy ish bilan shug'ullanmaslik organizmda ortiqcha miqdorda yog' to'planishiga olib keladi. O'sish qizlarda 16-17 yoshgacha, bolalarda 18-19 yoshgacha davom etadi. Lekin jismoniy rivojlanish va jinsiy yetilish 23-26 yoshgacha davom

etadi. Odam organizmning o'sish va rivojlanishi jarayoni ma'lum qonuniyatga ega bo'ladi.

1. Yosh kattalashgan sari organizmning o'sish tezligi pasayadi. Balog'at yoshida o'sish yana qaytada tezlashadi. 2 yoshdan 4 yoshgacha bola eniga o'sish davri bo'lib, bo'yiga o'sish sekinlashadi. 5-7 yoshgacha cho'zishning 2-davri, 8-10 yoshgacha eniga o'sishning 2-davri bo'ladi. 12-15 yoshgacha qiz bolalarda, 13-16 yoshgacha o'g'il bolalarda balog'at yoshi boshlanadi. Bu davrda bo'yi tez o'sadi, mushak massasi ortadi. Chunki bu davrda qonga jinsiy garmonlar ajratilishi tezlashadi. Shu sababli qizlar 14-16 yoshda, bolalar 16-18 yoshda eniga o'sadi.

2. O'sish davrida gavdaning mutanosibligi o'zgaradi. Ayrim organlarda o'sish bir tekis bo'lmaydi. Ularning o'sish va rivojlanish yoshining har xil davrlarda turlicha bo'ladi.

Odam hayotining davrlarga bo'linishida turli sxemalar bor. Biroq bolalar va o'smirlarni jismoniy tarbiyalash uchun 1965 yil quyidagi sxemadan foydalanish maqsadga muvofiq hisoblangan.

1	Chaqaloqlik davri	1-10 kungacha
2	Emadigan davri	11-kundan 1 yilgacha
3	Bolalikning erta davri	1-3 yoshgacha
4	Bolalikning birinchi davri	4-7 yoshgacha
5	Bolalikning ikkinchi davri bolalar qizlar	8-12 yoshgacha 8-11 yoshgacha
6	O'smirlik davri bolalar qizlar	13-16 yoshgacha 12-15 yoshgacha
7	Yoshlik davri bolalar (yigitlar) qizlar	17-21 yoshgacha 16-20 yoshgacha
8	Yetuklikning birinchi davri erkaklar ayollar	22-35 yoshgacha 21-35 yoshgacha
9	Yetuklikning ikkinchi davri	

	erkaklar ayollar	36-60 yoshgacha 36-55 yoshgacha
10	Keksalik davri erkaklar ayollar	61-74 yoshgacha 56-74 yoshgacha
11	Qarilik davri	75-90 yoshgacha
12	Uzoq umrlik davri	90 va undan ortiq

4.2.Sport texnikasini o‘rganishning fiziologik qoidalari.

Har qanday ishlarni bajarishda bosh miya yarim sharlari po‘stlog‘idagi bir qancha asab markazlari o‘rtasida vaqtincha bog‘lanishlar yuzaga keladi, va ayni harakatlarda bir qancha sestimalar ishtirok etadi.

1.Sport texnikasini o‘rganishda oddiy mashqlardan, sekin asta murakkab mashqlarga o‘tish zarur, yani murakkab harakat kompleksini elimentlariga ajratib o‘rgatish so‘ngra u elimentlarni ko‘rish kerak. Bunday usul asab xujayralarining faoliyati buzulishiga olib kelmaydi, yani sportchining mashq o‘rganishi ancha yengil bo‘ladi.

2. Sport texnikasini o‘rganishda ikkinchi fiziologik qoidasi yengil ishdan asta-sekin og‘ir ish bajarishga o‘tish, ayniqsa katta xajmdagi ishlarni bajarishda muhim ahamiyatga ega. Sport bilan yangi shug‘ullana boshlagan xar qanday sportchining katta xajmdagi ish bajarish og‘ir harakatlarga olib kelishi mumkin.

Yurak-tomir faoliyatining buzulishi kabi ko‘ngilsiz xodisalar ro‘y berishi, hatto bir umr nogiron bo‘lib qolish ehtimoli bor. Sport texnikasini o‘rganishda yengil ishdan og‘ir ishga o‘tish qoidalarining qo‘llanishi bilan sportchining mushaklari, paylari, bo‘g‘im paylari, organlari rivojlanishiga, ular faoliyatining bajariladigan ishga asta-sekin moslashib borishga olib keladi. Natijada sportchi mashq oqibatida borgan sari ko‘p yuk ko‘tarishga erishadi. Bunga amal qilgan sportchining jismoniy barkamollikka olib boradi.

3.Agar yosh sportchi muntazam mashq bajarmasa, onda-sonda bir mashqga qatnashsa, uning bosh miya yarim sharlari po‘stlog‘ida vaqtinchalik bog‘lanish yuzaga kelmaydi. Bordi-yu u hosil qilgan bo‘lsa ham yo‘qoladi. Uni qaytadan ishlash, shakllantirish kerak

bo'ladi. Haddan tashqari ko'p mashq qilish, mashq orasida yetarli dam olmaslik charchashga olib keladi, malaka hosil bo'lish qiyinlashadi. Sport texnikasini o'rganishda bu omillarni hisobga olgan holda muntazam shug'ullanish zarur bo'ladi.

4. Har xil xarakterli harakatlarni bajarishga tayyorlash qoidasi mashq, musobaqa shartlari o'zgarganda, sportning holati har xil bo'lganda yuqori natijaga erishish uchun muhim rol o'ynaydi. Shuning uchun har xil xarakterdagi mashq bajarish, shug'ullanish, har xil tezlikdagi, og'irlikdagi ishlarni bajarishga o'rgatish, har xil muhim sharoitlarda mashq qilish va musobaqa sharoitlari o'zgarganda ham sportchining yuqori natijaga erishish omilini taminlaydi. Shuning uchun ham har bir sportchiga harakat texnikasini o'rgatishda trener-pedagog sportchining yoki bo'lajak sportchining har taraflama o'ziga xos xususiyatlari, qobiliyatini hisobga olgan holda har bir shug'ullanuvchi uchun mos keladigan o'rgatish usulini belgilash zarur. Harakat texnikasini o'rganishning yuqorida keltirilgan fiziologik qoidalari yuqori malakali sportchini tayyorlashda, yosh sportchilar bilan mashq qilish mashg'ulotlari o'tkazishda albatta nazarda tutulmog'i, ularni amaliy qo'llash lozim.

Bu qoidalar sportchining jismoniy rivojlanishi, yuqori malakali sportchi bo'lib yetishini taminlaydi. Sportchining bevaqt sportdan chiqib ketishining oldini oladi.

Har bir yoshdagi qizlar va ayollar jismoniy mashq bilan shug'ullanishi ikkita maqsadga qaratilgan bo'ladi. Ularning bittasi salomatlikni yaxshilash bo'lsa, ikkinchisi sport sohasida erkaklar bilan yonma-yon turub respublika shuxratini himoya qilishdan iboratdir. Bizga ma'lumki jismoniy tarbiya va sport bilan shug'ullanuvchilarning soni yildan-yilga ortib bormoqda. Bu hayotimizda ro'y berayotgan o'zgarishlarga bog'liq bo'layapti. Shu bilan bir qatorda qizlar va ayollar organizmining ish faoliyati erkaklarning ish faoliyatidan, qobiliyatidan bir qancha past darajada bo'ladi. Bu xususiyat ayollar organizmining anatolik va fiziologik holatiga bog'liq bo'ladi. Ayniqsa sport musobaqalariga tayyorlashda qizlarning anatolik va fiziologik xususiyatlarini hisobga olish muhim ahamiyatga ega bo'ladi. Aks holda ularning salomatligini yomonlashishiga, hatto bir umr nogiron bo'lib qolishiga olib keladi.

Malumki har bir ayol o'z onalik burchuni o'taydi, kelgusi avlodi sog'lom, baquvvat bo'lishi eng avvalo onaning salomatligi bilan bog'liqligini unutmaslik kerak. Buning uchun ayollar sportini olib boruvchi har bir mutaxasis, har bir ustoz, ayollar organizmining jismoniy imkonyatlarini yaxshi bilishi zarur. Qizlar organizmining tasvirlash uchun uni erkaklar organizmi bilan yani fiziologik sistemalar, organiq tuzulishi, ishi, jismoniy imkonyatlarini taqqoslab ko'rish maqsadga muofiq bo'ladi. Shunga ko'ra ayollarning bo'yi 161 sm, erkaklarning bo'yi 172 sm o'rta hisobda deb tavsiya etiladi. Ko'krak qafasi erkaklardagiga nisbatan ayollarda qisqa. Ayollarning oyoq-qo'llari erkaklarga nisbatan qisqa, lekin umurtqa pag'ona uzun bo'lar ekan. Umurtqalarni tutushturuvchi boylamlar ancha elastik bo'lib, ayollarning egiluchanligi erkaklarga nisbatan yuqori bo'lishini taminlaydi.

Masalan: 7-8 yoshli bolalar va qizlarning bo'yi bir xil bo'lsa, undan keyingi yosh davrlarda qizlar tez o'sa boshlaydi. 12 yoshga kelganda ular bolalardan o'tib ketadi. Bu qizlarning ancha balog'atga yetishidan dalolat beradi. 15 yoshlarda esa bolalar qizlardan nisbatan bo'yi o'sishi kuzatiladi. Jismoniy sifatlarning rivojlanishi qizlarda muskul vazni bolalarga nisbatan kam, muskul tolalari ingichka bo'lsa xam jismoniy sifatlari bolalardagiga nisbatan erta rivojlanadi.

Oliy asab faoliyati: Jismoniy mashqlarni o'rganishda ko'proq so'z bilan tushuntirishni qo'llash kerak. Harakatlarni so'z bilan tahlil qilishni, yo'l qo'yilgan xatolarni so'z bilan tushuntirishni, harakat malakalarini o'zlashtirishni juda keskin tezlashtiradi. Chunki qizlarda emotsional qo'zg'aluvchanlik, xavflanish bolalarga nisbatan yuqori bo'ladi.

Nafas sistemasi: Qiz o'pkasining umumiy hajmi erkaklar o'pkasining hajmidan kichik, shunga ko'ra o'pkaning tiriklik sig'imi bolalarga qaraganda bir qancha kam bo'ladi. Qizlarning balog'atga yetishining birinchi belgisi tosning kattalashishi va dumaloqlanishi bo'lib, 8-9 yoshlardan boshlanadi. Bu bilan birga sut bezlari ham rivojlanadi. Ba'zi holatlarda kech 13-14 yoshlarda tez rivojlanadi. Qizlar balog'at yoshiga yetishish bilan birinchi hayz ko'rish boshlanadi. Hayz ko'rish oldin yoki kechroq sodir bo'lishi ham mumkin. Hayz ko'rish o'rtacha hisobda 4-5 kun sodir bo'ladi.

4.3. Hozirgi zamon bolalari va o'smirlari rivojlanishining xususiyati

Hozirgi zamon bolalari va o'smirlari rivojlanish xususiyati nimalardan iborat. Ular o'sish, intellektual rivojlanishi bilan o'zlarining 50 yillardagi tengdoshlaridan farqlanadimi

Ha farqlanadi. Farqlanganida ham juda ancha. Bu tafovutlarni tushunish uchun hozir ommaviy bo'lgan "akseleratsiya" lotincha tezlanish degan ma'noni bildiradi. Akseleratsiya tushunchasi hozirgi zamon bolalari va o'smirlarining rivojlanishining asosiy xususiyatlari bo'lgan jismoniy rivojlanish va jinsiy yetilishni ifodalaydi.

Hozirgi vaqtda bolalar rivojlanishi embreon davridayoq tezlashishi va unga hayotning tez o'sish haqida dalillar bor.

Akseleratsiya o'smirlik davrida (11-16 yoshlar) eng shiddatli bo'ladi. Bu hodisaning butun to'plami shu asr boshlanishidan sekin asta qator mamlakatlarni egallab asr intilish nomini oldi. Bolaning embrional davridanoq rivojlanishning o'zgarishlari shundan ma'lumki yangi tug'ulgan bolaning og'irligi hozirgi vaqtda 100 yil oldingiga nisbatan 100-300 gr ko'p. Shuningdek bola o'rni bola yo'ldoshi xam kattalashgan. Hozirgi vaqtda tug'ulgan chaqaloq 4 oylik bo'lganida vazni ikki marta ortadi. Ilgari esa 6 oylikda 2 marta ortar edi. Gavdaning uzunligi ya'ni bir yoshli bolalarning bo'yi 75-100 yil oldingi bolalarga nisbatan 5 sm.ga, vazni esa 1,5-2 kg ga ortgan. Maktabgacha bo'lgan bolalarning bo'yi keyingi 100 yil davomida o'rtacha hisobda 10-12 sm ga ortgan. Rivojlanish Akseleratsiyasini yaxshisi maktab bolalarda o'rganish maqul. Hozirgi 9 yoshli bola og'irligi va bo'yi bilan 1940 yillarga bo'lgan 10 yoshli bolalarga to'g'ri keladi. 14-16 yoshli o'smirlar esa o'tgan asrning 70 yillaridagi tengdoshlariga nisbatan 15-20 sm ga baland, balog'atga yetilishi 2 yil oldin (qizlar 12-13 yoshida, bolalar 14-15 yoshida) turadi.

Akseleratsiya sababli organizmning jismoniy imkoniyatlari ortadi, skelet va mushaklari erta yetiladi. Rivojlanish sekin boradigan bolalar orqada qoluvchilar deyiladi. Kuzatishlar shuni ko'rsatadiki bunday bolalar maktabga borish oldidan yoki boshlang'ich sinflarda o'qish vaqtida aniqlanadi. Biologik jihatdan sekin bolalar jismoniy tarbiya darslarida faollik ko'rsatmaydi. Bunday bolalar jismoniy qobiliyatining

rivojlanish past darajada bo‘lib, ko‘pincha jismoniy ish bajarishda ish qobiliyati yaxshi bo‘lmaydi. Harakat funksiyalari ancha zo‘riqib ishlashi ko‘riladi. Jismoniy tarbiya o‘qituvchilari “orqada qoluvchi” o‘smirlarni bilishi, unga muvofiq holda o‘qitish va o‘rganish ishlarini ilmiy asosda uyushtirishi lozim.

Kichik maktab yoshi 7-yoshdan 11-12 yoshgacha bo‘lgan davrni o‘z ichiga oladi. Kichik maktab yoshidagi bolalar organizmining tuzulishi bir tekis rivojlanadi.

Biroq qizlarda 11 yoshgacha, bolalarda 12 yoshgacha gavda vazniga nisbatan bo‘yi o‘sishi tezroq bo‘ladi. Oyoqlarning uzunligi sezilarli darajada ortib boradi. Lekin barmoqlarning qisman kuchi 7-8 yoshdagi qizlarda bolalarga nisbatan 5 kg, 11-12 yoshdagilarda esa 10 kg kam bo‘ladi. Kichik maktab yoshidagi bolalar qo‘l-oyoq muskullari tana muskullariga nisbatan kuchsiz rivojlangan bo‘ladi. Yoshi kattalashishi bilan muskul kuchining ortishi bir tekis bo‘lmaydi. Kichik maktab yoshida bolalarda yirik muskul tolalari kuchli tez rivojlanadi. Bu yoshdagi bolalarning aniq harakatlarni bajarish shug‘ullanuvchi uchun qiyin bo‘ladi. Bundan tashqari 11-12 yoshgacha qizlarning ko‘krak qafasining aylanasi bolalarga nisbatan 1-2 sm ga, o‘pkaning tiriklik sig‘imi 100-200 sm³ kam bo‘ladi. Sezgi organlari 7 yoshdan 11-12 yoshgacha yuqorilgan bolalarning ko‘zlari, eshitish, tam bilish, xid bilish organlari amalda kattalarnikiga o‘xshash rivojlangan bo‘ladi. 6-7 yoshli bolalarda harakat funksiyalari tez rivojlanadi. Markaziy asab sestimasi bola organizmidagi barcha hayotiy jarayonlar, jumladan uning hatti harakatlari idora etib turadigan asosiy mexanizmlarining biridir.

Jismoniy tarbiya va sport bilan shug‘ullanish, o‘pkaning tiriklik sig‘imini ortishiga katta ta‘sir ko‘rsatadi. Jismoniy ish bajarishda kichik maktab yoshidagi bolalar o‘ziga xos farqlanadi. Uzoq muddatli ishlarni bajarishda maksimal kislorod o‘zlashtirish ancha past bo‘ladi. Lekin og‘ir bo‘lmagan ishlarni bajarishda o‘smirlar va yoshlarga nisbatan yuqori bo‘ladi. Kichik maktab yoshidagi bolalarning nafas olish sistemasi quyidagicha. Bir daqiqada nafas olish soni 7 yoshlarda 23, 8-yoshlarda 22, 9-yoshlarda 21, 10 yoshlarda 20 marta bo‘ladi, nafas olish chuqurligi ortadi.

O'pkaning tiriklik sig'imi yoshiga qarab o'zgarishi mumkin. U qizlarga nisbatan bolarda ortiq bo'ladi.

Muskul ishida qonning daqiqalik xajmi tinch holatdagiga nisbatan 4-5marta ortadi. Bu esa asosan yurak urushining tezlashishi hisobiga bo'ladi.

Shu uchun hatto uncha og'ir bo'lmagan ishlarni bajarishda ham yurak bir daqiqadagi qisqarish soni kattalardagiga nisbatan ancha yuqori bo'ladi.

Shiddatli muskul ishlarida 8-11 yoshli bolaning yurak urushi daqiqada 200-220 ga yetadi. Biroq miksimal kislarod o'zlashtirish kattalarga qaraganda 2,5 marta kam bo'ladi.

Xulosa qilib aytish mumkinki, muskul ishini bajarishda kichik maktab yoshidagi bolalar uchun qon aylanish va nafas olish sistemalari kattalarnikiga qaraganda juda kuchlangan holda bo'lishi mumkin.

Bundan tashqari kislarod yetishmaslik sharoitlarida bolalarning muskul ishining bajarish qobiliyati kam bo'ladi.

4.4. Jismoniy mashq mashg'ulotlarining asosiy shakllari va ularning fiziologik asoslari

Jismoniy mashq mashg'ulotlarini dars va darsdan tashqari turlarga ajratiladi. Mashg'ulotlarning dars shakli tarbiyaviy, bilim berish va bolalar organizmining fiziologik funksiyalarini maqsadga muvofiq yo'naltirish nuqtai nazardan eng samarali turudir. Shug'ullanuvchilar organizmiga darsning fiziologik ta'sir samarasi bolalarning yoshiga, xususiyatiga va harakat faoliyatining fiziologik qonuniyatlariga hamda salomatlik va tarbiya bilim berish bilan bog'liq bo'ladi. Jismoniy tarbiyaning asosiy vazifalari-o'quvchilarni sog'lomlashtirish, ularni jismoniy rivojlanishini, harakat malakalariga ega bo'lishi va jismoniy sifatlar rivojlanishini yaxshilashdan iborat. Shuning uchun ham o'quvchilarga yoshiga qarab kichik maktab yoshidagi bolalar, o'smirlar va yoshlar bilan har xil usulda ish olib boriladi. Kichik maktab yoshidagi bolalar bilan jismoniy tarbiya darslarini olib borishdagi asosiy yo'nalishlar bu yurish, yugurish, sakrash, uloqtirish, qomatni to'g'ri saqlay olish, tezkorlik, chaqqonlik kabi qobilyatlarini tarbiyalashga qaratilgan bo'ladi. Maktab yoshidagi bolalar bilan

jismoniy mashq mashg'ulotlarini to'g'ri olib borilishi bola organizmining o'sishi va rivojlanishini kuchaytiradi.

Fiziologik jarayonlarni jonlantiradi. Odatda darsning boshlang'ich davrida yengil uyg'unlashgan va organizmga kuchsiz ta'sir etadigan mashqlar boriladi. Keyin vazifa murakkablashtiriladi. Ish hajmi ham bolalarning yoshiga hamda jismoniy tayyorgarligiga mos holda oshiriladi. Darsning yakunlovchi qismida tiklanish jarayonlarini kuchayotirish uchun ish xajmi kuchayotiriladi. Darsning kirish qismida o'quvchilarni bajaradigan ishga yo'naltirish va moslashtirishni uyushtirish bilan bir qatorda tayanch-harakat apparati va ichki organlari ancha murakkab mashqlarni bajarishga tayyorlash vazifasini o'taydi. Darsning asosiy qismi yangi vazifa o'zlashtirish, ular mukammal o'zlashtirish, jismoniy sifatlarni rivojlantirish bilan bog'liq bo'ladi.

Darsning yakunlovchi qismi ancha qisqa bo'lishini nazarda tutish kerak. Chunki jismoniy ish bajargandan keyin tiklanish jarayonlari kattalarga nisbatan bolalarda ancha tez o'tadi, yani tiklanish davri ancha qisqa bo'ladi. Organizmga darsning fiziologik darajasi darsdagi harakat hajmi bilan beligalanadi, darsning harakat zichligining optimal normalari ko'p jihatdan darsning xarakteri bilan bog'liq bo'ladi. Kichik maktab yoshidagi bolalar predmitlarni tasviriy fikrlash qiyin bo'ladi. Darsni ko'rsatmali olib borishda buni hisobga olish zarur bo'ladi. Bunday holatda murakkab mashqlarni yahlitlab o'rgatish maqsadga movofiq bo'ladi. Bu sohada mashqlar yuqori o'rinni egallaydi. Katta maktab yoshidagi bolalarni harakatga o'rgatishda ham organizmning shakllanish jarayoni tugallanmagani nazarda tutish kerak. Maktab yoshidagi o'quvchilarga jismoniy mashqlarni o'rgatishda ularni oliy asab faoliyati tiplarini hisobga olish kerak. Bir xil shaxslar mashqlarning texnikasini tez egallaydigan bo'ladi. Asab sestimasi bunday tipli o'quvchilar murakkab o'yin vazifalarini osonlikcha xal qiladilar. Biroq tez erishgan muvaffaqiyatni takomillashtirishi yo'qolishi mumkin. O'spirin va yoshlik davlarda o'quvchilarni jismoniy tayyorgarligiga talab kuchayotiriladi. Buning uchun harakat malakalari murakkablashtiriladi.

Katta makab yoshidagi bolalar organizmining o'sish va rivojlanishi davom etadi. Lekin organizmining kattalashishi asosan

eniga boʻladi. Suyaklar yoʻgʻonlashadi va puxtalashadi. 17-18 yoshga borganda faqat boʻyining oʻsishi emas, hatto suyaklarning suyaklanishi ham tugaydi. Qizlarning boʻyi yigitlarda 10-12 sm gavda vazni 5-8 kg kam boʻladi. Jinsiy garmonlar 10 marta ortadi. Oʻrta maktab yoshiga nisbatan muskul ogʻirligi 33% ni tashkil etadi. Bu yoshda muskul sistemasining rivojlanishi muskul tolasining diametrini ortish hisobiga boʻladi. Muskul kuchi koʻpayadi. 15 yoshlarda yigitlar va qizlarning muskul kuchi 8-10 kg ga, 17 yoshlarda 15-20 kg ga farq qiladi. Qizlarni gavda tuzulishini oʻziga xosligi, sakrash tezligiga, balanblikka sakrash va harakatlanish shakliga taʼsir koʻrsatadi. Yaʼni yigitlarga nisbatan qizlarni harakati sust boʻladi. Katta maktab yoshidagi yigit qizlarda markaziy asab sistemasining rivojlanishi tugallanadi, bosh miya poʻstlogʻining analiz-sintez faoliyati ancha takomillashadi. Jismoniy mashq bajaranda katta maktab yoshidagi bolalarda oʻpka xajmi 12 marta ortsa, katta kishilarda 15-18 marta, yaxshi chiniqqan sportchilarda esa 20-25 marta ortadi. Oʻpka hajmi asosan bolalarda nafas soni hisobiga boʻladi. Katta maktab yoshidagilarda ish qobiliyati ortadi, ishni uzoq vaqt davomida bajarish imkoniyati koʻpayadi. Ayniqsa yigitlar katta va oʻrtacha tezlikdagi ishlarni bajarishga chidamliligi ortadi. Organizmining kislorod qarzi bu sharoitda kattalarga xos boʻlgan darajada ish bajara oladi. Shu bilan birga aytish kerakki, sport amaliyotida bu yoshdagi yigit va qizlarning yosh xususiyatlarini albatda inobatga olish zarur.

4.5. Sportga moʻljallash va tanlashni fiziologik asoslash

Organizmining nasl orqali oʻtgan anatomik va fiziologik xususiyatlari imkoni boʻlgan sport natijalariga ancha kuchli taʼsir etadi. Bolalar va oʻsmirlarning sport bilan shugʻullanishiga dilidan qiziqish ancha darajada sport sohasini toʻgʻri tanlashga bogʻliq boʻladi. Bu oʻz navbatida sport turiga sportchining oʻziga xos xususiyatlari mosligi bilan belgilanadi. Sportga tanlash oʻz tarkibida pedagogik, psixologik, tibbiy, biologik va tekshirish usullarini saqlagan tashkiliy pedagogik vositalar sestimasidir.

Ularning asosida bolalar, oʻsmirlar va yoshlarning maʼlum sport turu boʻyicha mutaxassis boʻlish qobiliyatini aniqlaydi. Sport yutuqlarining asosiy shartlari qatoriga irsiy omillar, gavdaning tuzulishi, biologik yetilish tezligi, asab faoliyatining tipi skelet

muskullardagi qizil va oq tolalar nisbati kabi biologik omillar kiradi. Qator jismoniy sifatlar nasldan- naslga o'tadi. Mashq qilish natijasida irsiyat bilan, faqat 70 foizigina mashq qilish bilan bog'liq bo'ladi. Sportga mo'ljallash va tanlashda skelet muskullardagi qizil va oq muskul tolalari nisbatini hisobga olish kerak. Shuning uchun qisqa masofaga yuguruvchilarni tanlashda oq muskul tolalari ko'p o'smirlarni tanlash kerak bo'ladi. O'rta masofaga yuguruvchilarni tanlashda ko'p kislorod qarzini aniqlashni qo'llash kerak, bu ham nasldan- naslga o'tadigan ko'rsatkich bo'lib, jismoniy mashqlarni bajarish qobiliyatini belgilaydi. Tezlik, kuch bilan bajariladigan sport turlari uchun kuch impulsi muhim ko'rsatkich bo'lib, uni qisqa vaqt (0,1 soniya) oralig'ida aniqlanadi. Og'ir atletika, kurash, gimnastika, yengil atletika, uloqtirish kabi ba'zi sport turlarida natija ko'p jihatdan muskullar kuchining rivojlanishi darajasi bilan belgilanadi. Ayniqsa, yuqori darajali kurashchilarni kuchini rivojlanishi taminlashda tana, son va boldirning yozuvchi muskullar muhim ahamiyatga ega bo'ladi.

4.6.Sport faoliyatida organizmda yuzaga keladigan holatlarning fiziologik ta'rifi

Sportning har xil turlari bilan shug'ullanishda yosh sportchi organizmida qator holatlar kuzatiladi.

1. **Start oldi holati**- bu holat jismoniy mashq boshlanmasdan ham organizm ishga kirishmasdan oldin sodir bo'ladi va organizmda qator fiziologik o'zgarishlar bilan yuzaga keladi.

2. **Ishga kirishib ketish**- yani organizm ishni bajara boshlaganda bir necha daqiqa o'tguncha davom etadigan holat bo'lib, organlar, sistemalar ishi ortib borishi, rivojlanishi bilan xarakterlanadi.

3. **Turg'un holat**- bu holat funksiyalar rivojlanganidan keyin, bir qancha vaqt davomida ularning bir tekisda saqlanishi bilan belgilanadi.

4. **Charchash**- organizmning har qanday faoliyati ma'lum muddatdan keyin susaya boshlaydi, yani charchash holati yuzaga keladi. Bu holat organizmning ish qobiliyatini vaqtincha pasayishi va yo'qolishi bilan ifodalanadi.

5. **Tiklash**- bu holat organizm ish bajarish oqibatida charchagandan keyin dam olish vaqtida organizmning ish qobiliyatini ishdan oldingi darajaga ko'tarishdir, yani qaytarishdir. Bu holat ish bajarishda

sarflangan energiya manbalari yig'iladi, moddalar almashinuvining tg'plangan oxirgi mahsulotlarini organizmdan yo'qotiladi va fiziologik funksiyalar ishdan oldingi holatga qaytadi. Bolalar va o'smirlarda start oldi holatining xususiyatlari, muskul ishi boshlanmasidanoq yosh sportchi organizmda ayrim fiziologik sistemalar faoliyatining o'zgarishlari kuzatiladi.

6. **Razminka** – start oldidagi fiziologik o'zgarishlar startdan keyin sportchiga zarur bo'lgan yuksak ish qobiliyatini to'la ta'minlay olmaydi. Sportchi yuqori funksional holatga razminka orqali erishadi. Razminka markaziy asab sistemasining qo'zg'aluvchanligini oshiradi yoki normallashtiradi. Moddalar almashinuvining kuchayishini ta'minlaydi, muskul, nafas sistemalari, yurak- tomir faoliyatini kuchayotiradi.

Katta yarim sharlar po'stlog'ida vaqtincha aloqalarning yuzaga kelishi va mustahkamlanishi mashq qilish natijasida harakat malakalarini hosil qilishga asoslanadi. Harakat malakalari fiziologik nuqtai- nazardan shakllanish mexanizmi bo'yicha murakkab shartli harakat reflekslaridir. Harakat malakalari sport bilan shug'ullanishda yoki biron kasbni egallashda takrorlanishi bilan borgan sari puxtalashib, takomillashib boradi. Inson harakat faoliyatining bunday takomillashib borishi, uning harakat apparati, ishni bajaruvchi markaziy asab sistemasi faoliyatining rivojlanib borish bilan bog'liq.

Odamning hayot faoliyati davrida hosil qiladigan harakat malakalari, masalan: tikka turish, yurish, yugurish, jismoniy tarbiya va sportdagi har xil harakatlar harakat malakalariga kiradi. Harakat malakalarining shakllanishi fiziologik jihatdan shartli reflekslar mexanizmi bo'yicha yuzaga keladi. I.Palov va uning xodimlarining olib borgan ishlari shartli reflekslar shartsiz reflekslar asosida yuzaga kelishini ko'rsatgan. Buning uchun birorta shartli ta'sirlovchi elektr (lampaning yonishi, qo'ng'iroq chalinishi va hokozo)ning ishga tushurilishi shartsiz ta'sirlovchi (ovqat, elektr toki va hokozo) bilan kuzatiladi. Buni biz xayvonlar misolida ko'rishimiz, yani himoyalanihi misol bo'ladi. Shunday qilib, harakat malakalarining hosil bo'lishi birinchi va ikkinchi turdagi shartli reflekslar yuzaga kelishi bilan amalga oshiriladi. Odam harakat malakalarining shakllanishida ikkinchi signal sistemasi orqali hosil bo'ladigan yuqori tartibli shartli reflekslar ayniqsa muhim ahamiyatga ega. Sport faoliyatidagi malakalarni hosil qilishda trener o'zining shogirdiga

mashqning qanday bajarilishini ko'rsatibgina qolmay, balki uni so'z bilan ta'riflaydi, harakatning nozik elimentlarini so'z bilan tushuntiradi. Demak, sportchining markaziy asab sistemasida asosan bosh miya yarim sharlari po'stlog'ida harakat markazi faqat ko'rish markazi bilan vaqtinchalik bog'lanish hosil qilmay, eshitish markazi bilan ham aloqa qiladi.

Qisqacha qilib aytganda, harakat malakasining hosil bo'lishida markaziy asab sistemasidagi juda ko'p markazlarning ishi harakat apparati va bosh miya yarim sharlar po'stlog'idagi izlarning ishtiroki bilan ta'sirlanadi va takomillashadi. Har xil yoshda yangi harakatlarni o'zlashtirish turlicha bo'lishi farqlanadi. Masalan: 9-15-6 yoshli bolalar harakatlarining yuqori uyg'unlashishini talab etadigan murakkab harakat malakasini oson egallaydilar. Qizlarda harakat qobilyatlari ayniqsa 12-13 yoshlarda sezilarli rivojlanadi.

Harakat sifatlari (kuch, tezkorlik, chidamlilik, chaqqonlik va egiluvchanlik) bilan harakat malakalarining rivojlanishi bir-biri bilan qattiq bog'liq bo'ladi. Muskul kuchi muskullarning taranglashishi darajasi bilan belgilanadi. Muskul kuchi suyak va muskul to'qimasining o'sishi, bo'g'im boylamlari apparatining rivojlanishi bilan chambarchas bog'liq. Maktabgacha yoshdagi bolalarda muskul kuchi kam bo'ladi. A.V.Karabkov dalillariga ko'ra 4-5 yoshli bolalarda qo'l barmoqlarining bukuvchi va yozuvchi muskullar kuchi 4 yoshlilarda 4,6 va 8 yoshlilarda 5,2 kg, gavdaning tiklovchi muskullar kuchi 8,2 va 14,0 kg ni tashkil qiladi.

Muskul kuchi 11 yoshdan boshlab, ayniqsa 13 dan 14 yoshgacha va 16 dan 17 yoshgacha eng shiddatli rivojlanadi.

Tezkorlik –sifati 8 yoshdan 10 yoshgacha juda tez ortadi, keyin 12 yoshgacha sekinroq boradi. So'ngra to'xtaydi, hatto pasayadi. 15 yoshdan 17 yoshgacha bo'lgan davrda qaytadan orta boshlaydi. Bu jismoniy sifat energiya manbai bo'lgan va asab orqali boshqarilishining takomillashishi bilan bog'liq bo'ladi. Shuning uchun tezkorlikning rivojlanishi omillar bilan deyarli bir xilda ortadi.

Chidamlilik bolaning yoshi kattalashishida juda sekin ortadi. Maktabgacha yoshdagi bolalarda ularning harakatchanligiga qaramay mashq qilish natijasi ancha kam bo'ladi. 4 yoshdan 7 yoshgacha chidamlilik og'ir ishlarga chidamlilik past darajada bo'ladi. 8 yoshdan 9 yoshgacha umumiy chidamlilik bir muncha ortadi. 11 yoshdan boshlab u keskin ortadi va 14-15 yoshlarda turg'un bo'ladi. 15-17

yoshdan yana koʻtariladi. Jismoniy chiniqmagan bolalarda statik ishlarga chidamlilik 10 yoshdan keyin ortadi.

Epchillik- kichik maktab yoshidagi bolalarda sakrashdan keyin yerga qoʻnish va uloqtirishda nishonga tushurish eng sezilarli darajada ortadi. Fazoni farqlash qobilyati 8-9 yoshlardan oq yaxshilanib, 10-12 yoshlardan chaqqonlik tez orta boshlaydi. 14-15 yoshli jismoniy chiniqmagan oʻsmirlarda chaqqonlik pasayadi. 16 yoshdan boshlab esa kattalardagi darajada tiklanadi.

Egiluvchanlik- 2 ta turga farqlanadi. Faol va sust, faol egiluvchanlik deb tashqi yordamsiz kishining oʻzi muskul chiqara oladigan harakati tushuniladi. Sust egiluvchanlik sport uskunasi yoki sportchining ustoz yordamida erishiladigan harakatchanlik.

Sust egiluvchanlik faol egiluvchanlikka nisbatan yuqori boʻladi.

Egiluvchanlik kishining yoshiga, jinsiga, tashqi muhit omillariga, harakatligiga bogʻliq boʻladi. Egiluvchanlik eng koʻp ortishi 7-14 yoshgacha bolalarda boʻladi. Qizlarda 7-13 yoshgacha boʻlgan davrda kuzatiladi. Sportning har xil turlarida egiluvchanlikka har xil talab qoʻyiladi. Bu eng avvalo sport mashqlarining biomexanik tuzulishi bilan bogʻliq.

Nazorat uchun savollar:

- *Bolalar va oʻsmirlar organizmi oʻsishi va rivojlanishining umumiy qonuniyatlari?*
- *Sport texnikasini oʻrganishning fiziologik qoidalari?*
- *Hozirgi zamon bolalari va oʻsmirlari rivojlanishining xususiyati?*
- *Jismoniy mashq mashgʻulotlarining asosiy shakllari va ularning fiziologik asoslari?*
- *Sportga moʻljallash va tanlashni fiziologik asoslash?*
- *Sport faoliyatida organizmda yuzaga keladigan holatlarning fiziologik taʼrifi?*

V BOB. SPORT FAOLIYATINING PSIXOLOGIK XUSUSIYATLARI

5.1. Sport faoliyatining motivlari.

Tayanch soʻz va iboralar:

Sport faoliyati, psixologik tahlil, jismoniy mashqlar, motivlar dinamikasi, jismoniy, texnik, taktik va ruhiy tayyorgarlik, musobaqa, shaxsiy va ijtimoiy motivlar.

Sport faoliyatini psixologik tahlil qilish masalalari ichida psixologlar diqqatini koʻproq sport faoliyatining motivlari masalasi jalb etadi. Bir qator tadqiqotlarda bevosita motivlar mavjudligi va ularning ahamiyatli ekanligi aniqlangan. Masalan, jismoniy Mashqlarda mushaklar harakatlaridan rohatlanish, estetik zavqlanish, musobaqalarga qatnashish ishtiyoqi va h.k. shuningdek, sport faoliyatining oʻz motivlari ham aniqlangan. Bular sogʻlom, baquvvat boʻlish, oʻzini himoya qila olish istagi, oʻzini mehnatga, jangovor harakatlarga tayyorlash, kelishgan, chiroyli qaddi-qomatga erishish va h.k.

Insonni sport bilan shugʻullanishga qiziqtirishning asosiy ruhiy xossasi - ushbu sport turi bilan shugʻullanish orqali erishiladigan qoniqish hissini hosil qilish tuygʻusidir.

Bu murakkab xarakterdagi motivlar boʻlib, ular quyidagilar:

Sport faoliyatiga oid motivlar:

1. Muskul aktivligining namoyon boʻlishidan sportchining qoniqish his etishi.
2. Oʻz harakatlarining epchilligi va goʻzalligidan zavq olishi.
3. Murakkab va xavfli mashqlarni bajarishda qatʼiyatli va jasurlikni namoyon qilishga intilish.
4. Musobaqalarda qatnashishdan zavq olish.
5. Qanchalik qiyin boʻlmasin galabaga erishish, oʻzining mahoratini koʻrsatish, rekord natijalarga erishishga intilish.

Sport faoliyatiga yondashgan motivlar:

- ❖ Sport bilan shugʻullanish orqali kuchli, sogʻlom boʻlishga intilish.
- ❖ Sport orqali oʻzini amaliy faoliyatiga tayyorlashga intilish.
- ❖ Sport faoliyatini muhimligini anglab etish.

A.Puni (1977) maxsus tajribalar va kuzatishlar asosida maktab yoshidan boshlab yetuk mohirlik darajasiga erishish davridagi sport faoliyati motivlarining rivojlanish dinamikasini quyidagicha aniqlab berdi:

Sport bilan shug‘ullanishning boshlanqich bosqichi:

Bu sport faoliyatiga kirishning birinchi urinishlari davri. Buni qo‘zg‘atuvchi motivlar, birinchidan o‘smirlar sportning bir necha turi bilan shug‘ullanishni boshlaydilar, o‘zlarining qaysi sport turida o‘z mahoratlarini namoyon qilishlari muhimligini yaxshi bilmagan holda, ikkinchidan jismoniy tarbiyani sevaman, shuning uchun shug‘ullanyapman, uchinchidan aynan shu sport turi bilan shug‘ullanish uchun yaxshi sharoitlarning borligi bilan bog‘liq, to‘rtinchidan o‘ziga qarzdorlik elementlarini oladi (jismoniy tarbiya darslariga qatnashish lozim edi).

Tanlagan sport turida ixtisoslashish bosqichi:

Bu bosqichda sport faoliyatining motivlari:

- Sportning bir aniq turiga qiziqish uyg‘otish va rivojlantirish.
- Shu sport turiga nisbatan qobiliyatlarini topa olish va yuksaltirish.
- Maxsus bilimlarni kengaytirish, sport texnikasini yuksaltirish, shug‘ullanishning yukori darajasiga erishish.

Sport mahorati bosqichi:

Bu bosqichda sport faoliyatining bosqichlari quyidagilardan iborat:

1. O‘zini sport mahoratini yuksak darajada saqlab turish va undan ham ko‘p yuqori muvaffaqiyatlarga erishishga intilish.
2. O‘zining sportdagi erishilgan g‘alabalari bilan Vatanga xizmat qilish, xalqaro musobaqalarda Vatanning shon-sharafini ko‘tarish, yangi dunyo rekordlarini o‘rnatishga intilish.

O‘zi tanlagan sport turiga o‘z hissasini qo‘shishga intilish, uning texnika va taktikasini boyitish va yuksaltirish, o‘z tajribasini, bilimini yosh sportchilarga o‘rgatishga intilish.

Bu motivlar yorqin ijtimoiy yo‘nalganlik xarakteriga ega bo‘ladi, ya‘ni sportchining shaxsiy motivlari ijtimoiy motivlarga

bo'ysundiriladi. Bu esa sportning tarbiyaviy ahamiyatini, shaxsning paydo bo'lishidagi rolini ko'rsatadi.

Sportchi musobaqa davomida og'ir ahvolga tushib qolsa, ko'z oldiga butun hayoti, oilasi, murabbiysi, unga ishonch bilan qaragan jamoadoshlari, el-yurti keladi. Shunda unga yangi kuch-quvvat kelib, g'alabani ta'minlaydi.

Sporchini texnik jihatdan tayyorlash - pedagogik jarayon bo'lib, ayni sportga xos harakatlarni bajarish usullarini egallash va ularni takomillashtirishdan iboratdir. Har xil sport turlarida sport harakatlarini texnik priyomlari har xil psixologik tuzilishga egadir. Sportchi texnikani o'zlashtirishi xilma xil harakat malakalarni o'zlashtirish bilan bog'liqdir, chunki har qanday sport faoliyatida texnikani asosi bo'lib malaka hisoblanadai.

Har bir sport turidagi mashqning texnikasini egallash - harakat malakasini egallashdan iboratdir. Odam faoliyatidagi harakatlar shartlari ikki turga ajratiladi - ko'nikma va malakadir.

Harakat malakasi deb sportchilarda bir xil shaklda juda ko'p marta takrorlanish natijasida avtomatlashib ketgan harakatlarga aytiladi. Ko'nikma - shunday harakatlardirki odam ularni ilgari egallagan bilimlarini tadbiq etgan holda bajaradi(professor A.Ts. Puni aytishicha harakat malakalar - odamning yodlab olgan harakatidir). Harakat malakalari bosh miyada differentsiyalashish (ajrata bilish) va vaqtli asab bog'lanishlar asosida shakllanadi.

Har bir harakat malakasi o'z fiziologik asosiga ko'ra shartli reflekslar aloqalari tizimlaridan iborat. Malakalar hosil bo'lishning dastlabki bosqichlari, ularni har bir qismi o'ylagan holda diqqat bilan bajariladi. Malakalar shakllangan sari harakatlar aniq, tez, tejamli, engil bajariladigan bo'lib qoladi.

Sport taktikasi deb, sport musobaqasida eng yuksak sport natija va g'alabalarga erishish uchun ishlatiladigan priemlar yig'indisiga aytiladi. Musobaqa g'alabaga erishish uchun ma'lum sport turida jismoniy jihatdan chiniqish va hatto mazkur sport texnikasini to'la egalashning o'zi kifoya qilmaydi. Shu bilan birga o'zining jismoniy kuchi va texnik ko'nikmalaridan to'g'ri foydalana bilishni ham talab qiladi. Taktikada komanda yoki yakka sportchining harakat yo'li namoyon bo'ladi. Har bir sport turida taktik reja tuziladi. Lekin sport

taktikasi sport turi va uning spetsifikasiga karab har xil bo‘ladi. Taktik jihatdan tayyorlashning umumiy muammo bilan psixologik muammo bog‘langan bo‘lib, quyidagilardan taxminiy (shartli) taktik reja tuzish muammosidan iborat. Ushbu taxminiy tuzilgan taktik rejani musobaqa paytida ro‘yobga chiqarish muommosi.

Yaxshi taktikaga ega bo‘lish uchun sportchi yaxshi kuzatuvchanlik xususiyatiga ega bo‘lishi lozim. Bundan tashqari tashabbuskorlik, maqsadga intilishda irodaviy sifatlarga ega bo‘lishi ham muhimdir. Taxminiy taktik reja tuzish va uni musobaqa paytida ro‘yobga chiqarish uchun umumiy va konkret shart-sharoitlar tug‘dirilgan bo‘lishi kerak.

Umumiy xarakterga ega bo‘lgan shartlar quyidagilardir:

Jamoa yoki sportchi musobaqadagi kurashning sport turiga doir texnik priyomlarini egallashi; jismoniy jihatdan umumiy va maxsus tayyorgarlik; sportchida psixologik tayyorgarlikning yuksakligi.

Konkret (spetsifik) shartlarga: maxsus bilim, malaka va ko‘nikmalarni o‘zlashtirish kiradi. Eng muhim bilimlar quyidagilar: sportchida sportning har bir turi bo‘yicha tarixiy taraqqiyoti jarayonida yuzaga keladigan taktika asoslari haqidagi nazariy bilimlar. Sportchi musobaqa o‘tkaziladigan joyidagi shart-sharoitlarni bilishi kerak. Sportchilar boshqa shaharga musobaqaga borganlarida ko‘pincha bu sharoitlar bilan tanishmaydilar. Bu albatta noto‘g‘ri. Ushbu shart-sharoitlarga: musobaqa o‘tkaziladigan joyning muhiti, musobahaning profili, xarakteri, tabiiy va sun‘iy to‘siqlari. Hakamlar ro‘yxati va hokazo kiradi. Shartli tuzilgan rejaning musobaqa paytida ishlata bilish ko‘nikmalari ham turlicha bo‘ladi, bular quyidagicha: 1) musobaqa va trenirovka paytlarida mustaqil fikr yurita bilish; 2) ishtirok etgan musobaqalarni tahlil qilish; 3) umumlashtira bilish; 4) texnik priyomlarni musobaqadagi kurash paytida maqsadga muvofiq ravishda tanlab, ulardan foydalana bilish; 5) priyomlarga ijodiy o‘zgartirishlar kirita bilish.

Musobaqaning borish holatini kuzatishda o‘z holatini, hatti-harakatini kuzata bilish. Raqib yoki sheriklarning o‘ylagan taktik rejasini payqay olish va nazarda tutish ko‘nikmasi eng muhimdir.

Sportchi yuksak emotsional qo‘zg‘algan holatda, hamda ruhiy tushkunlik holatida o‘zini tuta bilish.

Sportchi yaxshi taktikaga ega bo'lishi uchun quyidagi xususiyatlarga ega bo'lishi kerak: kuzatuvchanlik, tashabbuskorlik, oldindan ko'ra bilish yaxshi anglash qobiliyatiga ega bo'lish.

Sportchining musobaqaga qatnashishdan maqsadi, rekord qo'yish hamda shaxsiy sport natijasini yaxshilashdan iboratdir. Bu reja maqsadga erishish uchun musobaqa oldidan sportchi tomonidan tuzilgan shartli (taxminiy) taktik reja javob bera oladi. Bu reja maqsadga erishish vositalari va usullari, yo'llarini anglash, hamda duch kelishi mumkin bo'lgan qarshilik, qiyinchilik va kutilmagan hodisalarni oldindan sezish, tasavvur qilish kabilarni o'z ichiga oladi. Ko'pincha bunday reja tuzish k o'rsatmali bo'lmay fikran bo'ladi. Shu sababli ham taxminiy taktik reja tuzish ijodiy jarayonidir. Bu jarayonda taffakur va ijodiy xayol qilish muhim ahamiyatga ega. Taktik reja muvaffaqiyatli tuzilsa, sportchida ishonch va mamnunlik hosil bo'ladi. Aksincha esa, unda shubha, xavotiralanishi, ranjishni, ba'zida esa o'zini yo'qotishini paydo qiladi. Taktik rejani yechish asosan sportchini tafakkuriga bog'liqdir. Chunki ilmiy tekshirishlardan hamda har bir sportchining tajribasidan ma'lumki sportchi o'ylab harakat qiladi, harakat qilib o'ylaydi. Sportda tafakkur jarayoni qisqa vaqtda o'zgarib turish xususiyatiga xosdir. Aytish mumkinki, rejani aniq va maqsadga muvofiq bajarishning manbai aniq tafakkur qilishning oqibatidir. Lekin, taffakur qilish uchun musobaqaning vaziyati raqibning harakati asosiy materialdir. Bu material oldingi tafakkur bo'lmaydi, fikrlangan reja tasavvur asosida ijodiyliklashadi. Sportchining musobaqa oldidan ishlab chiqilgan taktik rejani musobaqa jarayonida real sharoitda tafakkur, tasavvur va diqqatini faol ishtirokida qayta ko'rib turishi, hamda sharoitni tez tahlil va sintez qilib tadbirlash natijasida hal qilinadi.

Psixologik tadqiqotlarda, shuningdek, sport musobaqasi davrida vujudga keladigan taktik muammolarni echin bilan bog'liq sportchining tafakkur faoliyati kam o'rganilgan. Bunda shu narsa aniqlanganki, fikrlash jarayonlarining tezligi, sport kurashining (musobaqasining) tezkorligi bilan vujudga kelib, hissiy va irodaviy zo'riqishlar bilan uzviy ravishda bog'lanib ketadi. Musobaqa davrida sportchi tomonidan qabul qilingan qaror tezkorlik bilan ma'lum harakatlarga ko'chadi va shu harakat jarayonida ham yangi qarorlar

qabul qilinishi mumkin. Bu dalillar sportchining tafakkur xususiyati qandaydir mavhum faoliyat va ish-harakatlar bilan bevosita bog'liq bo'lishligini ko'rsatadi. Bu esa sportchilarni mashqlantirishda trenerlar tomonidan hisobga olinishi zarur.

5.2. Shaxsiy va ijtimoiy motivlar

Har bir alohida odamning faoliyati ushbu faoliyatga umumiy va uning aniq bir turiga xos bo'lgan umumiylik hamda alohidalikni yagona namoyon etilishi sifatida qaralishi mumkin. Bu odamlar faoliyat ijtimoiy va predmetli determinantlarini ancha jamlangan holda qabul qilishlari bilan belgilanadi.

Haqiqatan ham har bir odam biror-bir faoliyatni egallashga kirishganda uning predmetli, uning ijtimoiy va amaliy mazmuni hamda ahamiyati, tarkibi va harakatlar ketma-ketligi, unga xos opera siyalar yoki harakatlar usullari haqida tasavvuri "tayyor" holda oladi. Bularning hammasi bilan odam ushbu sohada faoliyat bo'yicha insoniyat to'plagan tajribalarga tayanib egallab oladi (yoki uni maxsus o'qitadilar).

Sportda faoliyatning bunday "ilgaridan tayyorlab qo'yilish" ayniqsa yorqin ifodalangan. Musobaqa qoidalarida, sport turlarida musobaqalashish harakatlari tartibi, maqsadi, ba'zan esa shakli ham, ularni bajarish bilan bog'liq cheklanishlar qattiq belgilab qo'yilgan. Shu jumladan tashqi muhit sharoitlari, foydalaniladigan snaryadlar texnik ko'rsatkichlari, natijalarni baholash va o'lchash usullari sportchilarning odo qoidalari ham belgilab qo'yilgan. Shuning uchun mashg'ulotlarning eng boshidan sportchilar ushbu qoidalarga qat'iy amal qilishlari shart. Psixologik nuqtai nazardan bu qoidalashtirilgan talab va shartlar va ko'p jihatdan sportchilarning musobaqalashish faoliyati ham tashqi (harakatlanish) ham ichki (psixologik) tuzilishini belgilaydi. Mashq qilishning butun mazmuni va metodikasi esa ularni har bir musobaqalarda yaxshi ishtirok etishga tayyorlashni ta'minlashga qaratilad.

Sportning bir turlarida musobaqalashish mashqlarining harakatlanish tuzilishi qat'iy belgilab qo'yilgan, misol uchun og'ir atletikada. Boshqalarida esa musobaqalashish harakatlarining ishlab chiqilgan va yuzaga kelgan shakli va ketma-ketligi maqsadga

muvofigligi shunday yaqqolki, ularga hamma hech qanday qoidalarsiz amal qiladi. Axir hech kim sprinterlik yugurishini turgan holda start olib boshlamaydi. Bir qator hollarda masalan balandlikka sakrashda masala ma'lum va sakrashni bajarish shartlari faqat qisman belgilangan, usuli esa sportchining o'zi tomonidan tanlanadi. Yakka kurashlarda va sport o'yinlarida qoidalar bilan umumiy vazifalar, faoliyat asosiy usullari va asosan sportchilar havfsizligi, sport harakatlarining chiroyliligi va sport odoblariga mos keluvchi cheklanishlar belgilangan.

Ammo musobaqalashish faoliyati mazmuni va shartlari qanchalik aniq belgilangan bo'lmasin, sport mashqlarining ilgarigi tajribalari qanchalik chuqur o'rganilmasin va foydalanilmasin sportchining faoliyati u yoki bu mazmunda va u yoki bu darajada individualdir. Psixologik mazmunda bu birinchidan sportchining motivaSiyasi xususiyatlarida, ikkinchidan tanlagan sport turiga uning aktual va potenSial qobiliyati darajasida uchinchidan sport faoliyati individual usulida yaqqol namoyon bo'ladi. Ammo fan har doim umumlashtirishlarga intiladi va ulardan foydalanadi. Shuning uchun ko'pchilik hollarda individual xususiyatlari, faoliyat individual usuli haqida gap borganida alohida sportchilarning ajoyib individual xususiyatlari emas, balki ma'lum, butun guruhlarga xos bo'lgan, faoliyatning turli turlari yoki usullari nazarda tutiladi. Bu yerda sport faoliyati motivlari haqida masala ko'rilganida motivasiyaning har xil turlari, ularni tashkil etuvchi motivlar o'ziga xos tuzilishi ajratib ko'rsatildi. Albatta har bir alohida sportchining motivlari haqiqiy tuzilishi, ustun bo'lgan motivlari kuchi va mustahkamligi, ularning odob qoidalariga va qabul qilingan qadriyatlar yo'nalishiga mos kelishi darajasi qay darajada farq qiladi.

Ammo alohida sportchi motivlari haqidagi ma'lumotlardan amaliy foydalanish uchun har doim qulay va ularni motivasiya ma'lum turiga kiritish ilmiy mazmunda to'g'ridir.

Sportchilarning individual o'ziga xosliklari faoliyat individual deb ataluvchi uslubida juda yaqqol namoyon bo'ladi. Bu mazmunda misol uchun boksning yoki qilichbozning jang olib borish o'ziga xos uslubi haqida, gimnastlar yoki figurali uchish sportchilarining o'ziga xos, ko'pincha takrorlanmas mashqlarni bajarishlari. Futbol

jamoasining o‘yin uslubi haqida gapiradilar. A.S,Puni o‘tgan asrning qirqinchi yillaridayoq qilichbozlarning individual-psixologik farqlarini o‘rganib chiqadi, bu xulqi tashqi ko‘rinishlari to‘plami va jang olib borish usullariga qarab ularni guruhlarga ajratishga imkon berdi. Tadqiqotlar yuksak sport mahoratiga va sportda katta muvaffaqiyatlarga sportchi shaxsining psixik xususiyatlari turlicha bo‘lganda ham erishish mumkin degan muhim xulosaga kelishga imkon berdi.

Sport harakatlarini bajarish individual o‘ziga xosligi sportchi yoki uning murabbiyi tomonidan ongli ravishda va maqsadga muvofiq shakllantiriladi, biroq “o‘zining” uslubi ba’zi elementlarini go‘yoki o‘z o‘zidan, sportchining faoliyat sharoitlariga moslashishi, o‘rganib olishi yo‘li bilan yuzaga kelishini hisobga olish kerak. Faoliyat individual uslubini shakllantirish har qanday holati ham baribir sportchilik tabiiy xususiyatlari bilan bog‘liq bo‘ladi: morfologik, funksional va psixik.

Misol uchun, baland bo‘yli bokschilar odatda uzoq masofada jang olib borish taktikasini qo‘llaydilar va qarshi hujumdan foydalanadilar, past bo‘yli bokschilar esa ko‘proq hujumkorlik taktikasida ishtirok etadilar va yaqindan jang olib boradilar. Futbol jamoasining umumiy taktik sxemasi va alohida standart kombinatsiyalari individual xususiyatlari va yetakchi futbolchilarning xususiyatlari bilan (ularning bo‘yi, tezligi. Aniq va kuchli zarbaga egaligi bilan) belgilanadi.

Uzoq masofalarga yuguruvchilarning funksional imkoniyatlaridan farq ko‘pincha yugurish taktikasidagi keraqli farqni aniqlab beradi: ba’zilar masofaga nisbatan bir tekis yugurishni afzal biladilar, boshqalari raqibni ortda qoldirib tez oldinga o‘tib olish va uni “toliqtirish” usulidan foydalanadilar, uchinchilari esa finishda yugurish tezligini keskin oshiradilar.

Sportchilarning morfologik va funksional xususiyatlari yaqqol ko‘rinib turadi va nisbatan oson aniqlanadi, sport mashqlarini texnikasini egallab olish va musobaqalashish harakatlari taktik sxemalarini ishlab chiqish jarayonida ularni hisobga olish esa sportda qadimdan mavjud. Sport tayyorgarligi jarayonida sportchining individual psixologik xususiyatlarini aniqlab olish ancha qiyin va to‘g‘ri hisobga olish esa undan ham qiyindir.

Faoliyat individual uslubi muammosi nisbatan anchadan beri o'rganib kelingan mehnat psixologiyasida uning shakllanishi asosan nerv sistemasi va temperamenti xususiyatlariga asoslangan odamlarning tipologik farqlari bilan bog'liqdir (V.S.Merlin, E.A.Klimov, B.A.Vyatkin va boshqalar). Shu bilan birga individual uslub deganda "odam o'zining tipologik asosdagi individualligini faoliyat tashqi sharoitlari bilan yaxshiroq moslashtirish maqsadida ongli ravishda yoki beixtiyoriy qo'llaydigan psixologik vositalari individual o'ziga xos sistemasi" tushuniladi (E.A.Klimov).

Tipologik xususiyatlariga mos faoliyat individual uslubiy shakllantirish esa ushbu odam uchun tanlagan faoliyati turida mahorat va samaralilik yuqori darajasiga erishish uchun eng muhim shartlaridan biri sifatida qaraladi.

Sport psixologiyasida bu yo'nalishda eng birinchi tadqiqotlar B.I.Yakubchikov tomonidan amalga oshirilgan, u biodinamik xarakteristikalari bo'yicha juda qattiq reglamentasiya qilingan akrobatik mashq "guruhda orqaga salto" sakrashini bajarilganda harakatchan va inert nerv sistemali sportchilarda uni tashkil etish elementlari bajarilishi vaqt davomida turlichadir. B.I.Yakubchikov tomonidan turli nerv sistemasi turiga ega akrobatlarda faoliyat individual uslubini shakllanishini belgilovchi omillar ham aniqlandi. Bu sportchilar mashqlariga individual yondoshishni amalga oshirish uchun asos bo'lib xizmat qildi va natijada sport mahorati darajasini taxminan tengligiga erishish uchun asos bo'ldi.

G.G.Illarionovning tadqiqotlarida nerv sistemasi tipologik xususiyatlari bilan sportchilar faoliyati uslublarini asoslab beruvchi yangi ma'lumotlar olindi. Odamning har bir psixologik xususiyatlari nerv sistemasining bir qator tipologik xususiyatlari bilan bog'liqligi haqidagi o'z vaqtida B.M.Teplov va V.S.Merlinlar tomonidan ilgari surilgan qoidaga asoslanib u bu xususiyatlar to'plamini o'rganish usulidan foydalandi. Ularning tartibiga qarab, xususan u yoki bu xususiyatining ustunligiga qarab tekshirilgan sportchilarda ma'lum qobiliyati yoki shaxsiy sifati borligi haqida xulosaga kelindi. Musobaqalashish faoliyati turli uslublariga kiruvchi sportchilarning ma'lumotlarini solishtirish natijasida mos ravishdagi neyrodinamik komplekslari aniqlandi. Masalan, "hujumkor" uslubdagi bokschilar

uchun bir tipologik kompleks xosdir: kuchli nerv sistemasi, tormozlanishdan vaziyatli qo'zg'alishning ustunligi, qo'zg'alishining inertligi; "himoyalannuvchi" bokschi uchun boshqa kompleks; bo'sh nerv sistemasi, tormozlanish va qo'zg'alishning harakatchanligi, "tashqi" tormozlanishning qo'zg'alishdan kuchliligi.

Sportning har xil turlarida tipologik xususiyatlari kompleksi bilan qonuniy bog'liq bo'lgan faoliyat o'xshash uslublari namoyon bo'lishi mumkinligi haqidagi muallifning xulosasi juda muhim. Masalan, tashabbusni o'z qo'lga olish, guruhdan oldinga o'tib ketishga intilish xos bo'lgan velosipedchi-shosseychilar ham "hujumkor" uslubidagi bokschi'larga xos bo'lgan tipologik xususiyatlar bilan farq qilishlari aniqlandi. "Passiv" taktika olib boruvchi, finishda oldinga o'tishga asoslanuvchi poygachilarga "qarshi hujum" uslubiga ega bokchilar kabi tipologik xususiyatlar xosdir. G.G.Illarionov tomonidan masofani bosib o'tish suratini ko'zlagan taqsimlashlari sababli velosipedchi-shosseychilar va chang'i-poygachilari tipologik xususiyatlari ham o'rganildi.

Bu yerda aniq qonuniyatlar aniqlandi. Masofani birinchi yarmini ancha tez o'tishni afzal biluvchi chang'ichilarda ko'pchilik hollarda bo'sh nerv sistemasi, nerv jarayonlari harakatchanligi, "tashqi" qo'zg'atuvchining ustunligi bilan bog'liq "reaktivlik" (E.A.Ilinning termini) tipologik kompleksi qayd etildi.

Masofaning ikkinchi yarmini ancha tezroq o'tuvchi chang'ichilar nerv sistemasi kuchli, nerv jarayonlari inertligi, "ichki" qo'zg'alishi ustunligi sababli "chidamlilik" kompleksi bilan farq qiladilar. Masofada kuchlarini bir tekis taqsimlaydigan chang'ichilar uchun bo'sh nerv sistemasi, nerv jarayonlari inertligi, "ichki" qo'zg'alishi va "tashqi" tormozlanishi ustunligi bilan bog'liq monotoniyaga (N.P.Fetiskin aytishicha "monotofilnost") mustahkamlik kompleksi xosdir.

Sportda faoliyati tanlagan usuli samaraliligi sportchilarning musobaqalashish mashqlarini nisbatan kamroq fiziologik kuch sarflab bajarishlari bilan tasdiqlanadi.

Keltirilgan misollar bilan sportchilarning faoliyati optimal usuli ularning tipologik xususiyatlariga asoslanganligi umumiy

qonuniyatlari ifodalanadi. Ammo bu erda ikki jihatlarni aytib o‘tish zarur.

Birinchiidan afzal biladigan va hatto sportchi nuqtai nazaridan “qulay” hisoblangan faoliyat uslubi uning tipologik xususiyatlariga mos kelmasligi mumkin, boshqa sportchiga taqlid qilish asosida murabbiyning ko‘rsatmalari ta’siri ostida go‘yoki tashqaridan kiritilgan bo‘lishi mumkin. Ikkinchiidan, ba’zi vaziyatlarda (raqibning xususiyatlariga qarab, sport kurashi mavjud yuzaga kelayotgan sharoitlari yoki boshqa bir taktik yo‘l tutish sababli) sportchi faoliyati o‘zi yoqtirgan uslubini o‘zgartirib turishi mumkin.

Sportda faoliyati turi individual, tipologik asoslari haqidagi masalani o‘rganib uni shakllanishini bir tomonlama fqat sportchining berilgan sport faoliyati sharoitlariga moslashishi deb tushunish kerak emas.

Umuman har qanday holatda ham sport faoliyati va uning tashkil etuvchilari – harakatar va operatsiyalar – sportchining predmetlar bilan (ob'ektlar) va boshqa sportchilar bilan o‘zaro aloqalari shaklida o‘tadi, bu faoliyatning o‘zida ham ma’lum o‘zgarishlarga olib keladi. Bu o‘zgarishlar darajasi turlicha bo‘lishi mumkin, sezilmas belgilardan tortib sportchining imkoniyatlariga mos keluvchi musobaqalashish mashqlari tanlagan turi texnikasi va taktikasida tubdan o‘zgarishlargacha. Tubdan o‘zgarishlarga “fosbyuri-flop” usulida balandlikka sakrash texnikasi, sport gimnastikasiga S.Diomidov, Korbutlar kiritgan yangi elementlar. V.I.Alekseyev tomonidan A.Barishnikov uchun maxsus ishlab chiqqan yadroni aylanib uloqtirish texnikasi misol bo‘la oladi.

Ajoyib individual yoki guruhli faoliyat usuli sportda agarda u samarali bo‘lsa darhol boshqalar tomonida bajarila boshlanadi, ko‘pchilik sportchilar va jamoalar (ba’zan bunga yetarlicha asos bo‘lmasa ham) uni o‘zlashtiradilar, takomillashtiriladi va umumiy bo‘lib qoladi. Lekin sportning taraqqiyoti. Uning taktikasi va texnikasi takomillashishi faqat alohida, mayli u buyuk bo‘lsa ham, sportchining faoliyat individual uslubi shakllanishi bilan bog‘liq bo‘ladi deb o‘ylash kerak emas.

Murabbiylarning tajribalari, ularning tinmay bosh qotirishlari, sport fanining butun kuchi. Sportning moddiy texnik bazasini

takomillashtirish va boshqa ko'pchilik omillar bu taraqqiyotga asos bo'ladi. Albatta unda sportchilar ma'lum o'zgartiruvchi, ijodiy rolni bajaradilar, har bir sportchining xususiyatlariga mos keluvchi faoliyati individual uslubi ularning mavjud imkoniyatlarini to'la aniqlash va aktuallashtirish muhim sharti hisoblanadi.

Harakatlanish harakatlariga o'rgatishning psixologik masalalari. Jismoniy mashqlar texnikasiga o'rgatish psixologik nuqtai nazardan – ularni yodlab olingan harakatlar darajasigacha ya'ni ko'nikmalar darajasigacha hissiy-ratsional bilib olish va amaliy egallash jarayonidir. Bu pedagog yoki murabbiy hamda o'quvchilarning o'zlari boshqaradigan yaxlit jarayondir. Ammo, unda birinchi o'ringa o'quvchilarning faolliklari va mustaqilliklari qo'yiladi. Ularning har biri bu jarayonda faqat ob'ekt sifatida emas, balki birinchi navbatda o'qish sub'ekti sifatida ishtirok etadi, chunki harakatlanish amallarini, mashqlar texnikasini egallab olish. Demak, ularni boshqarishga, fazo, vaqt sarflanadigan kuch kattaligi ko'rsatkichlari bo'yicha boshqarishga o'rganib olishdir. Hatto, “umuman olganda harakatlanish amallariga o'rgatish ularni o'zi boshqarishga o'rgatishdan iborat bo'ladi” - degan nuqtai nazar ham mavjud.

U harakatlarni boshqarish haqidagi fan – kineziologiya fanida rivojlantiriladi. Albatta, harakatlanish amallariga o'rgatish ularni o'quvchilarning o'zlari boshqarishlariga o'rgatish ham demakdir. Harakatlanish amaliga va harakatlanish faoliyatini mustaqil boshqarishga o'rgatishni jismoniy tarbiya va sportda o'qitishning majburiy tomoni deb hisoblash zarur. Shu yerda hozirgi paytda uni mehnat harakatlariga ishlab chiqarishda o'rgatishda ham ko'zda tutilishini aytib o'tish kerak (V.V.Chebisheva). Ammo o'qitish shu bilan yakunlanmaydi. O'qitish har doim odamni tarbiyalash, uning shaxsini shakllantirish, uning psixik, psixomotor va jismoniy xususiyatlarini va sifatlarini rivojlantirishni ko'zda tutadi.

O'qitish jismoniy tarbiya va sport bilan shug'ullanuvchilardan har biri o'zini takomillashtirish maqsadida o'zini anglab yetishini talab etadi. Bularning hammasi juda muhim, chunki shunday yo'l bilan faqat aniq bir sport, gimnastik, sport o'yinlari emas, balki boshqa har qanday faoliyat sohasida boshqa har qanday harakatlanish amallarini egallab olishga imkon yaratiladi. Jismoniy tarbiya va sport

bilan shug'ullanish mashg'ulotlari jarayonida to'plangan harakatlanish tajribasi ijobiy ko'chirish qonunlari bo'yicha odamda harakatlanish uchun xos bo'lgan harakatlanish amallarini egallab olishni osonlashtiradi. N.V.Zimin shunday yozadi: "misol uchun sportchi harakatlar beshta usulini o'rganib olib ekstrapolyatsiya yo'li bilan yana o'nta usullarini amalga oshirish qobiliyatiga ega bo'ladi. 15 ta usulini o'rganib yangi xususiyatdagi 20-30 ta harakatlarni bajara oladi".

Harakatlanish amallariga o'qitish bosqichlari. Harakatlar amallariga o'rgatish hozirgi zamon nazariyasida didaktik vazifalari va o'rgatish metodikasi xususiyatlariga binoan harakatlanish ko'nikmalarini yuzaga keltirish davrlarini aks ettiruvchi uchta bosqichi ko'rsatiladi: harakatlarni dastlabki o'rganish bosqichi; chuqurlashtirilgan, detallashtirilgan o'rganish bosqichi; harakatlarni mustahkamlash va yanada takomillashtirish bosqichi.

Birinchi bosqichda mashq texnikasi asoslarini egallash sodir bo'ladi, uni umumiy, nisbatan "dastlabki" shaklda takrorlash mahorati egallanadi. Ikkinchi bosqichda – harakat texnikasini detallarda, hamma asosiy ko'rsatkichlarida (vaqti, masofa, kuch sarflash, koordinatsion) takrorlash mahorati aniqlanadi. Harakatlar to'la o'rganilmagan bo'lib qoladi. Uchinchi bosqichda uni doimiy sharoitlardagina emas, balki o'zgaruvchan sharoitlarda ham samarali bajarishga imkon beruvchi ko'nikma darajasiga erishiladi.

Harakatlanish amallarining psixologik tuzilishi. Mikro tuzilishni analiz qilishdan foydalanib harakat ko'nikmalarini tashkil etish zamonaviy tadqiqotlarida (V.P.Zinchenko, N.D.Gordeeva va boshqalar) har qanday harakatlanish amalining psixologik tuzilishi aniqlangan. U uchta bloklardan tashkil topadi:

1) motorli instruksiyalarini shakllantirish yoki harakatlar dasturini qurish bloki;

2) dasturni amalga oshirish yoki harakatni bajarish bloki;

3) harakatlarni bajarish, dasturdan chetlanishni hisobga olish va yoki avvalgi harakatiga tuzatishlar kiritish yoki harakatni bajarish ob'yektiv sharoitlari sababli kelib chiqqan dasturli o'zgartirish asosida uni o'zgartirishni nazorat qilish va tuzatish yoki kuzatib borish bloki.

Harakatlar tuzilishi universaldir. U doimiy sharoitlarda bajariladigan murakkab harakatlarga ham (misol uchun 2 m 13 sm – 2 m 50 sm kattalikdagi aylanadan turib disk uloqtirish, yoki sport gimnastikasi snaryadlarida mashqlar bajarish) va doimiy o‘zgarib turadigan sharoitlarda bajariladigan murakkab harakatlarga (misol uchun, qilichbozlikda, boksdan, sport o‘yinlarida, ayniqsa xokkey va futbolda) oddiy harakatlarga ham xosdir (misol uchun, qo‘lni bukish va to‘g‘rilashga).

Harakatlar amallarini boshqarish ikki jihati haqida.

Buning mazmuni aktual anglab yetilgan harakatni ongli ravishda boshqariladigan yoki ongli ravishda boshqarilmaydigan operatsiyaga aylantirishdan, ya'ni harakatni bajarish usulini faoliyat ob'yektiv sharoitlariga moslashtirishdan iborat. Bunday o‘zgartirishlar o‘qitish bosqichlariga mos keladi. Aktual anglab etilgan harakatlar ko‘proq birinchi va ikkinchi bosqichiga mos keladi, uni ongli ravishda boshqarish esa – ko‘proq ikkinchi va uchinchi bosqichiga to‘g‘ri keladi. Ko‘nikmani yuzaga kelishi notekisligi va geteroxronligi sababli harakatlanish amalining hamma elementlari ham bir vaqtda mana shunday o‘zgartirilishi sodir bo‘lmasligini ko‘zda tutish kerak. Demak, bunday o‘zgartirishlarning chegaralari olib tashlanadi, xuddi shu kabi o‘qitish bosqichlarida ham olib tashlandi.

Harakatlar tuzilishi xarakteristikasi va ularni egallash jarayonidan bu jarayonni boshqarish boshqarishning ikkita bog‘liq konterlari – tashqi va ichki jihatlari bilan ta'minlanadi degan xulosaga kelish mumkin.

Boshqarish ichki konturi determinantlari bo‘lib anglab yetilgan va anglab yetilmagan darajada amalga oshiriluvchi bajaruvchining o‘zining boshqaruvchi ta'siri xizmat qiladi. Anglab etilgan darajada I.M.Sechenov yozganidek bizning harakatlarimizni anglab yetish uchun aniq belgilar bo‘yicha fikr va sezgi bilan boshqariladi. Anglab yetilmagan boshqarish esa subsensorli darajada bo‘ladi. Mana shu ikki darajaga birgalikda amal qilishi juda muhim, ularning o‘rtasida bir-biriga o‘tishlar mavjud.

Misol uchun, V.E.Milman figurali uchishda sportchilarning majburiy dasturni va sakrashlarni bajarishlarida asosiy texnik ko‘rsatkichlarni anglab yetishlarini o‘rganishda bunday o‘tishlarning

ikki turi mavjudligini aniqladi. Birinchisi, biror-bir parametrining ongning nazoratidan chiqib ketishi bilan ifodalanadi, ikkinchisi - avtomatlashtirilgan nazorat doirasidan onglilik doirasiga o'tishda ifodalanadi. Masalan: Sakrashni bajarish klassifikatsiyalangan 660 parametrlarida 230 ta o'tish qayd etildi. Ulardan 74,3 % holati birinchi va 25,7 % holati ikkinchi turi bo'yicha majburiy dasturni bajarishda esa birinchi va ikkinchi o'tish turlari bo'yicha teng hollarda - 50 % dan qayd etildi va bularning hammasi mashqlarni mahorat bilan bajarilganlikda kuzatildi.

Harakatlanish amali haqida tasavvurni shakllantirish uni amalga oshirish dasturlari. Harakat amallariga o'rgatish motorli instruksiyalarini, ya'ni faoliyat ma'lum ob'yektiv sharoitlarida harakatni amalga oshirish dasturini shakllantirishdan boshlanadi. Boshqacha qilib aytganda avval yaxlit ma'lum tarzda tashkil etilgan harakatlar tizimi sifatida o'rganilayotgan mashq va uni bajarish odatiy sharoitlari haqidagi tasavvurlar yaratiladi. Bu har qanday harakatni egallab olish asosidir, chunki nimani va qanday bajarishni tasavvur qilmay odam notanish bo'lgan, uning harakatlar amali tajribasida bo'lmagan harakatni bajara olmaydi. Hatto, o'rganilayotgan harakat bilan harakatni bajarish tajribasida eslab qolingan o'rtasidagi o'xshashlik bo'lsa ham ular bir-biriga absolyut bir xil bo'la olmaydi. O'rganilayotgan harakat haqida tasavvurni yaratish mana shunday holatlarda ham uni egallab olish asosi hisoblanadi.

Harakatlanish amallariga o'rgatish zamonaviy metodikasida o'rganilayotgan harakat haqida tasavvur yaratish (va faqat umumiy tasavvur) masalasi birinchi masala hisoblanadi shuningdek, birinchi bosqichda hal etilishi kerak. Bu qo'pol, mustahkam o'rnashib olgan va hali yo'qotilmagan xatodir. O'rganilayotgan harakat haqida tasavvur yaratish jarayoni boshlang'ich o'rgatish bosqichi bilangina chegaralanmaydi, u boshqa hamma bosqichlarga ham xosdir. Chuqurlashtirilgan va detallashtirilgan o'rgatish bosqichida o'rganilayotgan harakat haqida tasavvur uni egallab olish zarur sharti hisoblanadi. Shu bilan bir vaqtda harakatni sezish ratsional idrok etish va amaliy egallab olish jarayonining o'zi bir vaqtda o'rganilayotgan harakat obrazini qurish jarayoni, uni aniqlashtirish jarayoni bo'lib ham xizmat qiladi, chunki tasavvur – bu haqiqiy harakatni bajaruvchining

xayolida aks ettirilishidan boshqa narsa emas. Bu yagona bir- biriga bog‘liq jarayondir. Tasavvur asosida harakatni egallash sodir bo‘ladi, harakatni amaliy egallab olish davomida esa u haqidagi tasavvur, uning obrazi takomillashadi.

Harakatlarni bajarishni mustahkamlash va yanada takomillashtirish bosqichida bu jarayon davom etadi, lekin endi bir muncha o‘rganilayotgan harakatning umumlashtirilgan obrazi mustahkamlanadi, uning detallari aniqlashtiriladi va takomillashtiriladi, lekin ba’zida (texnikaning detallari o‘zgartirilishi sababli) tasavvur mazmuniga kerakli o‘zgartirishlar kiritish zarurati yuzaga keladi.

E.N.Surkovning tadqiqotlarida akrobatik mashqlarga o‘rganish jarayonida harakatlanish amallari haqidagi tasavvurni shakllantirish quyidagi qonuniyati aniqlandi: harakatni umumiy sxematik obrazda o‘rganishdan ajratilmagan, detellashtirilgan va nihoyat umumlashtirilgan obraziga o‘tish. Bunda o‘qitish bosqichlariga xos xususiyatlarini aks ettirilishini ko‘rmaslik mumkin emas. Buni 1-jadval yaqqol namoyish etadi.

1- jadval

“Qo‘lga tayanib oldinga aylanish” haqidagi tasavvurlarni shakllantirish davrlari (E.N.Surikov ma'lumotlari bo'yicha)

O‘rgatish bosqichlari	Tasavvurlarni shakllantirish davrlari	Pedagogik ta'sir ko'rsatish xususiyati	Harakat belgilari soni % larda		
			masofa	vaqt	Kuch
Mashqni amaliy boshqari shgacha	Ajratilmagan. Asosan ko‘rib tasavvur qilish	Mashqni ko‘rsatish	14,7	23,7	-
	Ajratiluvchi ko‘rib-bajirish obrazi	Tasvirlash va kinogrammlarni tahlil qilish	38,4	34,9	-
Mashqni amaliy bajarish bilan	Ajratilgan ko‘rib-bajarish obrazi	Yordam bilan mashqni bajarish	60,0	68,1	87,0
	Umumlashtirilgan asosan harakatlanish obrazi	Mashqni bahoga mustaqil bajarish	21,6	45,0	43,0

Harakatlarni tasavvur etish polimodalligi: uning fikrlash va mnemik jarayonlar bilan bog'liqligi. Harakatlarni polimodal tasavvur etish (B.G.Ananyev, A.S.Puni) o'rganilayotgan va ma'lum sharoitlarda bajarilayotgan harakat obrazini qurish sensorli -perseptiv jarayonlar to'plami bilan amalga oshiriladi. Ko'rish, kinestezik, sezish, vestibulyar, eshitish, o'qitishning boshlag'ich bosqichida bu kompleksda ko'rish jarayonlari asosiy hisoblanadi. Harakatlarni egallab olish darajasi oshib borgan sari esa asosiy rol asta- sekin kinestezik jarayonlarga o'tadi.

S.L.Rubinshteyn tasavvurlarni o'zlashtirib, idrok etib, qayta takrorlash deb, ya'ni ilgari idrok etilgan predmetni ikkilamchi obrazi deb atadi. Ammo, idrok etish obrazi ham, tasavvur obrazi ham – bu predmetni fotografik obrazi emas. Bu jarayondir va alohida jarayon emas, balki boshqa psixik fikrlash, mnemik jarayonlar bilan birga bo'luvchi jarayondir. Fikrlash obrazini qurish predmetning tashqi belgilari bilan aloqalarini idrok etishga yo'naltirilgan, ushbu holatda o'rganilayotgan harakat harakatlar tizimi xarakteristikasiga va ular o'rtasidagi muhim bog'liqliklarni (koordinatsion, sabab oqibatli va boshqalar) mohiyatini tushunishga qaratilgan. P.Ya.Galperin, V.V.Davidov va boshqalarnin tadqiqotlari asosida ushbu holatda predmetli xususiyatga ega empirik fikrlash haqida gap boradi deb aytish mumkin. Harakatlanish amallari tasavvuri predmetli mazmuni bajarilgan harakat umumiy shakli haqidagi (misol uchun, gimnastikada ko'tarish, aylanish, burilish, yengil atletikada sakrash, chang'ida yugurishda navbatma- navbat qadam tashlash va boshqalar) masofaviy (yo'nalish amplitudasi), vaqt (sur'ati, tempi), kuch sarflash (kuch ishlatish - bo'shshish), harakat xarakteristikalari hamda sabab oqibatli va ular o'rtasidagi boshqa bog'liqliklar haqidagi tasavvurlardan tashkil topadi.

Mnemik jarayonlari uzoq vaqtli va operativ xotirada obrazli saqlashni, uni takrorlash va tanib olishni ta'minlaydi. O'qish jarayonida o'rganilayotgan harakatni doimiy takrorlash oqibatida va uni bajarishda xotirada saqlanib qoladigan va takrorlanadigan obrazlar mustahkam, to'la va o'zining aniqligini yo'qotmaydigan bo'lishi juda muhimdir. Bundan tashqari vaqt o'tgandan keyin

o'rganilayotgan harakat tasavvurlarini takrorlashda 1-3 kundan keyin reminisensiya hodisasi kuzatiladi. U harakat obrazi predmetli mazmuni yanada to'raligida, uni masovali, vaqt, kuch va boshqa xarakteristikalari bilan boyitilishida kuzatiladi.

Reminisensiya harakatni o'rganish jarayoni to'xtatilgan davrda o'rganilgan harakatni anglab yetishga qaratilgan fikrlash ishi bilan bog'liqdir. Fikrning doimiy ishlashi, o'rganilayotgan harakatlarni takrorlash, tanib olish, saqlab qolish R.S.Abelskaya, G.B.Meykson, A.S.Puni, K.A.Skobennikova va boshqalarning tadqiqotlarida aniqlanganidek fikrni rivojlanishiga ham, harakatga erkin mantiqiy xotirani ham rivojlanishiga yordam beradi.

Harakatlar tasavvuri polifunksionalligi va uni mashq qildiruvchi vazifasi 1946-1947- yillarda sport psixologiyasida kashf etildi. U motorli instruksiyalarini qurish, mustahkamlash, takomillashtirish va o'zgartirish mumkinligida, ya'ni harakatlar amallarini dasturlashtirish va ularni faqat harakatni xayolan bajarishni amalga oshirishda ifodalanadi.

Ideomotorli reaksiyalari mexanizmi harakatlarni tasavvur etish mashq qildiruvchi harakatlar asosi bo'lib xizmat qiladi.

Shuning uchun harakatlanish amallarini xayoliy bajarish ideomotorli mashqlar nomini oldi. Ko'plab tadqiqotlar va hatto yuqori saviyali sportchilarning mashq qilish amaliyotlari bilan faqat ularni egallab olish davridagina emas, balki ularni bevosita natijaga bajarishga tayyorligini yaratish davrida ham ayniqsa musobaqalar davrida ularni amalga oshirish amaliyoti bilan birlashtirilgan, jismoniy mashqlarni xayolan bajarishning yuqori samarasi isbotlangan. Bundan tashqari, hatto sport gimnastikasida maxsus mashq qilishni ideomotorli mashq qilish, mashqni xayoliy bajarish bilan almashtirish mumkinligi isbotlangan (A.A.Belkin).

Bundan tashqari harakatlarni xayoliy bajarish verbalizasiya bilan birga bajarish, ya'ni bajarilayotgan harakat, elementlarni gapirib bajarish, keyin esa "ichida takrorlash" – shu bilan birga diqqatni tayanch deb ataluvchi punktlar, qiyin vaziyatlariga yoki aksincha yaxsh o'zlashtirilmagan elementlariga qaratib ichida gapirib harakatni bajariladigan ideomotorli mashqlarning alohida samaraliligi isbotlangan.

Bularning hammasi harakatlarni egallab olish sifatini oshiruvchi va tezlashtiruvchi harakatni bajarishga tayyorlikni shakllantiruvchi uslub sifatida harakat amalini xayolan bajarishning yuksak ahamiyatini bildiradi.

Bu usul harakati amaliy bajarish mumkin bo'lmaganda (uzoq vaqt yo'lda bo'lish. Bemorlik, jarohat olganda) yanada katta ahamiyatga ega bo'ladi. Bunday hollarda ularni xayolan bajarish harakatlanish ko'nikmalarini saqlab qolish, tezda qayta tiklash va hatto takomillashtirishga yordam beradi (V.Ya.Dimerskiy, V.I.Sekun).

Shuni aytish kerakki harakatni tasavvur qilishni mashq qilish amallari salbiy natijaga ham olib kelishi mumkin. Bu harakatlarni xayoliy bajarish xatolar bilan amalga oshirilganda, harakat obrazining yetarlicha to'la bo'lmaganligida yuzaga keladi. Harakatlarni tasavvur etish mashqlari hodisasi psixologik mazmunda o'rganilayotgan harakatni sezish ratsional idrok etishda o'quvchilarning intellektual faolliklari oshishi natijasi hisoblanadi. Ularni amaliy egallab olish holati esa harakatni ideal va real (xayolan va amaliy) bajarish fiziologik mexanizmi bir ekanligiga asoslanadi; haqiqat birinchi va ikkinchi signalli sistemalarining o'zaro bog'liqliklari asosida dinamik harakatlanish stereotipini yaratish.

Harakatlarni tasavvur etishni boshqarish funksiyasi. Sensorli perseptiv va fikrlash jarayonlari bilan birlikda bu funksiyasi harakatlanish amallarini amalga oshirish, nazorat qilish va tuzatish bloklari ishga tushganda namoyon bo'ladi. U boshqarishning ichki konturiga, ya'ni bajaruvchining tomonidan bajarilayotgan harakatni o'zi boshqarishi jarayoniga kiritilgan. Uning mazmuni harakatni bajarish davomida qayta aloqa kanallari bo'ylab harakat sodir bo'layotgan tashqi sharoitlar haqida (asosan ko'rish), harakatni o'zini bajarish haqida (asosan kinestezik, sezish va vestibulyar) muntazam axborot kelib turishidan iborat. Bu axborotlar u amalga oshiriladigan harakat dasturi bilan, ya'ni u haqidagi tasavvur bilan, uning obrazi bilan solishtiriladi.

Agarda hammasi dasturga mos borayotgan bo'lsa motorli instruksiyalar blokidan anglanmagan holda tasdiqlovchi signal keladi va harakat davom etadi. Agarda harakatlari tizimida qandaydir kelishmovchilar, harakat dasturida qarama- qarshiliklar yuzaga kelsa

unda motorli instruksiyalaridan tuzatuvchi komandalar keladi va harakatga anglab yetilgan holdagi (ba'zan esa anglab yetilmagan holda ham) kerakli tuzatishlar kiritiladi. Ba'zida hatto harakatni to'xtatishga ham komandalar beriladi (ayniqsa o'qitish sharoitlarida).

Shunday qilib, harakatlanish amalini tasavvur etish boshqaruvchi funksiyasi sensorli perseptiv va fikrlash jarayonlari bilan birgalikda uning davom etayotgan va yakuniy (harakatni yakunlagandan keyin) natijalarini bilishga asoslanadi.

Harakat yakuniy natijasini bilish psixologiyada avvaldan ko'nikmalarni muvaffaqiyatli shakllantirishga yordam beruvchi omil sifatida ma'lumdir. Ammo bu bilish (post factum), u qay darajadadir harakatni takroriy bajarishda uni yaxshilashga yordam beradi. Lekin bu bilish birinchidan, harakatni bajarish yakunlangan urinishning mukammal emasligi sababini tushunish uchun yetarli emas, ikkinchidan, u sportchilarni harakatni bajarish jarayoni sonli va sifatli xarakteristikalariga yo'naltiradi, lekin retrospektiv, uchinchidan, sportchini harakatni o'zi bajarishini mustaqil nazorat qilishga (o'zini nazorat qilishga) rag'batlantirmaydi.

Harakatlanish amallarini o'zi nazorat qilish va o'zi boshqarish zamonaviy tasavvurlar bo'yicha o'zini nazorat qilish harakatlanish amallarini o'zi boshqarishi organik, hatto ba'zan tarkibiy qismi hisoblanadi.

O'zini nazorat qilish ifodasi bo'lib ular asosida qaror qabul qilinadigan va boshqaruvchi ta'sir ko'rsatish birinchi navbatda boshqarish ichki konturi bo'yicha ta'sir ko'rsatish amalga oshiriladigan harakatlarni bajarish o'zi baholashi xizmat qiladi.

Bir qator hollarda bu qarorlar taxminiy va tashqi sanksiyalovchi yoki tuzatuvchi tasdiqlashni talab etadi, lekin bu baholar va taxminlar birinchi navbatda bajaruvchining chiqishi har doim muhimdir. 400 metrli aylana bo'ylab 800 metrdan tortib 3000 metrgacha masofani vaqt bo'yicha bir tekis chopib o'tishni egallab olishga bag'ishlangan A.G.Rafalovichning tadqiqotlaridayoq navbatdagi aylanani yakunlayotganda o'zining yugurishi taxminiy vaqtini avvalgi o'zi ovoz chiqarib aytganida, shundan keyin tashqaridan (murabbiydan) haqiqiy vaqti haqidagi ma'lumotni sekundomer bo'yicha qayd etilgan aylanib o'tish vaqtini bilib olishi natijasida yuguruvchi yaxshiroq

natijaga erishishi ishonchli isbotlangan. Bu unga ikkala bahoni taqqoslashga, masofani bir tekis bosib o'tish belgilangan vaqtdan chetlanish vaqti katta aniqlashga va bevosita yugurish paytida o'z harakatariga o'zgartirishlar kiritishga imkon beradi. Bu mazmunda yuguruvchi uchun mo'ljal sifatida ong uchun aniq belgilar xizmat qiladi: orqa itarilish kuchini his etish, yugurish qadamlari uzunligi va chastotasini sezish.

Keyinchalik laboratoriya tajribalari sharoitida A.V.Grigoreva, keyin D.Y.Bogdanovalar tomonidan ham harakatlanish ko'nikmalarini shakllantirish harakatni har bir bajarishdan keyin sinaluvchining o'ziga qo'ygan bahosi bilan solishtirilgan hollarda muvaffaqiyatliroq borishi aniqlangan.

Harakatlanish amallari egallab olish jarayonida sensorli madaniyat va sensorli o'qitish haqida. O'zini nazorat qilish asosida o'zining harakatlanish aktlarini boshqarishga oson erishilmaydi. U birinchi navbatda asosan kinetik sezgilari yordamida tanib olish uchun zarur bo'lgan sensorli madaniyatni talab etadi. Bu bir tomondan harakatlarni his etish aniqligi rivojlanishi bilan (I.M.Sechenov bo'yicha to'q muskullar hissi) boshqa tomondan – o'zining harakatlanish amallarini kuzatish mahoratini egallash, uni bajarish masofali, vaqt, muskul kuchlari va boshqalar, diqqatini qaratish va taqsimlash, analiz, solishtirish, baholash, mulohazasi, taxmin qiluvchi va tuzatuvchi qarorlar qabul qilishi bilan bog'liq. Bularning hammasiga harakatlanish amallarini sezish ratsional idrok etish va amaliy egallab olish jarayonida o'rgatish kerak.

Shu bilan birga tezkor axborotni turli vositalaridan maqsadga muvofiq foydalanish (bu sport amaliyotiga birinchi bor V.S.Farfel tomonidan taqlif etilgan va kiritilgan), lekin faoliyat ob'yektiv sharoitlarining o'zgarishi natijasida kelib chiqqan turli xildagi xatolar va chetlanishlar yuzaga kelganda harakatni mos ravishda to'g'ri bajarishga harakatlarni sezishni, farq qilishga o'rganish so'zsiz shart hisoblanadi. Shu bilan birga harakatlanish sezish aniqligini rivojlantirishga qaratilgan maxsus usullardan foydalanish kerak: ko'zini yumib turib mashqini bajarish (B.N.Smirnov va boshqalar), muskullar ma'lum guruhini elektrik faolligini vektor elektrokardioskoplar (VEKS-4) ekranida nazorat qilish bilan og'irlik

solmay muskullar quvvatini kuzatish yoki “ushlab ko‘rib” taktil nazorat qilishdan foydalanish (A.V.Kovalik).

Bunday sensorli yo‘naltirilgan o‘qitish A.S.Puni, L.B.Gubman, D.Ya.Bogdanova. L.V,Yurev, A.F,Grinshteyn, O.N.Trofimov. A.V,Kovalik va boshqalarning tadqiqotlari harakatlanish sezgilari aniqligini oshirishga olib kelishini ko‘rsatadi. Bu harakatlar amplitudasini farq qilishda xatoning kattaligi o‘rtacha atigi 1,0-1,3o bo‘lishida. Muskullar keskinligini farq qilishda 250 – 100,0 grammga teng bo‘lishida ifodalanadi: harakatlar amplitudasida yo‘l qo‘yilgan xatolarni anglab etish o‘qitishning boshlang‘ich bosqichida 17,4 % ni tashkil etgan bo‘lsa, yakunlanish bosqichida 74,4 % ga etadi, harakatlarni bajarish davomiyligidan xatoni anglash esa mos ravishda 24,3 % dan 100 % gacha o‘zgaradi. Xuddi shu holat harakatni bajarish davomida yuzaga kelgan o‘zgarishlarni anglab etishda ham qayd etilgan.

Harakatlanish sezgilari aniqligini rivojlantirish tadqiqotlarida I.M.Sechenov tomonidan nazariy ifodalangan asosiy qonuniyat tajribada tasdiqlandi. Muskulli sezgi “har qanday harakatda bo‘ladi ... va harakatlarni parallel koordinatsiyasi ma‘lum fizionomiya bilan sezgi guruhlariga rivojlanadi” deb yozadi u (2-rasm).

Harakatlar koordinatsiyasi har bir sport turida harakatlanish amallari uchun xos bo‘lgani sababli ushbu qonuniyat harakatlanish sezgilari maxsuslashtirilgan rivojlanish xususiyatini anglatadi.

Harakatlanish amallariga o‘qitish jarayonida sensorli madaniyatini oshirish ustida ishlash harakatlanish sezgisini aniqligini rivojlantirish bilan cheklanmaydi. Mana shuning asosida faoliyatning harakatlanish murakkab boshqaruvchilari ko‘p turlari ham shakllanadi, ya‘ni maxsuslashtirilgan deb ataluvchi idrok etishlar: “snaryadni his etish”, “to‘pni his etish”, “qayiqni his etish”, “masofani his etish” .

O‘zini boshqarishda fikrlash, nutq: harakatlanish amallariga o‘rgatishni intellektuallashtirish. Harakatlanish amallarini o‘zi boshqarishi faqat sensorli emas, balki intellektual madaniyatni ham – aniqrog‘i fikrlash madaniyatini talab etadi: axir harakat I.M.Sechenov aytishicha faqat sezish bilan emas, balki sezishlar birligi bilan, aynan fikr bilan boshqariladi. Fiziologik, sport-pedagogik, psixologik

adabiyotlarda va amaliyotda odatda faoliyat, holat va boshqalarni soʻz bilan boshqarish haqida yozadilar va gapiradilar. Bular I.P.Pavlov aytgan fikrlari ta'sir ostida sodir boʻlgan deb oʻylash mumkin. U soʻz odam xulqini oliy boshqaruvchisi (ikkinchi signalli) deb aytgan. Bu qoidani rivojlantirib E.I.Boyko va N.I.Chuprikova nutqning boshqaruvchilik vazifasini oʻrganib, soʻzni ikkinchi signalli boshqaruvchi impulslar deb atadilar. Lekin bu soʻzning boshqaruvchilik vazifasini tushunishga faqat fiziologik yondoshishdir. Psixologik jihatdan ikkinchi signalli impulslar boshqarish kuchi, soʻz bilan ta'sir koʻrsatish kuchi har bir soʻzda. Har bir iborada fikr birligidan iboratligi hisoblanadi. Aynan soʻz, nutq, til K.Marksning ifodasi boʻyicha fikrning bevosita mavjudligi hisoblanadi va harakatlanish amallarini oʻzi boshqarishda ham har bir soʻz ma'lum boshqaruvchilik fikriga ega.

Biz yuqorida aytib oʻtgandek harakatlanish amali tasavvur etish jarayonida harakatlarni xayolan gapirib borish oʻrganilayotgan harakatni mashq qilish samarasini va amaliy egallab olish samarasini ancha oshiradi. Lekin harakatni amaliy bajarish jarayoniga kiritilgan soʻz bilan boshqarish ta'sir koʻrsatish yanada koʻproq samaraga ega. Sport psixologiyasida aytaylik yugurib balandlikka sakrashni oʻrganib olish jarayonida fikr bilan (soʻz orqali) boshqarishning ijobiy ta'siri anchadan beri ma'lum. Misol uchun, joyidan qoʻzgʻalishda yugurish qadamlari ritmini boshqarish xayolan va ovoz bilan ta-ta-ta-ta deb amalga oshiriladi va shu kabilar.

B.I.Yakubchikov tomonidan nutqiy fikrlashdan foydalanishda juda foydali va ajoyib yangilik kiritish taqlif etildi. U har bir gimnastika uchun individual ravishda harakatlanish amallarini oʻzi boshqarishi maqsadida erkin mashqlar, xoda ustidagi mashqlar kombinatsiyalarini egallab olishda foydalanish uchun “nutqiy partituralar” deb ataluvchi oʻziga buyruq berish soʻzlarini ishlab chiqadi. Bunday partituralardan biri haqida uchinchi rasmga qarab yaqqol tasavvurga ega boʻlish mumkin.

Bunday partituralar yordamida harakatlarni oʻzi boshqarishini B.I.Yakubchik faqat oʻrganilayotgan elementlar va yaxlit kombinatsiyalarni amaliy egallab olishga yordam beruvchi metodik uslub sifatidagina emas, balki ularni hatto musobaqalar sharoitida

natijaga bajarishda ham majburiy tarkibiy qismi sifatida qarashi juda muhimdir. U mashq qilish jarayonida faqat mashqlar texnikasini emas, balki o'ziga buyruqlarni ham barqarorlashtirish kerak, uni harakatlanish odati majburiy komponentiga aylantirish kerak deb yozadi.

Fikrlash o'ziga xos madaniyatiga. Sensorli madaniyatga kabi sezish-ratsional idrok etish va harakatlar amallarini tanqidiy egallab olish jarayonida erishiladi.

Bu harakatlanish amallariga o'rgatish jarayonini intellektuallashtirish, o'quvchilarni harakatlanish faoliyatini o'zi boshqarishi, harakatlanish tajribasini oshirish, undan faqat sport faoliyatida emas, balki faoliyat boshqa sohalarida ham foydalanish maqsadida ulardan foydalanish keraqli bilim va malakalari tizimi bilan qurollantirishga yordam beradi.

Jismoniy tarbiya va sportga o'qitish jarayonini intellektuallashtirish hodisasi faqat harakat amallarini o'zini boshqarish doirasi bilan chegaralanmaydi. Maxsus tadqiqotlar bilan (G.F,Shitikova, L.A.Shurovskaya va boshqalar).

Umum ta'lim maktablarida jismoniy tarbiya darslarini intellektuallashtirish harakatlar ko'nikmalarini egallab olishni taqlid qilish, passiv-ijrochilik faoliyatidan aqliy faollikka boy faoliyatga aylantirishi aniqlangan. Intellektuallashtirish boshqa fanlar bo'yicha darslarda bolalarning aqliy ish bajaruvchanligini oshirishga yordam beradi. Umuman aqliy faoliyat ratsional va samarali uslublarini egallash uchun asos yaratadi va jismoniy tarbiyaning o'quvchilarni har tomonlama rivojlantirish katta ta'lim-tarbiyaviy imkoniyatlarini ko'rsatadi.

Harakatlanish amallarini egallab olish jarayonida ularning texnikasini individuallashtirish haqida. Harakatlanish amallarini sezish-ratsional idrok etish asosida ularni egallab olish ta'lim va tarbiya yagona jarayonida amalga oshiriladi. Bu jarayonda faqat harakatlanish amallari texnikasi takomillashtirilibgina qolmay, balki harakatlanish sifati, emotsiya va sezgi, irodaviy sifati, xarakter va qobiliyatlari ham takomillashadi. Shu bilan harakatlanish amallariga o'qitish jarayonida ma'lum darajada ushbu masalalarni hal etishga ham hamda o'rganilayotgan harakat amallari texnikasini har bir

shugʻullanuvchining morfologik, tipologik, xarakterologik va boshqa xususiyatlarga moslashtirilib individuallashtirish masalasini hal etish zarurligi talab etiladi.

Bu erda ta'lim va tarbiyalash yaxlit jarayonida sport bilan shugʻullanuvchining faoliyati va harakatlari individual uslubini shakllantirish haqida ham gap boradi.

Harakatlanish koʻnikmalarini tushunishga sintetik yondoshish haqida. Oʻqitish jarayonida sezish-ratsional idrok etish va harakatlanish amallarini amaliy egallash oxir-oqibat harakatlanish koʻnikmasi tashkil topishiga olib keladi. Ilmiy bilim turli sohalarida koʻnikmalar mohiyati turlicha va odatda bir tomonlama tushuniladi. Hatto “SoveSkaya sistema fizicheskogo vospitaniya” (1975) monografiyasida va jismoniy tarbiya institutlari uchun jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi boʻyicha darslikda ham (1976) keng tarqalgan, berilgan tushuncha koʻnikmalarni ularning farq qilish belgisi – avtomatlashtirilgan, ya'ni harakatlarni anglamagan holda boshqarish harakati sifatida tushunish hisoblanadi. Lekin bu koʻnikmaning faqat fiziologik belgilaridan biridir. Shu bilan birga koʻnikmalar I.M.Sechenov tushuntirishicha ixtiyoriy kategoriyaga, hatto koʻp jihatdan irodaviy boshqarishga boʻysunuvchi harakatlar kategoriyasiga kiradi.

Lekin ular boshqa ixtiyoriy harakatlardan koʻra boshqacha anglab etiladi.

Bularning hammasi ham fiziologik mexanizmlariga, koʻnikmalarni anglab yetish xususiyatlariga, ham ularni bajarish oʻziga xos xususiyatlariga yoʻnaltirilgan harakatlanish koʻnikmalarini tushunishga sintetik yondoshishni zarurligini talab etadi. Buni amalga oshirishga urinish I.M.Sechenov boʻyicha oʻz vaqtida koʻnikmalarni yodlab olingan harakatlar sifatida tushunishga olib keldi hamda koʻp sonli fiziologik va psixologik manbalarni tahlil qilish asosida harakatlanish koʻnikmalarini belgilarini ajratib koʻrsatishga imkon berdi (2-jadval).

Yodlab olingan harakatlar (koʻnikmalar) belgilari (A.S.Puni boʻyicha)

Fiziologik mexanizmi	Anglab	etish	Harakatni	bajarish
----------------------	--------	-------	-----------	----------

bo'yicha	xususiyati bo'yicha	xususiyati bo'yicha
Birinchi va ikkinchi signalli sistemalar o'zaro aloqalarida dinamik harakatlanishni tashkil etilishi Avtomatlashtirish	Ongni bajarish sharoiti va sifatiga qaratilganligi. Muskullar sezgisi, maxsuslashtirilgan idrok etish va nutq fikrlash jarayonlari asosida harakatlarini ongli ravishda nazorat qilish va boshqarish harakatni bajarish tayanch punktlariga va yakuniy urinishga diqqatni jamlash	Harakatning yaxlitligi. Ortiqcha muskullar kuchi va kerakmas harakatlarning yo'qligi. Engilligi. Tejamkorlik (kuch sarflash va ularning zamonaviyligi bo'yicha). Harakatlari tuzlishining aniqligi va barqarorligi

Keltirilgan jadval unga kiritilgan belgilari to'raligi nuqtai nazaridan albatta aniqlashtirish va to'ldirishni talab etadi. Ammo undan harakatlanish amallariga o'qitish amaliyotida samarali foydalanish mumkin.

Taktik harakatlarni egallashning psixologik masalalari:

Zamonaviy sport nazariyasida sport taktikasi deganda sportchining (individual taktika) yoki sport komandaning (jamoali taktika) musobaqalashish maqsadi ma'lum rejasiga erishishga bo'ysungan musobaqalashish kurashini maqsadga muvofiq olib borish tushuniladi. Taktikaning mazmuni sportchilarga ularning jismoniy, psixik, texnik imkoniyatlarini katta samara bilan amalga oshirishga va xuddi shu maqsadga erishishga intilayotgan raqiblarning qarshiligini engishga imkon beruvchi maxsus bilim, malaka va ko'nikmalaridan musobaqalashish kurashi davomida foydalanishdan iborat bo'ladi.

Sportchilar va sport jamoalarining tayyorgarligi hamma turlaridan taktik tayyorgarligida psixologik jihatlari eng aniq ishtirok etadi. Taktik fikrlashni sportchilarning aynan taktik mahoratlari asosiy komponentlaridan biri sifatida qaraydigan sport mashqlari nazariyasida ham ta'kidlanadi. Ammo taktik mahoratning psixologik jihatlari fikrlash bilangina chegaralanmaydi. Taktik mahoratni

egallash sportchilarda intellekti sensorli-perseptiv jarayonlari rivojlanganligi, nozik kuzatuvchanligini, raqib fikrlarini bilib olish tezligini, o'z harakatlarini rejalashtirishni bilishini, musobaqalar davomida sport kurashi sharoitlari o'zgarishini hisobga olib belgilangan rejalarni mustaqil amalga oshirishini ko'zda tutadi. Shuning uchun taktik harakatlarga o'rgatish mashqlar texnikasiga o'qitish kabi psixologik asoslarda quriladi. Ular umuman 3.1. bo'limda aytilganlarga mos keladi, lekin o'zining xususiyatlariga ham ega.

Taktik harakatlarni rejalashtirish va amalga oshirishda antisipatsiyaning roli. Bo'lajak musobaqalarda sportchining taktik harakatlarini rejalashtirish antisipatsiya jarayonlariga, ya'ni oldindan ko'ra bilish, oldindan sezish jarayonlariga asoslangan. Umumiy ko'rinishda antisipatsiya – bu odamning ma'lum fazo-vaqt ilgari harakat qilish qobiliyatidir. Xuddi ana shu yo'nalishda qarab A.V.Rodionovning bokschilar va basketbolchilar bilan, V.S.Kellerning qilichbozlar bilan o'tkazilgan tadqiqotlarida antisipatsiyalovchi reaksiyalari tasvirlangan. Ammo haqiqatni oldindan ko'rish sifatida antisipatsiyaning shakllari va ko'rinishlari ancha turli-tuman bo'ladi. Ular miyaning “faqat haqiqiy vaqtda amal qiluvchi rag'batlantirishlarga javoban oldinga, kelajakka o'zib ketishi” qobiliyati bilan belgilanadilar (A.K.Anoxin). S.G.Gellershteyn ta'kidlaganidek “hech bir mulohaza, hech bir fikrlash akti har gal yangidan qurilmaydi. Ular o'tmishdaxisiga tayanadi... Harakatlarda esa so'zning tom ma'nosida faqat qo'zg'atuvchiga yo'nalganligini emas, balki hali vaziyatda yuzaga kelmagan o'zgarishlarda, ba'zan go'yoki ishora qilib o'zini sezdiradigan – yaqin kelajakni sezilar-sezilmas alomatlarini oldindan daragi ko'rinishida o'zini bildiruvchi o'zgarishlarda aks ettiriladi”.

Sportchi faoliyatida antisipatsiya diapazoni juda keng. Uning asosida misol uchun o'q nishonga aniq tegishi uchun o'q otuvchi harakatlanuvchi nishonning kattaligini aniqlaydi. Sportchi bo'lajak musobaqada kurash olib borish taktikasini tuzishda raqibning kutiladigan harakatlarini oldindan ko'ra bilishi mumkin.

Lekin har qanday antisipatsiyalovchi hodisa faqatgina psixik jarayonlar butun birligi asosidagina mumkin bo'ladi. Ba'zi holatlarda

ular harakatlanuvchi ob'ektlarni, masalan, uchib borayotgan to'p, sport o'yinlarida harakatlanuvchi o'yinchilarni aktual idrok etishga tayanadi, boshqa hollarda esa faqat xotira obrazlariga, ijodiy tasavvur va fikrlashga tayanadi, masalan, boksdagi jangni olib borish rejasini tuzishda rejalashtirishida.

Futbol jamoalari darvozalarida fazoni va fazo-vaqt antisipatsiyasi hodisasini o'rganishda (E.N.Surkov, Y.S.Yakobson) turli masofalardan to'plarni qaytarish (ushlab olish) masalalarini hal etishda ular oldindan ogohlantirilish shaklida oldindan xabardorlikdan foydalanishlarini ko'rsatadi. Mana shunday oldindan bilish davomida to'p qaysi tomonga yo'naltiriladi degan savoldagi fazo-vaqt noaniqligini yo'qotish mumkin bo'ladi. Oldindan bilish va qabul qilingan qarorning to'g'riligi to'pni yo'naltirayotgan o'yinchining ko'z bilan ko'radigan belgilarini faol tanib olish oqibati hisoblanadi. Bu belgilar quyidagilar bo'lishi mumkin: tayanch oyog'ining to'voni holati (uning to'pdan qancha uzoqda turishi va burilishi), zarba beradigan oyog'i holati va ikki oyog'i sonlari ko'ndalang o'qlari o'rtasidagi burchak. Mana shu eng aniq axborot beruvchi belgilarini hisobga olish darvozbonga katta aniqlik bilan to'p qaysi tomonga yo'naltirilishini hali zarbadan oldingi davridayoq bilib olishga imkon beradi va u zarbani qaytarishga o'z vaqtida tayyor bo'ladi. Raqibning bo'lajak harakatlarini tanib olish jarayonini ogohlantiruvchi oldindan aytish sifatida qarash kerak. Bu qanday qilib esa yaxshi natijaga erishish mumkin degan savolga xayolan javob topishni anglatadi – har doim o'zining taktik harakatlarini antisipatsiyalashtiruvchi rejalarini tuzish va raqibning mumkin bo'lgan harakatlarini oldindan ko'rishga asoslanadi. Bu jarayon ijodiy jarayondir. Musobaqalashish vaziyatlarini, raqib harakatlarini, o'z harakatlari va raqibning harakatlariga qarshi harakatlarni oldindan payqash obrazlarini yaratish dastlabki tasavvurlarda quriladi va fikrlash mahsuloti hisoblanadi. Mana shu asosda hodisalarni ko'rishini oldindan payqash bo'lajak musobaqalarda sportchi erishishga intilayotgan natijaning xayoliy modeli bo'lib xizmat qiladigan kutilayotgan hodisalar haqida gipotezalar oldinga suriladi va qisman tekshiriladi.

Bo'lajak musobaqada taktik harakatlarni antisipatsiyalashtiruvchi rejalashtirish – emotsional-irodaviy jarayondir. Agarda

sportchi o'zining raqibi haqida bir muncha to'la axborotlarga ega bo'lsa bu jarayon samarali amalga oshiriladi va qoniqish hamda ishonch holatini yuzaga keltiradi. Keraqli axborotlar kam bo'lganida, uning noaniqligida prognostik qarorlarni rejalashtirish va qabul qilishda xavotirlanish, ishonchsizlik, ba'zan esa sarosimaga tushib qolish mumkin bo'ladi va sportchining o'zini-o'zi irodaviy boshqarishini talab etadi.

V.P.Umanskiy tadqiqotlarida sportchining raqibi to'g'risida axborotlari etishmasligi va musobaqani kutish emotsional hayajonlanishlarni boshqara olmasligidan qo'rqish, texnikani yaxshi egallab olmaganligi sababli harakatlarida xatolar yuzaga kelishidan havotirlanish, jismoniy tayyorgarligi yetarli emasligi sababli jarohat olishdan xavfsirashi oqibatida psixologik "to'xtab qolish" bilan bog'liq negativ antisipatsiya holatini yuzaga keltirishi mumkinligi ko'rsatib berilgan.

Negativ antisipatsiyalashtiruvchi holati sportchini holatini tashqi boshqaruvchilari hamda o'zini boshqarish fikrlari va xayollari yordamida yo'qotiladi.

Antisipatsiya faqatgina individual taktik harakatlari uchungina xos emas. R.L.Krichevskiyning ma'lumotlari bo'yicha o'yinchilarning harakatlarini sheriklari harakatlari bilan sinxronlashtirish fazo va vaqt davomida rejalashtirilgan o'yin borishini doimiy oldindan sezish mavjudligi sababli mumkindir, ularning to'plami ularga yakunlangan kombinatsiya xususiyatini beradi. Mana shu vaqt-fazoviy antisipatsiya asosida jamoa o'ylagan reja yuzaga keladi. Bunday so'zsiz intellektual, guruhli oldindan sezishning moddiy tashuvchisi shakli bo'yicha lo'nda nutqiy signal berish, harakatlar, imo-ishoralar va o'yinchilarning gavdalari vaziyati hisoblanadi.

5.3. Sportchilarni musobaqalarga jismoniy, texnik, taktik tayyorlash

Sportda taktik fikrlashning psixologik xususiyatlari. Taktik harakatlarini dastlabki rejalashtirish har doim ehtimollik xususiyatiga ega bo'ladi. Chunki sportchi ham, murabbiy ham musobaqalar sharoitlari haqida, raqiblari va ularning rejalari haqida to'la axborotlarga ega bo'lmaydilar. Bundan tashqari musobaqalashish

kurashlari tez davom etadi va o'zgaruvchidir. Shuning uchun musobaqalar davomida dastlabki taxminiy taktik rejani amalga oshirish ko'plab va turli xususiyatdagi taktik masalalarni tinimsiz hal etish bilan bog'liq bo'ladi. Bunday har bir masala sportchidan qay vaziyatda, nima uchun va qanday harakat qilish kerak degan savolga javob topishini talab etadi. Masalaning shartlari quyidagilar hisoblanadi: odatda uni oldindan bilish qiyin bo'lgan musobaqalarning o'zgaruvchan sharoiti. Raqibning harakatlari va xulqi. Tashqaridan qaraganda musobaqalashuvchi sportchilar faqat harakat qilayotgandek va bir-birlaridan harakatlari tezligi hisobiga ustun kelayotgandek tuyuladi. Aslida esa harakatlar – taktik fikrlash murakkab aktining faqat ijrochi zvenosidir.

Aniq taktik masala hal etiladigan sportchining fikrlashi keng, ochiq, diskursiv fikrlashi, masalan nazariyotchi olim fikrlashidan farqli ravishda “muntazam amaliy sinovdan o'tkaziladi” (B.M.Teplov). B.Blyumenfeld, G.M.Gagaeva, R.S.Abelskayalar olib borgan tadqiqotlari natijalarini umumlashtirib sportchi fikrlashining quyidagi tipik belgilari ko'rsatish mumkin.

Tahlil qilish, taqqoslash, sintez, abstraktsiya, umumlashtirish, fikrlash operatsiyalari va boshqalar idrok etish, tasavvur qilish, xotira va xayollar asosida hamda jarayonida bajarilishini ifodalovchi ko'rgazmalilik, obrazlilik. Taktik harakatlarni bajarish vaqti qattiq chegaralanganligi sababli fikrlashning tezligi va kuchlilik.

Taktik vazifa – “bu ma'lum sharoitlarda berilgan maqsad” ekanligi sababli fikrlashning amaliy harakatlar bilan birgaligi.

Har doim faqat mos qaror qabul qilishni talab etadigan. Chunki vaziyatlarning tez o'tishi va qaytarib bo'lmasligi oqibatida ularni to'g'rilash mumkin bo'lmasligi sababli musobaqalar kurashi vaziyatining tinimsiz o'zgaruvchanligidan kelib chiquvchi situativ fikrlash.

Sportchining o'ziga xos fikrlashi belgilari u amaliy intellektni, amaliy aqlni ko'rinishlaridan biri hisoblanishini ko'rsatadi, uning uchun, nazariy intellekt uchun bo'lgani kabi B.M.Teplov bo'yicha uning tabiiy kuchining o'zigina etarli emas, umumiy maxsus bilimlar katta hajmi, yuksak va har tomonlamali fikr madaniyati zarur.

Taktik masalalarni hal etishda konseptual modellarning roli. Konseptual model deb zamonaviy tajriba psixologiyasida aytaylik operatorga boshqarish pultda murakkab texnik tizimlar bilan tez va maqsadga muvofiq qarorlarga kelishiga imkon beradigan vaziyatlar umumlashtirilgan obraz-namunalariga va ularga mos harakatlarga aytiladi (B.F.Lomov, D.A.Oshanin, V.R.Rubaxin va boshqalar). Konseptual modellar ma'lum vaziyatlar odatiy belgilarini va mana shu sharoitlarda odatiy harakatlarni ajratib olish, umumlashtirish va turlarga ajratish asosida quriladi. Bu operativ qaror qabul qilish zarur bo'lganida ularni tanib olish va farq qilishni ancha osonlashtiradi.

Konseptual modellar sportchilarning taktik fikrlashlarida ham muhim ahamiyatga ega bo'ladi. Misol uchun R.S.Abelskayaning taktik masalani hal etish jarayonida tennischilarning fikrlashlarini o'rganishi o'yinchi aniq bir yuzaga kelgan vaziyatning aniq sharoitlarini aniqlab olishigina emas, balki bu sharoitlar bo'ysunadigan va o'yinning tipovoy vaziyatlarini belgilaydigan qonuniyatlarni ham bilishi keraqligini ko'rsatib berdi. O'yin vaziyatlarida aynan "tipovoy vaziyat" o'xshashligi elementlarining mavjudligi go'yoki dastlab tayyorgarliksiz mos ravishdagi harakatlarni tez va o'z vaqtida bajarishiga olib keladi.

Taktik fikrlash tuzilishida konseptual model sportchining o'yin tajribasi va bilimlarini birlashtirishning o'ziga xos shaklidan boshqa narsa emas. Unda har doim sensorli-perseptiv, mnemik va verbal-mantiqiy komponentlari mavjuddir. Bunday gnostik model sportchining o'yin vaziyatlarini tanib olishi va anglab etishi jarayonida yaxlit tizimli-tarkibiy qismi sifatida ishtirok etadi. U mosligi, aniqligi va tezligi ko'rsatkichlari bo'yicha taktik masalalarni hal etish samaraliligi ko'p jihatdan bog'liq bo'lgan determinant hisoblanadi.

E.N.Surkov, A.V.Jilenkov, Y.I.Portnixlarning eng qulay yo'lni tanlash sharoitlarida (to'rt va undan ko'p yo'llari bo'lganida to'pni uzatish) turli mahoratga ega basketbolchilarning qaror qabul qilishlarini o'rganish jarayonlarida III razryadli va endi boshlayotgan basketbolchilarda konseptual modeli yuksak mahoratli basketbolchilardagidan farq qilishini ko'rsatib berilgan.

Yangi boshlayotganlarda perseptiv tanib olishda ko‘p xatolar mavjud, izlash operatsiyalari juda ko‘p davom etadi, ular ko‘pincha tasodifiy belgilardan foydalanadilar (alohida, individual).

Sportchilarning taktik harakatlarida so‘zning ahamiyati.

So‘zning vazifasi	Sportchilar				
	Tennischilar (R.S.Abelskaya ma'lumotlari)	Yuguruvchilar (A.G.Rafalovich ma'lumotlari)	Yuguruvchilar (A.S.Puni ma'lumotlari)	Slalomistlar (L.F.Egupova)	Bokschilar (N.A.Xudakov)
Sportchining vaziyatni baholashi	“Qiyin”, “Ola olmaydi” (to‘pni), “Chiziqdan chiqib ketdi”, “Xato”	“Pasaytirish kerak” (tempni), “Sekinlashtirish” (tezlikni), “shunday boraman”,	“Qo‘yib yuborish mumkin emas” (raqibni)		“Xoli qolmadi” (raqib charchadi)
O‘zining harakatlarini tushunib olish	““Qo‘li qaltiradi”, “juda ehtiyotkorlik qilyapsan”, “boshqacha bajarish kerak edi”				
O‘zining va raqibining harakatlarini baholash	“Yomon” (o‘ynadi), “Zo‘rg‘a-zo‘rg‘a” (yengdi), “Kuchli uradi”, “Tirishqoq”	“”, “Ikkinchi aylana yomonroq”,			

Bularning hammasi vaziyatni tushunib olishda xatoga va noto‘g‘ri qaror qabul qilishga olib keladi.

Mahoratli basketbolchilar konseptual modellari yuqori hal etuvchi samarasi ularning tuzilishida ko‘rgazmali-obrazli hamda verbal-mantiqiy komponentlari ham yaxlit berilgan namunalar bilan aniqlanadi, bu ularga o‘yin yo‘nalishlarini tez va to‘g‘ri tanlashga imkon beradi.

Tajribalarda aniqlangan qonuniyatlar sportchining taktik fikrlashi samaraliligi bir tomondan o‘yin vaziyatlarini aniq farq qilishga qobiliyati, boshqa tomondan o‘qish jarayonida

shakllantirilgan maxsus bilimlari va ixtisoslashtirilgan o‘yin tajribasi asosida ularni tushunish va turkumlarga ajratishi bilan belgilanishini ko‘rsatadi.

Taktik harakatlarni egallab olishda refleksiv boshqarish va ichki nutq elementlari. R.S.Abelskaya, G.M.Gagaeva, R.L.Krichevskiy-larning tadqiqotlarida ko‘rsatib berilganidek taktik harakatlar paytida sportchi raqibi va sheriklari harakatlarini muntazam kuzatib boradi. Bu harakatlarni tushunish va tanib olish asosida unda ularning qisqa, aniq tushuntirish yuzaga keladi, bunda yutib olingan yoki yutqazib qo‘yilgan har bir ochko bilan, muvaffaqiyatli yoki muvaffaqiyasiz bajargan uslubi bilan bog‘liq har bir lavha qisqa shaklda baholanadi. Shunday qilib, harakatlarni va o‘yin vaziyatlarini anglab yetish amalga oshiriladi.

Ammo sportchining fikrlashi faqat baholovchi hisoblanmaydi va har doim amalga oshirilgan harakatdan keyin kelmaydi. Ko‘pincha u raqibning taktik rejalarini payqashga qaratilgan va taxmin qiluvchi bo‘ladi. Bu masalan, tennisda, zarbalarni o‘z vaqtida qaytarish uchun, boksdan raqibning chalg‘ituvchi va haqiqiy harakatlarini payqash, futbol va xokkeyda darvozabonlarning samarali harakatlari uchun katta ahamiyatga ega. Tajribali sportchilar faqat raqibi rejalarini bilib olishga emas, balki uning harakatlarini boshqarishga ham intiladilar, go‘yoki “bir necha yurishdan oldin” istalgan natijani taxmin qilishga intiladilar. Bunga refleksiv boshqarish – oldindan rejalashtirilgan va o‘zi uchun zarur bo‘lgan natijani olish maqsadida raqibga ma'lum axborotni bilib turib etkazish deb ataluvchi shaklda antisipatsiya asosida erishiladi.

Refleksiv boshqarish jarayonida aldovchi harakatlardan (fintlar), yolg‘on xavf solish, asl harakatlarini yashirishning turli usullaridan foydalaniladi. Sport o‘yinlarida, yakka kurashlarda va sportning boshqa turlarida refleksiv boshqarish raqib “doktrinasini” shakllantirish yordamida amalga oshiriladi. Misol uchun, futbol jamoasining hujumchisi doim bilib turib himoyachining ma'lum uslubiga duch kelavermaydi, bu bilan uning xushyorligini yo‘qotadi, lekin hal etuvchi vaziyatda, umuman kutilmaganda o‘zining harakat usulini keskin o‘zgartiradi va osonlik bilan raqibni aldab o‘tadi.

Ba'zida sportchi ba'zi harakatlarni shunchalik tez va shu bilan bir vaqtda to'g'ri bajaradiki hatto o'zi buni anglab yetmaydi. Bunday hollarda ular intuitiv, ya'ni anglamagan holda, o'ylamay amalga oshirilgan deb aytadilar. Lekin B.M.Teplov ta'kidlaganidek intuitsiya ongning juda o'tkirlashgani demakdir, bunda qarorni tayyorlash va javob harakatlari bir zumda sodir bo'ladi va harakatlanish masalasini yechish jarayoni sportchi uchun kutilmagan hisoblanadi.

Bunday intuitiv yechimlar o'nlab, yuzlab marotaba shunday vaziyatlarda bo'lgan, sportchining tayyorlangan kurash va har tomonlama tajribasi, qisqartirilgan va ixchamlashtirilgan xulosalari asosida amalga oshiriladi, shuning uchun vaziyatni tushunish jarayonining o'zi uni tanib olish darajasida amalga oshiriladi. Xulosalarining qisqartirilganligi ham odatda sportchi kutilayotgan raqib bilan uchrashishga puxta tayyorlanishi, uning harakatlarini xayolan ko'p marta takrorlashi oqibati hisoblanadi, ular mana shu sababli haqiqiy vaziyatda darhol tanib olinadi.

Ko'pchilik hollarda fikrlash asosida qabul qilinadigan qarorlar "ovozsiz", ya'ni sportchining ichida aytadigan so'zlari ko'rinishida ichki nutqda tashkil etiladi. 3-jadvalda sportchilar foydalanadigan bunday nutqiy vositalarning umumlashtirilgan ko'rinishida sistemalashtirilishi keltirilgan (A.S.Puni bo'yicha).

Jadvalda ichki nutqda ifodalangan sportchining fikri bir-ikki so'zda ifoda etilishi ko'rinib turibdi. Ba'zi hollarda musobaqaning bevosita ko'rib turgan vaziyati ma'lum holatlarini tushunishga taalluqli, boshqa hollarda – raqibining harakatlari holati va xususiyatini baholashga, uning harakatlarini oldindan payqashga. Uchinchidan – o'zining shaxsiy harakatlarini o'z vaqtida tayyorlashga taalluqli.

Bu aytilganlarning hammasi taktik tayyorlash jarayonida sportchilarni o'qitish va tarbiyalash, ularning taktik mahoratlarini oshirish yuksak psixologik asosda qurilishi keraqligini ko'rsatadi.

Sport faoliyati vaqtida organizmning fiziologik holatining dinamikasi:

Start oldi holati.

Shaylanish.

Ishga kirishish.

«O'lik nuqta» va «ikkinchi nafas olish».

Turg'unlik holati.

Charchash.

Qayta tiklanish.

Chiniqish va musobaqa mobaynida bajarilayotgan mashqlar ta'sirida sportchi organizmining FunkSIONAL holatida sezilarli o'zgarishlar sodir bo'ladi. Bu o'zgarishlarning o'tishi davomida uchta davr farqlanadi:

- ❖ Start oldi.
- ❖ Asosiy
- ❖ Tiklanish.

Start oldi holati – muskul ishi boshlanguncha organizm funksiyalari ko'rsatkichlarida bir qator o'zgarishlar sodir bo'ladi. Bu o'zgarishlar bajariladigan faoliyatga organizmni tayyorlaydi. Start oldi o'zgarishlar bir necha minut, soat va hattoki kun oldin yuzaga kelishi mumkin. Start oldi holatida organizmning turli FunkSIONAL tizimlarida o'zgarishlar sodir bo'ladi. Bu o'zgarishlar ishni bajarishdagi o'zgarishlarga o'xshash bo'ladi. Nafas harakatlari tezlashadi va chuqurlashadi, gazlar almashinuvi tezlashadi, yurak urishlar soni va chuqurligi ortadi, qon bosimi ortadi, sut kislotasini muskul va qondagi kontsentratsiyasi ortadi, tana harorati ko'tariladi va hokazo. Shunday qilib organizm bo'lajak ishni muvaffaqiyatli bajarish uchun qandaydir «ishchi» darajaga ko'tariladi. Bu o'zgarishlar o'zlarining tabiatiga ko'ra shartli reflekslar va garmonlar ta'sirida kelib chiqadigan javob Reaksiyalari hisoblanadi. Musobaqa o'tadigan joy, vaqt va u haqidagi so'zlar shartli qo'zg'atuvchilar hisoblanadi. Start oldi o'zgarishlarning darajasi sportchi uchun mazkur musobaqalarning qanchalik darajada ahamiyatli ekanligiga bog'liq. qondagi katexolaminlarning va boshqa garmonlarning ta'siri natijasida jigarda glikogenni, yog' depolarida yog'larning parchalanishi tezlashadi, natijada qonda glyukoza va erkin yog' kislotalarining miqdori ortadi. Start oldi o'zgarishlarning darajasi ayrim hollarda mashqlar bajarayotgan vaqtdagina yaqin bo'ladi. Start oldi holati sportchining mehnat qobiliyatchanligini ko'p tomondan ta'minlaydi. Ammo har qanday holatda ham sport oldi o'zgarishlari musobaqa natijalariga ijobiy ta'sir ko'rsatmaydi. Shu sababli start oldi holatini uchta shakli farqlanadi:

- Jangovar tayyorlik holati.
- Start qaltirashi.
- Start apatiyasi.

Jangovar tayyorgarlik holatida sportchi yetarli emotsional qo'zg'alib, sport natijasining yuqori bo'lishini ta'minlaydi.

Start qaltirashi sportchi organizmda keskin qo'zg'alish hosil qilib, musobaqa natijasining ortishi yoki kamayishiga olib keladi.

Start apatiyasi start oldi holatida o'ta kuchli va davomli qo'zgalishni yuzaga keltirib, depressiya holatiga olib kelishi natijasida musobaqa natijasini pasaytiradi.

Shaylanish (razminka) deganda musobaqaga yoki chiniqishga tushishidan avval mashqlar bajarish tushuniladi. Shaylanishning ta'sir mexanizmlari turlichadir:

1. Bosh miya yarim sharlar po'stlogidagi sezgi va harakat markazlarining qo'zg'aluvchanligini orttiradi. Ichki sekretsia bezlari faoliyatini kuchayotiradi, natijada funksiyalarni boshqarishni optimal sharoitlari hosil bo'ladi.

2. Shaylanish kislorod yetkazib beruvchi barcha tizimlar faoliyatida ishtirok etuvchi bo'g'imlar ishini kuchayotiradi.

3. Shaylanish teri orqali qon oqishini tezlatadi, terlash chegarasini pasaytiradi, natijada tanadan issiqlikni chiqarib tashlash osonlashib, tanani ortiqcha qizib ketishidan saqlaydi.

Tana haroratining ortishi, muskullarning yopishqoqligini kamaytiradi, ularning qisqarib bo'shishi osonlashadi. Nerv tolalari orqali qo'zg'alishning o'tishi tezlashadi. Qon haroratining ortishi oksigemoglabindan kislorodning ajralishini osonlashtirib muskullarni kislorod bilan ta'minlashini yaxshilaydi Shaylanish umumiy va xususiy bo'ladi. Umumiy shaylanish turli xil mashqlarni bajarish orkali amalga oshirilib uning maqsadi tana haroratining ortishi, markaziy nerv tizimini qo'zgaluvchanligining ortishi, kislorod tashuvchi tizimning funksiyasini kuchayishini muskullarda va boshqa a'zolarida metabolizm jarayonlarini kuchayotirish hisoblanadi.

Xususiy shaylanish mashqlari iloji boricha sport faoliyati mashqlariga yaqin bo'lishi kerak. Shunday qilinganda markaziy nerv tizimi bo'lg'usi faoliyatga tegishli tarzda sozlanadi.

Shaylanishning davomiyligi, mashqlarni bajarish tezligi va asosiy ish bilan uning orasidagi vaqt bir qator omillarga bog'liq: bajariladigan mashqlarga, muhim sharoitlarga, sportchining emotsional holatiga.

Shaylanish bilan asosiy ish orasidagi vaqt 15 minutdan ortmasligi kerak.

Shaylanishni «tezlik-kuch» mashqlarini bajarishdagi ahamiyati katta, ayniqsa uloqtirish mashqlaridagi natijaga katta ta'sir ko'rsatadi. Uzoq masofaga yugurish mashqlarida shaylanishning ta'siri kam, hattoki yuqori haroratli muxitda termoregulyatsiyaga salbiy ta'siri kuzatilgan.

Ishga kirishish ish boshlangandan keyingi FunkSIONAL o'zgarishlarni birinchi davri hisoblanadi. Ish boshlangandan keyin qisqa vaqt davomida FunkSIONAL tizimlar faoliyati kuchayib, shu ishni bajarish imkoniyati yaratiladi.

Ishga kirishish davrida quyidagi jarayonlar sodir bo'ladi:

1. Harakatlarni va vegetativ jarayonlarni boshqarish uchun nerv va nerv gumoral mexanizmlar sozlanadi;
2. Sekin-asta harakatlar koordinatsiyalanadi;
3. Muskul faoliyatini ta'minlovchi vegetativ funksiyalar talab darajasida ishlay boshlaydi.

Ishga kirishishning birinchi xususiyati vegetativ jarayonlarning nisbatan sekin kuchayishi hisoblanadi.

Ikkinchi xususiyati organizm funksiyalarining kuchayishi bir xilda emasligi, ya'ni harakat apparati vegetativ tizimlarga nisbatan tez ishga kirishadi.

Uchinchi xususiyati shuki, bajarilayotgan ishning quvvati bilan ishga kirishishning tezligi orasida to'g'ri chiziqli bog'liqlik mavjud. Ish qanchalik tez bajarilsa, organizm funksiyalarining kuchayishi ham shuncha tez bo'ladi.

Masalan, kichik ayerob quvvatli mashqlarni bajarganimizda 7-10 min., o'rta quvvatli ish bajarganda 5-7 min, maksimal ayerob quvvatli ishni bajarganda 1,5-2 minutdan so'ng kislorod iste'moli etarli darajaga ko'tariladi.

To'rtinchi xususiyati shundan iboratki, bir xil ish bajarganda chiniqqan sportchilar ishga chiniqmaganlarga qaraganda tezroq kirib ketadi. Ish boshlangandan keyin ishlayotgan muskullarga kislorodning

yetib borishi orqada qoladi. Natijada muskullar ishni boshida asosan energiyani AUF va KF ning parchalanishidan oladi. Kislorodga talab bilan uning muskullarga yetib borishi orasida ishning boshlanishida farq yuzaga keladi. Uni kislorod defitsiti deb ataymiz. Kichik, oʻrta va submaksimal quvvatli ayerob ish vaqtida kislorod defitsiti ish tugaguncha qoplanadi. Maksimal oldi quvvatli ishning kislorod defitsitining koʻp qismi, maksimal quvvatli ishning kislorod defitsiti toʻlaligicha qayta tiklanish davrida taʼminlanadi. Chiniqqan sportchilarda kislorod defitsiti oz boʻlganligi tufayli qayta tilanish tez boʻladi

«Oʻlik nuqta» va «ikkinchi nafas olish». Tez va davom etadigan ish boshlanganidan keyin bir necha minut oʻtgandan soʻng chiniqqan odamlarda alohida holat sodir boʻladi. Bu holat «oʻlik nuqta» deb ataladi. Bu holatda odamning nafas harakatlari tezlashadi va qiyinlashadi, koʻkrak qafasi qisiladi, bosh miya qon tomirlarining urilishi seziladi, muskullarda ogʻriq xis qilinadi va ishni toʻxtatish hoxishi sodir boʻladi.

Bunday holatning kelib chiqishiga sabab kislorodga boʻlgan talabning qondirilmaganligi hisoblanadi. «Oʻlik nuqta» dan chikib ketish sportchidan katta irodani talab qiladi, yaʼni ishni toʻxtatmasdan davom etilsa, birdaniga qandaydir engillik his etiladi. Bu holat nafas harakatlarining yaxshilanishi bilan namoyon boʻlib, «ikkinchi nafas olish» deb ataladi. «Ikkinchi nafas olish» davrida kislorod isteʼmoli, karbonat angidridini ajralishi biroz kamayadi, qonning kislotaliligi ortadi, nafas harakatlari soni kamayib, chuqurligi ortadi.

Turgunlik holati – ayerob quvvatli mashqlarni bajarganda ishga kirishishdan keyin turgʻunlik davri boshlanadi. Kichik ayerob quvvatli ish bajarganda kislorod isteʼmoli tezligi ish boshlanganda birdaniga koʻtarilib, qandaydir bir darajada bir necha oʻn minut oʻzgarmay turadi. Bunday ish bajarganda kislorodga talab toʻlaligicha qondiriladi. Bu holatni xaqiqiy turgʻunlik holati deb ataymiz.

Oʻrta, submaksimal va maksimal oldi quvvatli mashqlar bajarilganda kislorod isteʼmoli tezligi birdaniga ortgan davrdan keyin, kislorod isteʼmoli oz boʻlsada ortishda davom etadi. Bu davrni nisbiy turgʻunlik holati deb ataladi. Albatta, bunday mashqlarda kislorod qarzi yuzaga keladi. Uning kattaligi ishning quvvatini kattaligi va davomiyligiga bogʻliq boʻladi. Ishning quvvati qancha katta boʻlsa va ish qancha uzoq davom etsa, kislorod qarzi shuncha koʻp boʻladi.

Maksimal ayerob quvvatli mashqlarni bajarganimizda qisqa ishga kirishish davridan keyin kislorod iste'moli kislorodning maksimal istemoli darajasiga ko'tariladi. Kislorod iste'moli mashq bajarishning oxiriga kelib biroz pasayishi mumkin. Shu sababli, maksimal ayerob quvvatli ish bajarishning ikkinchi davri yolg'on turg'unlik holati deb ataladi.

Anayerob quvvatli mashqlarni bajarganda turg'unlik holati deyarli kuzatilmaydi, faqat ishga kirishishni ko'ramiz xolos.

Ayerob quvvatli mashqlar bajarilganda yuzaga keladigan xaqiqiy, nisbiy va yolg'on turg'unlik holatlari davrida yetakchi fiziologik ko'rsatkichlar asta sekinlik bilan bir tomonga qarab o'zgaradi. O'zgarish ish qancha quvvatli bo'lsa shuncha tez bo'ladi va aksincha.

Shunday qilib, kislorod iste'moli kislorodni maksimal istemolini 50% ortiq bo'lgan ayerob quvvatli mashqlar va barcha anayerob quvvatli mashqlarni bajarayotganida xaqiqiy turg'unlik holatini ko'rish qiyin, kislorod iste'moli va boshqa funksiyalar sekin astalik bilan bir tomonga o'zgarib turadi. Bunday o'zgarishlar organizmning ish bajarishga adaptatsiyalanishini murakkab dinamikasini ko'rsatadi

Charchash – organizmning jismoniy ish bajarishi natijasida tizimlari va a'zolarida yuzaga keladigan o'zgarishlar bo'lib, ularning natijasida ishni davom ettirish imkoniyati qolmaydi. Mehnat qobiliyatchanlik vaqtincha pasayadi. Turli xil og'irlikdagi mashqlarni bajarayotganda u yoki bu fiziologik tizimlarning ishtiroki har xil bo'ladi. Xohlagan mashqni bajarayotganimizda eng ko'p ishlaydigan tizimlarni farqlashimiz mumkin. Ularni asosiy yoki yetakchi tizimlar deyilib, ularning FunkSIONAL imkoniyatlari mashqlarni talab darajasida bajarilishini ta'minlaydi. Har xil mashqlarni bajarganda charchashning kelib chiqish sabablari turlicha bo'ladi. Ular ikkita tushuncha bilan bog'liq bo'ladi. Birinchisi charchashni lokalizatsiyasi – ya'ni qaysi yetakchi tizimlarning FunkSIONAL o'zgarishlari charchashni keltirib chiqaradi. Ikkinchisi, charchash mexanizmi – yetakchi FunkSIONAL tizimlarning faoliyatidagi aniq o'zgarishlar ta'sirida yuzaga keladi. Charchashning lokalizatsiyasi, xar qanday mashqni bajarganda 3 ta asosiy tizimda bo'lishi mumkin:

Boshqaruv tizimi – markaziy nerv tizimi, vegetativ nerv tizimi va garmon – gumoral tizim.

Qon, qon aylanish va nafas tizimlari – muskul faoliyatini vegetativ ta'minlaydi.

Ijrochi tizim – harakat apparati.

Har qanday mashqni bajarganda uni boshqaruvchi nerv markazlarining FunkSIONAL holatida o'zgarishlar bo'ladi. Ayniqsa, bosh miya yarim sharlarining po'stlog'ida joylashgan nerv markazlari charchashi tez yuzaga keladi. Charchaganlik hissiyoti ham markaziy nerv tizimi bilan bog'liq bo'ladi. Vegetativ nerv tizimi va ichki sekretiya bezlari faoliyatining o'zgarishi xam charchashning sababchisi ham bo'lishi mumkin. Vegetativ ta'minlash tizimi ishlayotgan odam organizmini kislorodga bo'lgan ehtiyojini ta'minlay olmasligi sabab.

Ijrochi tizim – muskulning charchashi muskul tollaridagi o'zgarishlar ham, nerv-muskul sinapslari yoki elektro-mexaniq aloqalar faoliyatining o'zgarishi hisobiga yuzaga keladi.

O'tgan asrdayok charchash mexanizmini tushuntiruvchi nazariyalar keltirilgan edi:

- Energiya manbalarining kamayib ketishi..
- Moddalar almashinuvi natijasida zaharli moddalarning ko'payishi.
- Kislorod yetishmasligi.
- Turli xil mashqlarni bajarganda yuzaga keladigan charchashning kelib chiqishida yuqoridagi mexanizmlarning ahamiyati turlicha.

Anayerob mashqlarni bajarganda muskul charchashining rivojlanishi muskullardagi fosfogenlarning miqdori kamayishi muhim ahamiyatga ega. Maksimal va maksimal oldi quvvatli ish bajarganda ishning oxirida AUF ning miqdori 30-50%, KF – 80-90% ga pasayadi. Bundan tashqari ishlayotgan muskullarda va jigardagi glikogenning miqdorini kamayishi anayerob va maksimal ayerob quvvatli mashqlar bajarganda charchashning kelib chiqishiga sabab bo'ladi.

Maksimal va maksimal oldi quvvatli og'irlikdagi ayerob mashqlar bajarganda energiya manbai uglevodlar hisoblanadi. Submaksimal quvvatli ayerob mashqlarni bajarganda muskul glikogenini ishni bajarishni asosiy energiya manbai hisoblanadi. Muskul glikogeni miqdorining kamayishi charchashni keltirib chiqarsa, ish bajarishdan voz kechishga olib keladi. O'rta va kichik quvvatli ayerob mashqlarni bajarganda muskullardagi glikogen bilan birga yog'lar ham energiya manbai bo'lib xizmat qiladi. Shunday qilib, turli sport mashqlari bajarganda charchash qaerda rivojlanadi va uni mexanizmi har hil yo'l bilan tushuntiriladi. Maksimal anayerob quvvatli mashqlarni

bajarganda charchashning rivojlanishida markaziy nerv tizimi nerv muskul tizimidagi jarayonlarning ahamiyati katta. Juda tez ishlayotgan muskullarda fosfogenlarning miqdori kamayadi va natijada charchash sodir bo'ladi.

Ishni energiya bilan ta'minlashda fosfogenlar bilan birgalikda ishlayotgan muskullardagi glikogen hisoblanadi. Glikogenning sut kislotasiga parchalanishi va uning qonga o'tishi markaziy nerv tizimi faoliyatiga yomon ta'sir ko'rsatib, charchashning kelib chiqishiga sabab bo'ladi.

Submaksimal anayerob quvvatli mashqlarni bajarganda charchashning kelib chiqishi asosan sut kislotasining muskullarda va qonda ko'payishi natijasida, qonni va muskullarni pH pasayishiga olib keladi. Bu esa markaziy nerv sistemasi faoliyatining buzilishi va charchashning rivojlanishiga sabab bo'ladi.

Maksimal ayerob quvvatli mashqlarni bajarganda charchash asosan kislorod transporti tizimining imkoniyatlari bilan bog'liq. Kislorod etishmasligi charchashni keltirib chiqaradi. Maksimal oldi anayerob quvvatli mashqlarni bajarganda xam kislorod ta'minoti charchashning yuzaga kelishida asosiy rol uynaydi. Charchash yurak-qon tomir sistemasi faoliyatining susayishiga ko'proq bog'liq bo'ladi. Glikogemoliz natijasida qonda va ishlayotgan muskullarda sut kislotasi miqdorining ortishi xam charchashning kelib chiqishiga sezilarli ta'sir ko'rsatadi.

O'rta ayerob quvvatli mashqlar bajarish ham asosan kislorod transporti tizimiga katta talablar ko'yadi. Muskul va jigar glikogenining ko'p sarflanib ketishi natijasida konda glyukozaning miqdori kamayib, markaziy nerv tizimi faoliyati buziladi. Tana harorati ortishi teri orqali qon aylanishining ko'payishi va ishlayotgan muskullardan qon oqishining kamayishiga olib keladi. Natijada muskullarga kislorod yetishmasligi ularning charchashiga sabab bo'ladi.

Kichik ayerob quvvatli mashqlarni bajarganda, charchash asosan o'rta quvvatli mashqlarni bajargandagi sabablarga ko'ra kelib chiqadi. Faqat keltirilgan sabablar sekinroq rivojlanadi. Asosan ko'p miqdorda yog'lar parchalanadi va uning natijasida to'la oksidlanmagan moddalar ham charchashning kelib chiqishiga sabab bo'ladi.

Qayta tiklanish mashqlarini bajarib bo'lgandan keyin, ularni ta'minlagan FunkSIONAL tizimlar faoliyatida susayish yuzaga keladi.

qayta tiklanish natijasida keraksiz moddalar chiqarib tashlanadi, energiya zaxiralari, oqsillar, fermentlarning yetishmayotgan qismi tiklanadi. Qayta tiklanish organizmni ish oldi holatiga qaytaribgina qolmasdan, organizmning FunkSIONAL imkoniyatlarini orttiradi, ya'ni chiniqtiruvchi samara ko'rsatadi. Ish to'xtashi bilan turli xil FunkSIONAL tizimlar faoliyatida o'zgarishlar yuzaga keladi. qayta tiklanish davrini 3 fazaga bo'lish mumkin:

- ❖ Tez qayta tiklanish.
- ❖ Sekin qayta tiklanish.
- ❖ Superkompensatsiya (o'ta qayta tiklanish).
- ❖ Uzoq qayta tiklanish.

Qayta tiklanishning umumiy qonuniyatlari quyidagilardan iborat bo'ladi. Maksimal anayerob ishdan keyin tiklanish bir necha minut davom etsa, marafoncha yugurishdan keyin bir necha kungacha davom etishi mumkin. Ikkinchidan har hil funksiyalarning qayta tiklanishi bir vaqtda bo'lmaydi, ya'ni ayrim funksiyalar tez tiklansa, ayrimlari juda sekin tiklanadi. Uchinchidan, qayta tiklanish davrida mehnat qobiliyatchanlik ishdan avvalgi holatga qaytibgina qolmasdan, undan ortib ketishi ham mumkin. Muskul ishi vaqtida organizmning kislorod zaxirasi, fosforli moddalari, uglevodlari va yog'lari sarflanadi. Ishdan keyin ular tiklanishi kerak. Yog'lar qayta tiklanmaydi. Kislorod qarzini tiklash, organizmning kislorod iste'molini ko'paytirish hisobiga bo'ladi. Ish tugagandan keyin, kislorod iste'molining tezligi dastlabki 2-3 min yuqori bo'lib, keyin sekinlashadi va taxminan 30-60 minutdan so'ng dastlabki holatga qaytadi. Kislorod qarzining tez qismi ishlagan muskullardagi fosfogenlarni qayta tiklash, vena qonidagi kislorod miqdorini o'rniga keltirish va mioglabinni kislorod bilan to'yintirishga yo'naltiriladi. Kislorod qarzining sekin davri qondagi va to'qima suyuqligidagi sut kislotasini tugatishga qaratiladi. Iste'mol qilinayotgan kislorod jigarda sut kislotasidan glikogen sinteziga hamda skelet va yurak muskullarida sut kislotasining oksidlanishiga sarflanadi. Ish to'xtashi bilan, bir necha sekund muskullar va qondagi kislorod zaxiralari tiklanadi.

Fosfogenlardan AUF juda tez tiklanadi, sarflangan AUF, KF 70% ish tugagandan keyin 30 sekund ichida, qolgan qismi bir necha minutda qayta tiklanadi. Bu jarayon kislorod yordamida amalga oshadi, agar muskulga qon kelishi to'xtatib qo'yilsa, KF qayta

tiklanmaydi. Chiniqmagan erkaklarda kislorod qarzining tez qismining maksimal kattaligi 2-3, chiniqqanlarda 7 litrgacha bo‘ladi. Glikogenning qayta tiklanishi, dastlabki ma'lumotlarga ko‘ra, sut kislotasidan ish tugugandan keyin 1-2 soat ichida amalga oshadi. Ammo Hozirgi vaqtda glikogeni qayta tiklash 2-3 kungacha davom etishi aniqlandi. Uning qayta tiklanishi ish davomida qanchalik ko‘p sarflanganligiga va iste‘mol qilinayotgan ovqatlarning tarkibiga bog‘liq. Masalan, ishlayotgan muskullarning tarkibidagi glikogen miqdorining s qismi yoki to‘la tugallanganda uning qayta tiklanishi doimiy ovqatlanish tarkibida 70% uglevodlardan iborat bo‘lganda bir kunda tamomlanadi. Keyingi 2-3 kun davomida glikogenning miqdori dastlabki holatga nisbatan 1,5-3 marta ortiq bo‘lishi mumkin.

Sut kislotasini – qayta tiklanish davrida ishlagan muskullardan, qondan va to‘qima suyuqligidan tozalanadi. Sut kislotasi qancha oz hosil qilingan bo‘lsa, shuncha tez tozalanadi.

Masalan, maksimal og‘irlikdagi ish bajargandan keyin hosil bo‘lgan sut kislotasini yo‘q qilishga o‘tirib dam oladigan bo‘lsak 60-90 min ketadi. Lekin tiklanish vaqtida engil ish bajarilsa (sekin yugurib), sut kislotasini yo‘qotish sezilarli darajada tezlashadi. Sut kislotasi quyidagi yo‘llar orqali yo‘qotiladi:

- ❖ Karbonat angidrid va suvgacha oksidlanadi, taxminan 70% shu yo‘l bilan amalga oshadi.

- ❖ Muskullar va jigarda qaytadan glikogenga aylanadi.

- ❖ Oqsillar sintezlanadi (10%).

- ❖ Siydik va ter orqali organizmdan chiqarib tashlanadi.

Kislorod qarzining sekin qismi asosan sut kislotasini yo‘qotishga sarflanadi. Chiniqmagan odamlarda bu qism 5-10 litrga, sportchilarda 15-20 litrga yetadi.

Tayanch iboralar:

Start oldi holati, shaylanish, ishga kiritish, «o‘lik nuqta», «ikkinchi nafas olish», xaqiqiy turg‘unlik holati, nisbiy turg‘unlik holati, yolg‘on turg‘unlik holati, charchash, charchash nazariyalari, qayta tiklanish.

Nazorat uchun savollar:

- *Sport faoliyatining motivlari?*
- *Shaxsiy va ijtimoiy motivlar?*
- *Sportchilarni musobaqalarga jismoniy, texnik, taktik tayyorlash?*

➤ *Sportchilarni ruhiy tayyorlash masalasi?*

VI BOB. O‘QITISH VA SPORT MASHG‘ULOTLARINING PSIXOLOGIK TAHLILI

6.1. O‘qitish va sport mashg‘ulotlarida harakat ko‘nikmalari va malakalar.

Tayanch so‘z va iboralar:

O‘qitish, sport mashg‘ulotlari, ko‘nikma, malaka, harakat faoliyati, harakat analizatorlari, sportchi irodasi, texnik xatolar, sport formasi

Ta'lim jarayonida o‘quvchilarga jismoniy mashqlarni muvaffaqiyatli bajarish qobiliyati rivojlanadi. Mashg‘ulot jarayonlari ularda yuksak sport mahoratini egallashlariga, jismonan baquvvat bo‘lishlariga o‘z ta’sirini ko‘rsatadi. Ta'limning vazifasi jismoniy mashqlarni bajarishning turli usullarini egallashga yordamlashishdir.

O‘quvchini sportni mukammal egallashida harakat tasavvurlarini roli kattadir. Harakat tasavvurlariga ega bo‘lmay o‘quvchi eng oddiy jismoniy mashqlarni ham bajara olmaydi. Harakat to‘g‘risidagi tasavvurlar doimo murakkab bo‘lib, u ko‘rish harakat elementlarining birligidan tashkil topadi. Uzoq davom etgan harakatlarda dastlab ko‘z kuzatishlari, keyin muskul harakat tasavvuri bilan bog‘lanadi. O‘quvchi ongida ko‘z tasavvuri paydo bo‘lganda o‘z-o‘zidan muskul harakatlari paydo bo‘ladi. Shu sababli harakatni ko‘rsatish, doimo ham uning o‘quvchi tomonidan to‘g‘ri bajarilishiga olib kelavermaydi. Muskul harakat tasavvurlarini hosil etish uchun ular jismoniy mashqlarni bajarish jarayonida aniqlab olish zarur.

Bu harakat og‘zaki tushuntirish yordamida erishiladi:

1. Harakatni sekinlashtirib bajarish. Masalan, diskani otishda harakatini boshqarish muhim rol o‘ynaydi. Unga erishish uchun sportchi avvalo harakatni sekinlatib bajaradi. Shu paytda u muskulning otish vaqtdagi holatini tasavvur qila oladi. Bu jarayonda

o'quvchi harakatni har bir detaliga mukammal e'tibor berishga harakat qiladi.

2. Turli og'irlikdagi snaryadlardan foydalanish. O'quvchi turli og'irlikdagi snaryadlar bilan shug'ullanganda, o'sha zahoti muskul miqdorida o'zgarish ro'y beradi, uni his etadi. Bu unga harakatni yaxshi o'zlashtirishiga yordam beradi.

3. O'rgangan harakatlarni diffirensional bajarish. Shug'ullanish jarayonida sportchi mashqni umumiy, bo'linmagan holda bajaradi. Keyin u mashqni elementlarga, qismlarga bo'lib bajaradi, ya'ni qo'l va oyoq harakatlari, qo'l bilan harakat qilganda u faqat qo'lni o'ylaydi, shu paytda oyoq harakatlari unutiladi.

4. Har bir aniq harakat og'zaki ko'rsatma asosida olib borilishi lozim. Shundagina bu harakatlar to'g'risida aniq tasavvurlar hosil bo'la boradi. Jismoniy mashqlarni ko'rsatishdan maqsad o'quvchilarda o'rganilayotgan harakat to'g'risida ko'z tasavvuri obrazi hosil etishdir.

Ko'z bilan qabul qilish to'g'risida tasavvurga ega bo'lish, harakatni ko'rsatilishini tashkil etishga quyidagi talablarni qo'yadi:

1) Qabul qilishni maqsadga yo'naltirilgan xarakteri. Harakatni ko'rsatishdan oldin o'quvchilarga harakat to'g'risida aniq tasavvurga ega bo'lish uchun harakatni qaysi xususiyatlariga e'tibor qaratilishi lozimligi aytiladi. Harakatni bajarib turib, uning izohlash muvaffaqiyat keltiradi

2) O'qituvchi doimo o'quvchilarni qabul qilishlarini e'tiborga olishi zarur. O'qituvchi harakatni ko'rsatibgina qolmay uning muhim tomonlarini tushuntirishi, e'tiborni nimaga qaratish zarurligini ham ko'rsatib borishi lozim.

3) Ko'rsatilgan harakatlar doimo og'zaki izoh bilan mustahkamlanib borishi zarur, shundagina bu harakatlar o'quvchilar ongida, esida puxta saqlanib qoladi.

Harakat malakalarini tarkib topishida ongning roli.

Harakat malakalarining shakllanish jarayoni ongli jarayon I.M.Sechenovning aytishicha harakat qanchalik yodlangan bo'lsa, u odamning irodasiga shunchalik osonlik bilan bo'ysunadi va aksincha, lekin bu avtomatlashgan harakat ongning nazoratidan tashqari emas, -

deydi I.M.Sechenov. Har qanday yodlab olingan mehnat, hayotiy va sport harakatlari ongning ishtirokisiz bo'lishi mumkin emas.

Harakat malakalarining xususiyatlari quyidagilar bilan xarakterlanadi. Malakalarning ong bilan bog'liq bo'lishi. Malakadagi harakatning aniqligi. Bu mushak harakat va boshqa sezgilarning yuksak o'rganligiga bog'liqdir. Malakalardagi harakatlarni tejamli bajarilishi. Malakaning turg'unligi.

Malakalarning egiluvchan va bukuvchanligi:

Harakat malakalarining shakllanishi uch bosqichdan iborat.

1. Boshqich stadiyasi. O'rganilayotgan mashqning umumiy asoslarini butunligicha egallash. Ayrim usullarni bajarishni aniqlash stadiyasi. Malakani mustahkamlash va takomillashtirish stadiyasi. Bosqichda o'rganuvchilarning vazifasi o'rganayotgan mashq to'g'risida to'g'ri tasavvur tug'dirishdir. Bunda ko'rish sezgilari katta o'rin tutadi.

2. Boshqich stadiyada mashg'ulotning asosiy maqsadi bajarilayotgan mashqlarning ayrim usullarini egallashdan iborat. Bu bosqichda trener yoki o'qituvchi o'z o'quvchisining diqqatini mashqning ayrim elementlariga hamda bir butunligiga jalb qilishi kerak. Natijada o'quvchining o'quv tasavvuri o'sadi. Bu esa to'g'ri priyomlar qo'llashga imkon beradi.

3. Boshqich stadiyada asosiy maqsad malakalarni mustahkamlash va takomillashtirish jarayoni amalga oshirish. Bu stadiyaga ong mashqlarni aniq va bir butun bajarishga qaratiladi. Mashqlar uch bosqich jarayon avtomatlashib harakat malakasiga aylanadi. Malaka hosil qilishda mashqni takrorlash katta ahamiyatga egadir. Chunki takrorlashsiz malaka hosil bo'lmaydi. Lekin bu takror oddiy takror bo'lmay balki mashqni sifat va xarakterini o'zgartiradigan takrordir.

Malaka hosil bo'lish natijasida: sport uchun zarur bo'lgan kuch, tezlik, epchillik, egiluvchanlik, chidamchilik, sharoitiga tez moslashish kabi sifatlar yetiladi. Musobaqa jarayoniga psixik jarayonlarning sifati reaksiya tezligi oshib sportchida orientirovka yaxshilanadi. Tafakkur tez va sifatli ishlaydi. Sportchi o'z harakatini erkin nazorat qila oladigan bo'ladi.

Harakat malakalarining hosil bo'lishida mushak harakat sezgilari muhim ahamiyatga ega. Bu jarayonda boshqa hamma analizatorlar ham qatnashadi. Sport malakalarini hosil qilishda nutq va taffakkur katta rol o'ynaydi. Har qanday harakat malakalarini hosil qilish boshqa malakalar bilan aloqada bo'ladi va bog'lanadi. Malakalarning o'zaro ta'siri ikki shaklda bo'ladi. Bir malakadan ikkinchisiga o'tishda mavjud malakaning ijobiy ta'sir ko'rsatish - malakani qo'shish deyiladi. Bir malakani ikkinchi malakaga salbiy ta'sir qilishni interferentasiya deyiladi. Harakat malakalarining susayishi yoki mutlaqo esdan chiqarilish.

Har qanday harakatni bajarish uchun oz bo'lsa ham kuch sarf etish lozim bo'ladi. Iroda kuchi ikki xususiyatni ko'rsatadi: ongli harakatlarni va qiyinchiliklarni yengishni. Iroda kuchi, shuningdek, yengish kerak bo'lgan qiyinchiliklarning og'ir yoki yengilligini anglash bilan bog'liqdir. Yengish kerak bo'lgan to'siqlar, masalan, yuqoriga sakrashdagi balandlik, yugurish paytdagi ob-havoning qarshiliklari va hokazolarni sportchi farqlay olishi, bundan tashqari o'zidagi ichki, ruhiy kechinma-to'siqlar ham ma'lum rol o'ynaydi. Sport faoliyatida iroda kuchi o'z xarakteri jihatdan turli-tumandir. Masalan:

1. Muskul mashqlarida talab etiladigan iroda kuchi. Jismoniy mashqlar iroda kuchi bilan chambarchas bog'liqdir. Jismoniy mashqlarni bajarish odatdagi muskul harakatlaridan ortiqroq harakatni talab etadi. Ko'p marotaba va tez-tez qaytariladigan harakatlar sportchi qobiliyatini shakllantirish va uning iroda kuchini sarf etishda muhim rol o'ynaydi.

2. Diqqatni kuchayotirishdagi iroda kuchi tabiatan iroda kuchini talab etadi. U ma'lum muddat ichida tanlagan ob'ektga o'z e'tiborini qaratishda namoyon bo'ladi. Shuning uchun iroda kuchi qobiliyatini tarbiyalash bo'yicha mashqlar qilib turish kerak bo'ladi. Bunda e'tiborni turli xil tashqi muhit qarshiliklaridan boshqa narsaga jalb etish muhim ahamiyatga ega. Shug'ullanuvchilardan e'tiborni kuchayotirishni talab qiladigan topshiriqlarni qiyinligini hisobga olib, trener ularda iroda kuchi ham tarbiyalaydi..

3. Charchash, toliqish tuyg'ularini yengish bilan bog'liq iroda kuchi. Bunda muskullarda ortiq va charchoq hissi bo'lganda, sportchidan yana iroda kuchini namoyish qilish kerak bo'ladi.

4. Rejimga rioya qilish bilan bog'liq iroda kuchi. Mashg'ulotning boshlanish davrida rejimga rioya qilish iroda kuchini talab qiladi. U sportchining aniq bir vaqtda mashg'ulotlarni boshlash, mashg'ulot mobaynida ajratilgan vaqtda unumli foydalanishni taqozo etadi.

- ❖ Jismoniy mashqlarni bajarishdagi iroda kuchi.
- ❖ Xavfni yengish bilan bog'liq iroda kuchi.

Bunday iroda kuchi turli xil salbiy holatlar, chunonchi qo'rquv, ikkilanish, uyalishni yengishdan iboratdir. Bu tuyg'ularni yengishda iroda kuchini tarbiyalash bilan bog'liq sport turlariga suvga sakrash, parashyutdan sakrash, alpinizm, boks va boshqalarni kiritish mumkin. Sport faoliyati doimo kuchli emotsional kechinmalar bilan bog'liq. Bu sportning inson shaxsiga ijobiy ta'siri hisoblanadi. Sportda emotsional kechinmalar, boshqa his-tuyg'ular yoki salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkin. Masalan, sport faoliyati bilan bog'liq quyidagi his-tuyg'ularni ko'rsatish mumkin.

1. Sport mashg'ulotlari jarayonida organizmning hayotiy faoliyatda yuzaga keladigan o'zgarishlar bilan bog'liq kechinmalar. Mashg'ulot normal tempda o'tayotganda organizmda tetiklik, quvnoqlikni his etish va aksincha mashg'ulotlar keragidan ortiqcha muskullarning aktivligini talab etishi charchash, qoniqmaslik hissini vujudga keltirib chiqarishi mumkin.

2. Texnik jihatdan og'ir, qiyin jismoniy mashqlarni bajarishda yuksak mahoratga erishish bilan bog'liq emotsional kechinmalar. Bu his-tuyg'u organizmning yuksak darajadagi ishlash qobiliyati holatini ko'rsatadi, mashqni bajarishdagi muvaffaqiyat tuyg'usi o'zining boshqa sportchilardan ustunligini his etish, unga boshqalar bajara olmaydigan mashqlarni bajara olishi tuyg'usini tan olish zavq bag'ishlaydi. Agar aksincha jarohat olish, murakkab mashqlarni bajarishdagi muvaffaqiyatsizlik kabilar ro'y bersa, unda salbiy tuyg'ular, ya'ni o'ziga ishonchsizlik, qo'rquv vujudga keladi.

3. Sport kurashi davri bilan bogʻliq boʻlgan kechinmalar. Gʻalaba qozonish yoki yuksak darajadagi ishonchga qaratilgan kuch bilan bogʻliq tuygʻular.

4. Sport musobaqalarida qatnashish bilan bogʻliq emotsional kechinmalar. Sport musobaqalarida «Sportchi achchigʻi» tuygʻusi kuchayadi va bu tuygʻu sportchiga sport harakatlarini aniq bajarish charchoqni sezmaslikda yordam beradi va unga kuch bagʻishlaydi.

5. Estetik tuygʻular. Bu tuygʻular koʻproq gimnastika, figurali uchish va boshqa sport turlarida kuzatiladi.

6. Tashqi holatni qabul etish bilan bogʻliq tuygʻular. Sport musobaqalarida tashqi holatlar ham muhim rol oʻynaydi. Musobaqa oʻtayotgan joy, uning shinamligi, tantanavorlik, qatnashchilarning bir xil qiyinganligi, koʻp sonli tomoshabinlarning olqishlari, sportchi kayfiyatini koʻtaradi, gʻalaba qilish hoxishini kuchayotiradi. Aksincha holatning oddiyliigi, musobaqalarga boʻlgan past munosabat sportchida salbiy tuygʻularni keltirib chiqaradi.

Oʻz faoliyatini jamoa ahamiyatiga ega ekanligini anglash tuygʻusi.

Sport jamoasi bilan bogʻliq jamoa oldida oʻz ma'suliyatini his qilish, undan faxrlanish tuygʻusi. Bu tuygʻu sportchiga juda katta qiyinchiliklarni yengishga yordam beradi. Bunday tuygʻuga ega boʻlgan sportchi hech qachon kurashdan qaytmaydi. Demak, sport faoliyati sportchiga;

Sportchi shaxsini qamrab olgan kuchli tuygʻular sportchi faoliyatiga kuchli ta'sir etadi. Bir vaqtda u sportchidan oʻz his tuygʻularini idora qilishini va salbiy tuygʻularga qarshilik qila olishni talab etadi.

Turli xil emotsional kechinmalar oddiy jismoniy his-tuygʻulardan tortib, to yuksak ma'naviy tuygʻulargacha, sport jamoasini birlashtiradi.

Sport musobaqalari mobaynidagi his-tuygʻular bir-biriga tez oʻtishi mumkin, ya'ni sportchi muvaffaqiyat va muvaffaqiyatsizlikni tez his eta oladi.

Sport mashqlarining maqsadi, faqat sportchidan mashgʻul boʻlayotgan sport turiga doir sport texnikalaridan mukammal malaka hosil qildirishgina boʻlib qolmay, shuningdek, sportchi organizmini

pishitish, ya'ni sport formasiga yetkazish hamdir. Tadqiqotlar bu holatning psixologik xususiyatlarini ko'rsatib berdi.

6.2. O'qitish va mashqlantirishda sport formasi.

Yaxshi sport formasiga ega bo'lgan sportchi mazkur sport faoliyati bilan bog'liq voqelikni tez va aniq idrok etadi. Uning idrok ko'lami ortadi, diqqatini to'plash va taqsimlab olish qobiliyati yuksaladi, javob reaksiyasi tezlashadi, o'z hatti-harakatlarini nazorat qilish va ularni ongli boshqarish vujudga keladi. Sportchi pishib yetilganligining yana bir muhim belgisi unda ijobiy hissiyot-texnik holatlarning ustunligi, bardamlilik va kayfiyatlarining yuqori bo'lishligidir.

Sport formasini psixologik tahlil etish katta amaliy ahamiyatga ega bo'lib, sportchi o'zining jismoniy holatini nazorat qilish, boshqarish kabi usullarini bilib oladi. Ortiqcha uzilib qolish holatining oldini oladi.

Serquyosh mamlakatimiz endilikda mustaqil diyor, uni buyuk davlatga aylantirish mas'uliyati bu o'lkada yashayotgan har bir ongli kishining zimmasiga tushadi. Biz ilgari Sobiq ittifoq sporti va sportchilari bilan faxrlanardik. Endi esa Mustaqil O'zbekistonimiz sportchilarining yutuqlari bilan faxrlanadigan payt keldi. Jahon miqyosida o'tkaziladigan yirik musobaqada va olimpiadalarga o'z vakillarimizni yuborishimiz tabiiy. Bunday nufuzli musobaqalarga ishtirok etish o'z-o'zidan bo'lmasligi hammaga ayon. Bundan buyon O'zbekiston ham o'z sportchilarini sportning barcha turlari buyicha olimpiadalarga yuboradi. Ammo yirik davlatlarning sportchilari jismoniy va psixologik jihatdan mayda davlatlarning sportchilarga nisbatan ustunlik qilganliklari ilmiy isbotlangan. Lekin ba'zan tasodif yuz berib, kichik bir davlat vakillari yirik davlat vakillariga nisbatan kuchlilik qiladi. Bunday hodisalar sport amaliyotidan ma'lum. O'zbekiston sportchilari, sport mutaxassislari va murabbiylar oldidagi asosiy vazifa vatanimiz sportini qisqa muddat mobaynida dunyodagi yirik va yuksak taraqqiy etgan davlatlardagi sport darajasiga yetkazish. Buning uchun respublikamizda barcha imkoniyatlar mavjud. Mamlakatimizning tabiati issiq-iliq iqlimning uzoq cho'zilishi shunday imkoniyatlardan biridir desa bo'ladi. Yil bo'yi sport musobaqalari o'tkazish, uning barcha turlarini a'lo darajada

rivojlantirish shart-sharoitiga egamiz. Olimpiadachilar uchun maxsus psixolog va murabbiylar rahbarligida alohida mashg'ulotlar o'tkazish uchun alohida imkoniyatlar mavjud.

So'nggi yillarda nashr etilayotgan sport adabiyotlari, radio eshittirishlar va teleko'rsatuvlarni kuzatib borarkanmiz, ayrim davlatlar o'zlarining tabiiy va geografik sharoitlarini hisobga olgan holda har bir sport turi bo'yicha malakali sportchilarni tayyorlash uslublarini ishlab chiqqanlar. Sport amaliyotidagi ko'rsatgichlarga qaraganda olimpiya o'yinlarida ko'p hollarda yuqori natijalarga erishish sportchilarning sport musobaqalariga tez-tez qatnashuv va moddiy jihatdan yetarli ta'minlaganligi bilan ham belgilanadi. Chunonchi, Gollandiyada yaxmalak maydonlarining ko'p bo'lishi konkida uchish sportining qisqa va o'rta masofalarga yugurish turlarida yuqori ko'rsatgichlarga erishuvda, Amerikada esa suzish havzalarining ko'pligi yaxshi suzuvchilarni tayyorlashda qo'l keldi. O'zbekistonda Buxoro, Suxondaryo, Qashqadaryo, Xorazm, va Samaraqand milliy kurashning yaxshi rivojlanganligi, ijtimoiy, tabiiy sharoitning kurash sportini rivojlantirishga mos kelishi kelgusida sambo va kurashning boshqa turlari bo'yicha olimpiadachilarni tayyorlash imkonini beradi. Qayerda sport uchun sharoit yaxshi bo'lsa, yoshlar bilan sport va jismoniy mashqlar yaxshi o'tkazilsa, qanday sport turlari bo'yicha to'garaklar ishlasa, ularga yuqori malakali trenerlar jalb etilsa, o'sha joylarda sport g'alabalari ko'p bo'ladi. Bular orasidan albatta, olimpiada qatnashchilari yetishib chiqadi.

Ma'lumki, so'nggi yillarda odamlarning jismoniy va ruhiy imkoniyatlarining cheksiz ekanligini hozirgi sportda ko'rsatayotgan rekord natijalardan ham bilsa bo'ladi. Hozirgi kunda sport rekordi ko'rsatkichlari shunday tez sur'atlar bilan o'sib bormoqdaki, oldingi shart-sharoitlar hozirgi kundagi sport jarayoni uchun yetarli emas. O'zbekiston sportchilaridan sportda jahon rekordini o'rnatish yoki olimpiada o'yinlarida g'alaba qilish uchun yuksak iste'dodlikni, ruhiy va jismoniy faollikni o'stirishni, sport musobaqalarida o'z kuchiga ishonch hosil qilishni, tinimsiz mashq qilishni, eng og'ir sharoitlarda ham o'zini dadil boshqara bilish xislatlarini shakllantirish bilan birga, insonga tabiat tomonidan berilgan yashirin ruhiy va jismoniy

imkoniyatlardan ham foydalana bilish va ilmiy ishlab chiqilgan psixologik uslublar bilan mashq qilishni talab etadi. Buning uchun O'zbekiston olimpiadachilarida sport orqali vatanga bo'lgan ruhiy faollik sifatlarini yanada o'stirish lozim. Ruhan faol sportchilari axloqli, chidamli, vijdonli, sportda o'z maqsadiga erishish yo'lida har qanday qiyinchiliklardan qo'rqmaydigan kishilar bo'lib etishadilar.

Sport turlari har xil bo'lganidek, sportchilarning musobaqaga tayyorlanish darajasi va musobaqada paydo bo'ladigan hissiy ta'sirlanish xislatlari turlicha bo'ladi. Ba'zi bir sportchilarda sport malakalarining qiyinchilik bilan hosil bo'lishi, ikkinchisida kuchli hissiy ta'sirlanish, xavotirlanish, vahimaga tushish, uchinchisidan asab sistemasining zaifligi, to'rtinchidan hissiyotlarning tez o'zgaruvchanligi sababli sport musobaqalarida va olimpiya o'yinlarida barqaror sport ko'psatkichlariga erishib kelganlar. Biz O'zbekiston olimpiadachilarini psixologik tayyorlash usullarini quyidagilardan iborat deb bilamiz.

1. O'zbekiston olimpiada komandasi sportchilarda ruhiy va jismoniy holatining vujudga kelish qonuniyatlarini bilish lozim.

2. Sportchilar o'zlarining psixologik yo'nalishini bilish bilan birga muayyan sport ko'rsatkichlariga erishish uchun sermahsul ruhiy faollik holatini vujudga keltirishga odatlanishlari zarur.

3. Sportlar har qanday sharoitda o'zini-o'zi boshqarish jismoniy faollik va ishchanlik kasb eta bilmog'i kerak.

4. Sportchilarda ruhiy va jismoniy barqarorlik, chidamlilik kabi sifatlarini vujudga keltirish, ularning chinakkam sog'lom yigit-qizlar bo'lishiga erishish zarur.

Ma'lumki, hozirgi paytda O'zbekistonda yuqori malakali sportchilarni tayyorlash uchun barcha shart-sharoit va imkoniyatlar yaratilmoqda. Yoshlar o'rtasida sportning barcha turlariga qiziquvchilar soni kun sayin ortmoqdayu sport kishilarni har tomonlama rivojlantirish, sog'ligini mustahkamlash, mehnat va jangavor faoliyatiga tayyorlashning vosita va uslublaridan biri sifatida O'zbekistonning buyuk davlat bo'lishida xizmat qilmog'i lozim.

O'zbekiston o'z mustaqqiligiga ega bo'lgan zabardast davlatga aylanmoqda. Bu, albatta, o'z-o'zidan amalga oshmadi. Respublikamiz Prezidenti I.A.Karimovning ta'biri bilan aytganda, «Bizning

zaminimiz bahodirlar va himoyachilarimiz bo'lgan polvonlar va botirlarga azaldan boy va ularni mehr bilan parvarish qilib kelmoqda». Bunda juda katta mantiq bor, albatta. Chunki Turkiston xalqi azaldan chavadozlik, kurash, ov va sayohat bilan doimo shug'ullanib kelgan. Bu mashqlar va o'yinlar «Alpomish», «Kuntug'mish», «Qirqqiz», «Avazxon», «Ravshan», «Manas», «Shohnoma» kabi dostonlarda keng kuyulanib kelingan.

O'zbekistonda hozirgi kunda tashqi, iqtisodiy, savdo, madaniyat va sport aloqalari kun sayin rivoj topmoqda. Respublika sportchilari Koreya, Xitoy, Farangiston, Yaponiya, Arabiston, Turkiya, Amerika kabi yirik mamlakatlarga borib o'rtoqlik uchrashuvlari va rasmiy birinchiliklarga qatnashib, o'z mahoratini namoyish qilmoqdalar. Yana shunisi e'tiborliki, sportchining kurash, futbol, qilichbozlik, sambo, engil atletika kabi turlari hamda sharqona yakkama-yakka bellashuvlar bo'yicha Toshkent, Termiz, Buxoro, Samarqand va boshqa shaharlarda xalqaro turnirlar o'tkazildi. Bularning hammasi O'zbekiston shuhratini jahonga tanitish bilan birgalikda, respublika sportchilarining xalqaro sport maydonlarida bellashuvga tayyor ekanligidan dalolat beradi.

Inson organizmining aqliy, ruhiy va jismoniy imkoniyatlari cheksizdir. Bunday xislatlarni sportchilarda rivojlantirish va hayotda amaliy qo'llashni yoshlik davridan boshlash kerak. Buning uchun sportchilar o'z a'zolarining faoliyat funksiyalarining xilma-xil qonunlarini bilishda, ya'ni aqliy mehnat unumdorligini oshirishda, ruhiy va jismoniy faollik darajasini o'stirish-da va insonni kamolotga yetishida ruhiy faollkning ahamiyati kattadir. Bizga ma'lum bo'lishicha hozirgi sportda «autogencha» mashq qilish orqali sportchilar ruhiy ichki imkoniyatlaridan to'la foydalanishga erishmoqdalar. Bu uslub nemis psixateri I.G.Shul'ts nomi bilan bog'liq bo'lib, jahon bo'ylab keng tarqalgan. «Autogencha» mashq uslubi ruhiy kasalligi bor kishilar bilan mashg'ulotlar o'tkazishda sog'lom odamlar ayniqsa, sportchilarni musobaqaga psixologik jihatdan tayyorlashda keng qo'llanmoqda va ular yaxshi ko'rsatkichga erishmoqdalar. Autogen mashg'uloti bilan shug'ullangan nemis vrachi X.Lindeman havo to'ldirilgan rezina qayig'ida bir o'zi 72 kunda antlantika okeanining kesib o'tishga muvaffaq bo'lgan. Lindeman bu

sayohatga uzoq va kuchli tayyorlangan. Lindeman okeanda suzish uchun faqat jismoniy chidamlilikdan tashqari xavfli vaziyatlarda aqliy faollik, ruhiy tushkunlik holatlarida o'zini to'g'ri boshqara bilish, ko'tarinki kayfiyat bilan birga irodaviy barqarorlik kabi sifatlarni tarbiyalash uchun ishlab chiqilgan psixologik uslublar bilan mashq qilgan.

Shu kunlarda birorta ham olim 2020 yillar atrofida kishilarning yuqori jismoniy imkoniyatlarining qanday bo'lishini faqat taxmin qilishi mumkin, lekin ilmiy asoslab, aniq ayta olmasa kerak. 1930-40 yillarda jahon olimlari sport turlari bo'yicha oxirgi sport natijalarini aniqlashga urinib ko'rganlar. Lekin bunday tasavvurlar, to'g'rirog'i, bashoratlar o'rinsiz bo'lib chiqdi. Ayrim sport natijalari olimlarning bashoratlaridan ham o'tib, yuqori ko'rsatkichlar bilan yakunlanadi. Bunga quyidagi aniq misollarni keltiramiz: 1955 yil Paul Andersen uch bosqichda 512 kg shtangani ko'targanda, jahon ro'znomalarida bunday kishilar har 100 yilda bir marta tug'iladi, deb ishontirgan edilar. Lekin oradan 5 yil o'tgach, Yuriy Vlasov 25 kg, yana besh yildan so'ng L.Jabotskiy 50 kg, yana besh yildan keyin esa Alekseev, Antersenning rekordidan 100 kg dan ortiq shtanga ko'tardi. Bu natijalar insonning asab tizimi va ruhiyatining yuqori mahsuldorlik xususiyatiga ega ekanligidan dalolat beradi. Insondagi bunday xususiyat kelgusida sport sohasida yuqori natijalarga erishish imkonini beradi. Bunday jismoniy rivojlanish va psixologik muhit odamlarning uzoq umr ko'rishi uchun katta yo'nalish bo'la oladi.

XXI asrning oxiriga borib, ayrim mashhur gerentologlar inson yoshining uzayishini bashorat qilmoqda. Ularning fikricha, o'smirlik 30 yoshgacha davom etsa, yigitlik davri 30 yoshdan 100 yoshgacha borib etadi. 100 yosh chizig'ida keksayish yoshi boshlanadi. Bunday jismoniy rivojlanish ijtimoiy taraqqiyotning o'sishi, ekologiyaning yaxshilanishi va inson tabiatining o'zgarishi bilan bog'liqdir.

Bizni yoshligimizdan qancha harakat qilmagan boshdan balandga sakray olmaysan degan aqida bilan tarbiyalab kelishgan. Biz ham bo'yimizdan balandga sakraganimiz yo'q, hatto buning uchun harakat ham qilmadik. Aytishlaricha, muzlagan suvda bir necha daqiqa turishning o'zi muzlab o'lish uchun kifoya qilarkan. Hayot esa ba'zan buning aksini ham ko'rsatadi. 1991 yida bir guruh sportchilar Bering

bo'g'ozini suzib o'tdilar. Oraliqdagi masofa 41 km bo'lib, unga 14 soatu 37 daqiqa vaqt sarflangan. O'sha paytda suvning issiqligi bor yo'g'i 4-8 daraja oralig'ida bo'lgan, xolos. Suzish jarayonida hech qanday notabiiy hodisa ro'y bermagan. 1992 yilning fevralida esa eng uzoq masofaga qishda suzish xalqaro uyushmasi Issiqko'lda g'aroyib musobaqa o'tkazildi. O'tiz uch suzuvchi 68 soat 20 daqiqada 168 km masofani bosib o'tadilar. Ammo o'sha paytda ko'lning suvi muzlagan bo'lib, suzish uchun muz sindirib yo'l ochilgan edi. Musobaqa yakunlangach, suzuvchilardan birining issiqlik darajasi o'lchab ko'rilganda uning issiqlik darajasi 32 gradusni ko'rsatadi. Tibbiyot xodimlarining tilida bu hayot bilan vidolashuv demakdir. Biroq o'sha sportchi suvdan chiqqanida hech narsa bo'lmagandek, atrofdagilar bilan hazillashar, kulardi, ko'p o'tmay uning issiqlik darajasi tabiiy holatga keldi.

Xo'sh uholda inson organizmining imkoniyat chegaralari bormi «Ha bor!» deb javob berishadi. Lekin yaqindan nazar tashlasak, bu chegaralar xuddi sarob kabi omonat ko'rinadi. Yana faktlarga murojaat qilamiz. 1991 yilning dekabrda Serpuxovada 20 yoshli Svetlana Gavrilina bahs bog'lab, 40 tonnalik Tu-134 samalyotining o'rnidan jildirdi. Buning uchun u ipni samalyotning oldingi g'ildiragiga bog'lab tortdi. Svetlananing o'sha paytidagi og'irligi 56 kgga, bo'yi 164 sm teng bo'lgan tog' cho'qqilaridan zabt etuvchi cho'qqi Zalixanov Elburs cho'qqisiga 200 martadan ortiq ko'iarilgan. u bu cho'qqiga oxirgi marta chiqqanida 108 yoshda edi. Tashqi ta'sir orqali umrida qo'liga mo'yqalam tutmagan odamning Rembrandt kabi rasm chiza boshlagani yoki mutlaqo notani balmagan insonning Motsart kabi kuy yaratgani xususida ma'lumotlar bor.

Inson organizmi imkoniyatlari nihoyatda cheksiz. U bu sohada qancha ko'proq ishlagan sayin unda ishonch yanada ortib boraveradi. Aslida u biz o'ylagandan ham ko'ra cheksizroq bo'lsa ajab emas. Biz ba'zan o'z kuchimiz va imkoniyat darajamizni anglab etamiz, ammo ayrim paytlarda biror ishni qilishga imkoniyatimiz ham yetmay qolishi mumkin. Bu cheklanganlik sun'iy ravishda yaratilgan. U bizning ongimizga bolalikdan tarbiya, atrofimizni o'rab turgan ijtimoiy muhit bilan singdirilgan. Yaqinda kievlik Ira Ivanchenko o'qishda kosmik tezlikni namoyon qildi: minutiga 163333 so'zni o'qiy oldi. Evgeniya

Alekseenko esa bu ko'rsatkichni yana ikki barovarga oshirdi. Uning «Novaya vremya» jurnalini boshdan oyoq o'qib chiqishi uchun atigi 40 sekund vaqt kifoya qildi xolos. Keyin esa o'qiganlarini batafsil hikoya qilib berish uchun Jenyaga bir necha soatlar sarf bo'ldi. Bunday g'aroyib mo'jiza yaratishga har bir odamning ongi qodir. Lekin bizni bunday o'qishga o'rgatishmagan, shu sababli qizlarning o'qish tezligi xayrotomuz tuyuladi. Lekin bu bizning imkoniyatlarimiz cheklanganini ko'rsatmaydi. Faqat bunday cheklanganlikni yoshligimizdan bizning ongimizga singlirishgan.

Shunday qilib, hozirgi kunda yoshlarning ruhiy, jismoniy, aqliy, ma'naviy va irodaviy sifatlarining rivojlanish imkoniyatlari cheklangan emas, desak xato qilmaysiz. Hozirgi kosmik asrda kosmosga doimiy chiqishlar inson ruhini imkoniyatlarining cheksiz ekanligining bir ko'rinishidir. Bundan 70 yil oldin parashyutdan tashlashning boshlanish davrlarida parashyutdan sakrash natijasida inson balandlikda o'zini, hushini yo'qotib qo'yishi mumkin qalbidagi ruhiy tushkunlikka berilish, kelajakda insonning ichki imkoniyatlaridan foydalanish natijasida har qanday ruhiy va jismoniy to'siqlarni engishi mumkinligini ko'ra olmaydigan ayrim kishilarning fikrlari to'g'ri emasligi parashyutchilar bir necha marta isbotladilar. Hozirgi kunda parashyut sporti yoshlarning eng sevimli sport turiga aylanadi. Hatto birinchi parashyutdan sakragan, kosmosda bir necha bor aylanib, parvoz qilib, oygacha uchib borganlaridan birortasi ham hushdan ketgan emas. Bu muvaffaqiyatlar inson organizmining ruhiy, aqliy, jismoniy mashq tufayli mustahkamlanishi natijasidir.

Inson organizmi va miyasi o'zining ma'lum sistemalar asosida vaqtga qarab ish qobiliyatlarining imkoniyatlarini o'zgartirib, o'sib borishi natijasida tashqaridan olingan turli-tuman axborotlarni to'la qaytadan ishlab berish imkoniyatiga egadir. Fanning so'nggi yutuqlari bizga qo'yidagi ma'lumotlarni beradi: inson miyasining tuzilishi, uning ishchanligi va kuch imkoniyatlari cheksiz. Insonni o'zining mehnat jarayonida miyaning fikrlash qobiliyatining eng oz qismi bilan ishlashga odatlangan. Agar biz miyamiz ishlash imkoniyatining yarim kuchi bilan ishlashga odatlanganimizda edi, o'nlab xorijiy tillarni va katta entsiklopediyalarni boshdan oxirigacha o'zlashtirib olgan bo'lar edik. Hozirgi maktab va institut o'quv rejalarini o'rtacha oddiy kishi

o'zlashtirishi mumkinligi aniqlangan. kelgusida buyuk insonlar ko'zga ko'rinmaydigan tabiatning inson miyasiga bergan katta kuchi, imkoniyatlarini ishlatishga muyassar bo'ladilar.

Hozirgi vaqtda olimlar odamdagi faol nuqtalarning ishlash qonuniyatini va faoliyatini chuqur o'rganmoqdalar. Yaqin kunlarda bu muammolar hal qilinsa, sekin ta'sir qilish orqali inson faoliyatining boshqarish imkoniyati tug'iladi. Bunday boshqarish yo'li bilan inson faqat kasal organizmni davolabgina qolmasdan, balki uzoq umr ko'rish, yaxshi kayfiyat va jismoniy o'sish xususiyatiga ham ega. Bir so'z bilan aytganda, yoshlar o'z organizmlarining funksiyalarini yaxshi bilishi, o'z ruhiy holatining sirlarini o'rganishi orqali kelgusida dolzarb muammolarni yechish imkoniyatiga ega bo'ladi. Shunday qilib inson o'z psixikasini kamol toptirish orqali yanada kuchliroq, bilimlir, aqllir va insonparvarroq bo'lib yetishadi.

Sportchilar hayoti va sport mashg'ulotlari jarayonida psixikasini rejalashtirish asosida o'zini-o'zi boshqarish, takomillashtirish imkoniyatlarini kengaytirish mumkin. Bu uslub talabiga ko'ra sportchi o'z oldiga aniq maqsad quyishi, o'zining kuchiga ishonch hosil qilishi natijasida psixika o'zini-o'zi rejalashtirish imkoniyatiga ega bo'ladi. Psixika o'zini-o'zi rejalashtirishda maqsad harakati tayanch nuqtasini vujudga keltiradi. Agar sportchining sportga qiziqishi kuchli bo'lsa, uning hayotidagi boshqa tomonlar ham shunga bog'liq bo'ladi va shunga bo'ysunadi. Buning uchun maqsad aniq va barqaror bo'lishi shart. Sportchilar psixikasini to'g'ri rejalashtirish uchun sportchining musobaqadan oldin paydo bo'ladigan qaltirash va jonsizlik holatini bartaraf qilish maqsadida maxsus mashg'ulotlar tashkil etish, ijobiy hissiyotlarni hosil qilish, dunyo qarashini o'stirish mumkin. Sportchilarni butun jahon yangiliklarni, o'zgarishlarni bilib borishga undagi haqiqatlarni ochishga, insodagi tabiat go'zalligini his qilishga, o'zida yuqori insoniy xislatlarni namoyon qilishga, ichki ruhiy va jismoniy, aqliy imkoniyatlardan samarali foydalanishga odatlantirish lozim. Bu vazifani bajarish o'qituvchilar va murabbiylar zimmasiga tushadi. Ba'zi o'quvchi yoshlarda uchraydigan ruhiy faollikning zaifligi, dangasalik, fikrlash qobiliyatining torligi, tashabbussizlik qanday va qaerda paydo bo'ladi. Tabiiyki, bolalikdan ilm-fanga intilish hayotiy zaruratdir. Biroq ayrim hollarda ota-onalar, tarbiyachi

va o'qituvchilarning e'tiborsizligi natijasida ba'zi o'quvchilar o'z faoliyatlarida tabiat va jamiyat sirlarini tushuna olmay turli qiyinchiliklarga duch keladilar. Yoshlar ertalabki umumiy gimnastika mashqlari bilan mustaqil shug'ullanishga odatlanmaganliklari sababli jismoniy, aqliy va ruhiy to'siqlarga duch keladi. Yuksak ma'naviy va estetik his-tuyg'ularning yaxshi rivojlanmaganligi ayrim o'quvchi yoshlarning jamoat joylarida o'zini tutishda ham seziladi. Bunday sifatlarning etishmasligi o'quvchilarni giyohvanlikka berilishiga, hatto turli oqimlarga qo'shilib ketishiga sabab bo'ladi.

O'quvchilarning maktabda jismoniy mashg'ulot va sportning odam organizmiga ta'sirini chuqur anglab etmasligi, o'zi sevgan birorta sport turi bilan mustaqil mashq qilishini o'rganmaganligi natijasida talabalik davrida ham jismoniy madaniyat normalarini topshirish jarayonida yaxshi yutuqlarga erisha olmaydi. Buning sabablari quyidagilar: ota-onalarning o'z farzandlariga bilim olish va mustaqil ravishda jismoniy mashg'ulot va sport bilan shug'ullanishi uchun shart-sharoit yoki rejim yaratib bermasligi; ba'zi o'qituvchilarning o'quv dasturi va o'qitish uslublarini egallashda, mantiqan tushunishda sportga oid ko'nikma va malakalarning qiyinchilik bilan hosil bo'lishi; o'quvchilarning yoshiga, qobiliyatiga, kuchiga nisbatan qo'yilayotgan talablarning mos kelmasligi; o'quvchilarga va h.k. Bu sabablar o'quvchilarning haddan ortiq charchashiga va asabiy holatning paydo bo'lishiga olib keladi, ularning jismoniy madaniyat darsiga, mashg'ulot va sportga bo'lgan qiziqishlarini pasaytirib yuboradi.

Hozirgi davrda o'quvchilarning jismoniy faoliyat va sport sohalarini yaxshi o'zlashtira olmasliklari sabablarini o'rganish psixologiya fanining eng muhim muammolaridan biri bo'lib kelmoqda. O'quvchilarda jismoniy va psixologik jihatdan qoloqlikning bir qancha sabablari mavjudligi aniqlangan:

- 1) ota-onaning ichkilikka berilishi oqibatida o'quvchi aqlining pastligi, jismoniy jihatdan zaifligi;
- 2) yoshlikdan bola tarbiyasiga alohida e'tibor berilmaganligi yoki miya va ruhiy asab kasalligiga chalinganligi;
- 3) o'quvchining irodasizligi sababli, birorta faoliyat turiga qiziqmasligi.

Bu salbiy holatlar natijasida o'quvchi jismoniy chiniqishda va bilim olishda nochor ahvolga tushib qoladi. O'zi bilan o'zi ovora bo'lib, bunday ahvolga tushib qolgan, ruhiy zaiflikdan qiynalayotgan o'quvchilar bilim olishda yoki jismoniy va ota-onasi jismoniy madaniyat o'qituvchisi tomonidan qo'llab - quvvatlanishi lozim. Ba'zi jismoniy madaniyat o'qituvchilari bunday o'quvchini yanada qattiqroq taqib ostiga olishi, yomon baho qo'yishi oqibatida uning jismoniy madaniyat darsiga va sportga bo'lgan qiziqishini mutlaqo pasayib ketishiga sabab bo'ladi.

Jismoniy madaniyat o'qituvchisining o'quvchilarga nisbatan e'tiborsizligi va etarli darajada nazar pisand qilmasligi o'quvchilarning jismoniy madaniyat darsidagi davomatni pasaytiradi, bu o'quvchida xavotirlanish va tashvishlanish holatini vujudga keltiradi. O'qituvchining uzluksiz ravishda o'quvchi shaxsini hurmat qilmasligi, masalan, «Sen gavgangni ko'tara olmaysan», «Sen hech qachon ikkidan chiqmaysan» kabi iboralar bilan munosabat qilish o'quvchi psixologiyasida salbiy ta'sir ko'rsatadi. Lekin o'quvchining shu o'zlashtirmagan faniga bo'lgan qiziqishi pasayib ketadi, bunday vaziyatda jismoniy madaniyat o'qituvchisining pedogogik mahorat qobiliyati asosiy vazifani bajaradi. Uning pedogogik mahorati bunday holatga yo'l qo'ymaslikka yo'naltirilishi lozim.

O'quvchining jismoniy madaniyat darsida sport turlari bo'yicha belgilangan ko'rsatmalarni normativlarni topshirish jihatidan qobiliyatlari har xil bo'ladi: yil davomida jismoniy mashg'ulotlar bilan shug'ullanib yurgan ayrim o'quvchilar, ba'zi bir sabablarga ko'ra (oilaviy janjallar yoki organizmdagi ruhiy va fiziologik o'zgarishlar natijasida) yaxshi ko'rsatkichlarga erisha olmaydi. Lekin kutilmaganda «o'rtacha» ko'rsatkichlarga ega bo'lgan o'quvchi normativlarni yaxshi topshirishga muvaffaq bo'ladi. Buning sababi shundaki, o'quvchi hayajonlangan holatida jismoniy qobiliyatlarni maksimal darajada namoyish qilish imkoniyatiga ega bo'lmaydi.

Albatta, to'g'ri yo'lga qo'yilgan jismoniy mashg'ulot va sport ishlarining o'zi yoq o'quvchilarda sportga bo'lgan qiziqishini tarbiyalaydi. Har qanday jismoniy madaniyat darsi va har qanday sport musobaqasi o'quvchi uchun qiziqarli. O'quvchilarda jismoniy madaniyat va sportga qiziqishni paydo qilish va uni barqaror qilish

maktabdagi jismoniy madaniyat o'qituvchilarga ham bog'liq. O'quvchilarda sport ishlariga qiziqishni vujudga keltirish va uning barqarorligini saqlab qolish uchun avvalo, o'qitiladigan darslarining emotsional, yorqin va jonli bo'lishi, tashkil etilgan sport musobaqalari kelgusida kasb egallash, ma'lumotni oshirish va sog'ligini mustahkamlash uchun zarurligini o'quvchilarga anglatib borish katta ahamiyatga egadir.

Qiziqishlari past yoki tartibsiz bo'lgan o'quvchilarning ma'naviy hayoti mazmunsiz va betayin bo'ladi. Bunday o'quvchilar o'zlarining nima uchun yashayotganliklarini ko'pincha bilmaydilar va hayotidan o'z o'rnini topishga harakat qilmaydi. O'quvchilardagi qiziqishlarning susayib yoki yo'qolib ketishi ularning aqlini ham pasaytirib, faoliyatni susaytirib yuboradi va boshqa ma'naviy fazilatlarga putur etkazadi; o'quvchini bo'sh qolgan vaqtlarida nima bilan mashg'ul bo'lishlarini bilmay zerikadilar yoki vaqtni o'tkazadigan biror bir bekorchi ermak topishga urinadilar. Muayyan sport bilan shug'ullangan o'quvchilar har doim tetik, faol bo'ladilar. Bunday o'quvchilarning hayoti ma'noli va sermazmun bo'ladi. Ular doim biror bir maqsad yo'lida olg'a intiladilar. qalban vatan hissini, ota-ona olidagi burch va ma'suliyatlarni yaxshi anglay oladilar.

O'quvchi va yoshlarda jismoniy tarbiya muammolarini ijobiy hal etishda irodani shakllantirishning ahamiyati juda kattadir. Bu masalani kuchli taassurot qoldirarli darajada hal etish uchun iroda psixologik qonuniyatlarining rivojlanish tomonlarini hisobga olish zarur. Iroda o'quvchilarning qiyinchiliklarini yengish jarayonida shakllanib boradi. Bu o'quvchilarning o'quv rejasini o'zlashtirishida turli xil jismoniy mashqlarni bajarishda hamda tashqi va ichki qiyinchiliklarni yengishida vujudga keladi.

1. O'quv rejasini bilan bog'liq- bo'lgan qiyinchiliklar: gimnastika, yengil atletika, bosketbol, suzish va hokazolar.

2. Darsni tashkil qilishda sport zali va maydonchalarining yetishmasligi bilan bog'liq bo'lgan qiyinchiliklar.

3. Darsni o'tkazishda sport anjomlarning yetishmasligi bilan bog'liq bo'lgan qiyinchiliklar.

4. Yosh va individual xususiyatlarga bog'liqligi hamda o'quvchilarning darsni tashkil qilishda umumiy sharoitlarga sub'ektiv munosabati.

5. O'quvchilarning gimnastika, yengil atletika va harakatli o'yin mashqlarini bajarishda individual va yosh xususiyatlari bilan bog'liq sub'ektiv munosabatlari.

6. O'quvchilarda aniq harakatlarni bajarishda irodaviy sifatlarni vujudga keltirish va yo'naltirishda individual va yosh xususiyatlari bilan bog'liq bo'lgan sub'ektiv munosabatlar.

Aralash uslublardan foydalanib, irodaviy sifatlarni tarbiyalashda ichki qiyinchiliklarni yengib o'tishni hisobga olish lozim. Jismoniy madaniyat darsida ichki va ichki qiyinchiliklarini bartaraf etish o'quv materiallari xarakteriga rejadagi me'yor talablariga hamda o'quvchilarning individual xususiyatlariga qarab belgilanadi. Ko'p hollarda V-VII sinflarda jismoniy kuch sifatlarining past rivojlanganligi, u yoki bu mashqlarni bajarishda o'ziga ishonchning yo'qligi, jarohat olishdan qo'rqish holati, uyalish umuman jismoniy madaniyat darsiga salbiy munosabatda bo'lish kabilar umumiy qiziqishning pasayib ketishiga olib keladi.

6.3. Sport mashqlarida sportchi irodasi

Maktabda tashkil etilgan qiziqarli jismoniy madaniyat darsi o'quvchilarda ijobiy irodaviy sifatlarni shakllantiradi. Xuddi shuningdek, har bir darsda bajariladigan maxsus jismoniy mashqlar, o'quvchilarning irodaviy faolliklarini o'stirishga kuchli ta'sir etadi. Masalan, o'quvchilarda mustaqil fikrlashni o'stirish uchun ular bilan birgalikda bir guruh muskullarni o'stiruvchi mashqlar o'ylab topish, shulardan yengil va og'ir mashqlarni tanlab olish va birgalikda bajarish, darsning asosiy qismida bir necha mashqlarni taqqoslash kabilar juda muhimdir.

O'quvchilarda chidamlilikni o'stirish maqsadida mashqlarni yuqori mahorat bilan bajarish, ba'zi bir mashqlarni maksimal darajada bajarish, qisqa vaqt ichida aniq ko'rsatkichlarga erishish qiyin sharoitlarda mashqlarni yuqori texnik va taktik mahorat bilan almashtirib, balandlikka sakrash, qarama-qarshi tomondan chopib

kelib sakrash, vaziyatni qiyinlashtirib sakrash mashqlarini takror-takror bajarish.

Irodaviy sifatlarni vujudga keltirish maqsadida, jismoniy madaniyat darsida o'quvchilarning bor kuchini sarf qilish asosida o'zini- o'zi irodaviy majburlashga o'rgatish.

Irodaviy kuch uslubini tashqi va ichiki turlarga ajratish mumkin:

1) o'quvchining sezgi organlariga ta'sir etib turgan tashqi hodisasiga va qo'zg'ovchilarga bog'liq bo'ladi;

2) ichki irodaviy kuch o'quvchining o'zidagi mavjud bo'lgan o'zining yo'nalishlari asosida paydo bo'ladi.

O'qituvchi maktabda, o'quvchilarda irodaviy chidamlilikni tarbiyalashda quyidagi uslublardan foydalanishni tavsiya qilamiz: uyga berilgan mashqlarni talab qilish, o'z kuchiga ishontirish, to'g'ri bajargan mashqlarni baholash, majburlash, musobaqalashish, maqtash, V-VII sinflarda o'zini- o'zi rag'batlantirish, qiyin mashqlarni mustaqil bajartirishga o'rgatish, o'ziga-o'zi ta'sir etish, o'zini- o'zi xursand qilish, o'ziga-o'zi byruq berish uslublaridan foydalanish.

Bolalik va o'smirlik davrida har tomonlama rivojlanishda jismoniy tarbiyaning ahamiyati juda kattadir. Jismoniy madaniyat darsida jamoatchilik, mexnatsevarlik, intizomlilik, ahloqiylik sifatlari o'stiriladi. Inson bolasi tug'ilishi bilan har hil harakatlarni bajarish ehtiyojlari paydo bo'ladi. Ibn Sino aytganidek, inson harakatanganda uning to'qimalaridagi har hil zaharli moddalar organizmdan ter bilan tashqari chiqib ketadi.

Maktablarda jismoniy madaniyat darsining asosiy maqsadi, o'quvchilarni birinchi sinfdan boshlab sog'lom o'smishiga ko'maqlashish yoki sog'lomlashtirishdir. Jismoniy tarbiya har bir o'quvchining shaxsiy ishi bo'lmasdan, balki jamiyat talabi ekanligini barcha jismoniy madaniyat o'quvchiqituvchisi va murabbiylar ongli ravishda his etmog'i zarurdir. Bizning sog'lomligimiz faqat o'zimiz uchungina emas, balki boshqa kishilar, qolaversa, Vatan uchun ham eng muhimdir. Akademik N.M.Amosov so'zi bilan aytadigan bo'lsak, sog'lom kishining kasalligi yo'qligiga qarab emas, balki turli xil tez harakatlarni bajarish hajmiga qarab hamda kundalik harakatlarining xiliga, sifatiga, soniga qarab uning sog'ligini boholash zarur. Har hil

harakatlarning bajarishning chegaralanganligi, sog'liqning mukammal emasligining belgisidir.

Jismoniy madaniyat mashqlari bilan shug'ullanish har bir o'quvchining kundalik hayotida doimiy va shaxsiy maqsadlaridan biri bo'lishi bilan birga, o'zining kamolot sari rivojlanib borishi, vatanni sevishi va himoya qilishi o'quvchi uchun sharofatli ishlardan biriga aylanishi zarur. Ma'lumki, jismoniy madaniyat o'quvchiquv dasturida o'quvchilarga uyda mustaqil jismoniy mashqlarni bajarish uchun vazifa berish keraqligi ko'rsatilgan. Buning uchun har bir o'quvchi jismoniy mashqlarni o'zlari mustaqil bajarishga odatlanishi bilan birga, o'quvchilar o'zlarida ijodiy tafakkurni o'stirish, o'zini- o'zi boshqarishga odatlanishlari zarur. O'zi- o'zini tarbiyalash bu har bir o'quvchining erkin faoliyatidir. O'quvchilarda o'zini- o'zi tarbiyalash erkinlik ehtiyojlarini o'stirish uchun har bir o'quvchi o'zini- o'zi tarbiyalash qonuniyatlarini bilish lozim: a) o'qituvchi o'quvchining o'zi o'zi -o'zini tarbiyalash uslublarini yaxshi bilishi; b) o'quvchilar jamoasini yuqori rivojlangan jamoaga aylantirish; v) o'quvchilarning o'zlari mustaqil ravishda o'zini- o'zi tarbiyalashni kundalik hayot tarziga aylantirmoqlari, o'zini- o'zi tarbiyalash uchun barcha kuchini safarbar qilishga odatlanishi; g) o'quvchi o'zini anglash va o'zini bilish darajasini aniqlashi; d) o'quvchi o'zining ichki dunyosi bilan qiziqishi; e) ahloqiy obrazlarni qabul qilishi; j) irodaviylikni o'stirish, kabilar.

O'zini- o'zi tarbiyalash ikki shaklda amalga oshiriladi:

- 1) jamoatchilik
- 2) individual shakllarda.

Jamoatchilik shaklida o'quvchilarning o'zini-o'zi tarbiyalashi, jismoniy madaniyat darsida, o'quvchining o'z qiziqishlari bo'yicha turli xil mashqlarni, jamoat ishlarini birgalikda bajarish jarayonida amalga oshirildi. Dars jarayonida birorta ham qoloq o'quvchi bo'lmasligi kerak. Xuddi shuningdek, jamoatchilik majburiyatlarini olish va bajarish ishlari o'zini-o'zi tarbiyalash imkonini beradi. Yuqori sinf o'quvchilari o'zlarining xulq-atvorini to'g'ri baholashga o'rgatilsa, jamoatchilik fikrining barqarorligi paydo bo'ladi. Natjada sinf jamoasi uyushgan, mustahkam kuchga aylanadi. Individual shaklda har bir o'quvchi o'ziga aniq majburiyat oladi. Bu majburiyatni

bajarishda, har bir o'quvchining individual xususiyatlari ham hisobga olinishi zarur.

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

- ❖ o'zini-o'zi tarbiyalash rejasi aniq va mazmundor bo'lishi lozim;

- ❖ yangi majburiyatlar, eskisi bajarilgandan keyin qabul qilinadi;

- ❖ o'quvchilarning o'z ustida mustaqil ishlashi jamoatchilik tomonidan baholab borilishi lozim;

- ❖ o'zini-o'zi tarbiyalashda, qanday tarbiya vositalaridan foydalanishni ko'rsatib berish.

Masalan, VII sinf o'quvchilari o'zini-o'zi tarbiyalash uslubini shunday tuzganlar: a) arzimagan narsalarga ham xafa bo'lavermaslik; v) irodasizlikka yo'l qo'ymaslik, ya'ni «muvafaqqiyatsizlikda ham o'zini yo'qotmaslik». O'zini-o'zi tarbiyalash quyidagi bosqichlar to'g'ri tashkil etilgan taqdirdagina ijobiy natijalar beradi.

I bosqich- O'quvchilardagi axloqiy, irodaviy va jismoniy sifatlarning yetishmaslik tomonlarini o'stirish, o'quvchini himoya qilish xususiyatlarini shakllantirish, o'zining jismoniy kuchlilik sifatlari ustida mustaqil ishlashga odatlantirish, sport musobaqalarida faol ishtirok qilish.

II bosqichda o'quvchilarning o'zini-o'zi tarbiyalash faoliyatining amaliy tomonlarini tashkil etishda quyidagi uslublardan foydalanish mumkin: a) o'quvchi o'zining xohishi bilan yozma majburiyat vazifalarini qabul qilish; b) ma'lum bir vaqt davomida, o'zning xulq-atvorini baholash va o'zi qabul qilgan vazifalarni o'z vaqtida bajarishi, o'zidagi axloqiy irodaviy va jismoniy sifatlari to'g'risida hisobot berish; v) o'quvchining o'zi olgan majburiyatlarini yozma tahlil qilishi; ishda, o'quvchi ishda keltirgan muvafaqqiyatlari va mag'lubiyatlarining sabablarini ochishi va o'zligini anglash qobiliyatlarini o'zini-o'zi nazorat qilib borish zarurligini anglab olishi; d) o'quvchi o'zini-o'zi baholashda, o'zida yetishmaydigan xususiyatlarni to'g'ri his etish yordamida xulosa chiqarishga o'rganishi kerak.

III bosqichda o'quvchi o'z ustida mustaqil ishlash ehtiyoji bilan yashashga odatlanishi kerak.

Maktabda o'quvchilar jamoasining mustahkamligiga va ularning tashkilotchilik va peldogogik mahorati, bilim va qobiliyatlariga bog'liq bo'ladi. Jumladan, jismoniy madaniyat o'quvchi o'qituvchisining talabchanligi, o'quvchilar jamoasi bilan to'g'ri va o'zaro hurmat munosabatlarini o'rnatish hamda o'quvchilarda jamoasini to'g'ri boshqarishda quyidagilarga alohida e'tibor berish lozim- bir-biriga bo'lgan talabchanlikni to'g'ri baholash, o'zini ishontirish, sport musobaqalarida to'g'ri raqobatlashish, bir-biriga yordamlashish, jismoniy zaif o'quvchilarni to'g'ri tushunish va ular to'g'risida kayfiyatini ko'tarish. O'quvchilar jismoniy madaniyat darsida, sport anjomlarini tayyorlashda, sport zallarini tozalashda, sport mashqlarini bajarishda, xafvli vaziyatlarda yordamga muhtoj bo'ladilar. Jismoniy madaniyat o'qituvchisi o'quvchilardagi kamchiliklarni bilishi, jismoniy mashqlarning bajarilishini to'g'ri baholash lozim. Masalan VII sinf o'quvchisi K.Ahmedov juda faol, chaqqon, sinfni yaxshi tashkil qila oladi, lekin o'qishi pastroq. Sevimli fanlari: geografiya va jismoniy madaniyat fanlari. Biroq geografiyadan olgan baholari notekis, uyga berilgan vazifalarni o'z vaqtida bajarmaydi. O'quv materiallaridan boshqa materiallarni qiziqib o'qiydi, oxirgi yillarda jismoniy madaniyat fanidan faqat «a'lo» baholarga o'qiydi. Jismoniy chiniqishi yaxshi, yangi mashqlarni qiziqib bajaradi, o'quvchiga darsni tashkil qilishda yordam beradi o'qituvchi va o'quvchni boshqalarga misol tariqasida yaxshi ta'riflaydi. O'zidan jismonan ojiz o'quvchilarga yordam berishga doimo tayyor bo'ladi. Voleybol, bosketbol, engil atletika to'garaqlariga qatnashadi. Fiziorg sifatida maktabda va sinf birinchiligi musobaqalarini tashkil etishda hamma vaqt yordam beradi.

Shunday ko'rinib turibdiki, jismoniy madaniyat o'qituvchisi VII sinf O'quvchi o'z kuchiga ishontirish vazifasini ijobiy hal qiladi. Ba'zi bir hollarda darsni yaxshi o'zlashtirmagan o'quvchilar sinfdagi davomatni pasaytirib yuborishga sabab bo'ladi. Bu o'quvchilar ko'pchilik holatlarda o'zlarini jamoa uchun keraksiz o'quvchilardek his qilardilar, ba'zan ularning qiziqishlari maktabdan va sinfdan tashqari ishlar bilan bog'liq bo'ladi. O'quvchilarning ruhiy faollik

darajasi ko‘pincha jismoniy madaniyat darslari va musobaqalarning yuqori darajada sifatli o‘tkazilishiga bog‘liq bo‘ladi. Shuningdek, hozirgi kunda jismoniy madaniyat darsi jarayonida musobaqalashish uslublari keng qo‘llanib kelindi. Jumladan, kim tez chopadi, kim uzoqqa sakraydi, kim ko‘proq arqonda yuqoriga ko‘tariladi, kim to‘pni aniqroq nishonga uradi. O‘quvchilar bunday tashkil etilgan musobaqa jarayonida o‘zlarini ko‘rsatish maqsadida, bor kuchini safarbar qiladi. Shuningdek, musobaqalashish usulubi sport turlari uchun «lider»larni aniqlashda, o‘quvchilarning bo‘lajak sport musobaqalarini o‘zlari mustaqil tashkil etishlarida yordam beradi.

Hozirgi kunda jismoniy madaniyat o‘qituvchisi psixologik xususiyatlarni ijobiy tomonlari quyidagilardir: birinchidan, Mustaqil O‘zbekiston davlatining umum ta’lim maktablarida, litsey va kollejlarda davlat tomonidan belgilangan jismoniy tarbiya va sport qonunlarini o‘quvchilar hayotiga tadbiiq etish hamda oliy o‘quv yurtlari uchun yuqori malakali ilmiy – pedagogik kadrlarini tayyorlashdan iborat. Ikkinchidan, jismoniy madaniyat o‘qituvchisi darsni qiziqarli va va pedagogik mahorat darajasida tashkil etishi, o‘zining g‘oyaviy - siyosiy bilimlarini oshirib borishi, o‘z fani bo‘yicha izlanishlar olib borishi, o‘quvchi larda axloqiy ma’naviy sifatlarni shakllantirishi, ongli, bilimli, ruhan tetik yoshlarni tarbiyalashi, o‘quvchilarning o‘zlari sevgan sport turlari bilan shug‘ullanishga odatlanishi lozim.

Jismoniy madaniyat o‘qituvchisi faoliyati har xil qiyinchiliklar bilan bogliq bo‘ladi. Jumladan, jismoniy tarbiya darsini o‘tishda va sport to‘garaqlarini tashkil etishda, sportzal va maydonchalarning yo‘qligi, suzish havzalarining bo‘lmasligi, sport anjomlarining etishmasligi , o‘quvchilarning jismoniy madaniyat darsiga bo‘lgan qiziqishlarini pasaytirib yuboradi. Shuningdek, bir vaqtning o‘zida ikkita jins bilan ishlash jarayonida paydo bo‘ladigan qiyinchiliklar, dars paytida o‘quvchilarda uchraydigan kamkuchlilik, intizomsizlik, tartibsizlik, bir vaqtning o‘zida, bir nechta guruxlarga rahbarlik qilish, dars paytida tez – tez sport mashg‘ulti joyini almashtirish, darsning yo‘nalishini nazorat qilib bolrish kabilar. Bu qiyinchiliklarni engishda jismoniy madaniyat o‘qituvchisidan nihoyatda katta irodaviy faollikni yuzaga keltirish talab etiladi.

Mahoratli jismoniy madaniyat o'qituvchisi maktabda bo'layotgan umumiy jismoniy ta'lim jarayonini juda yaxshi idrok qilishi va maktabdagi mavjud kamchiliklarni ham o'z vaqtida his qilish bilan birga, jismoniy madaniyat o'qituvchisining harakat xotirasi keng hajmda qabul qilish imkoniyatiga ega bo'lishi lozim. O'qituvchi bajariladigan har – hil harakatlarning obrazlarini xotirada saqlay bilishi, dars davomida o'quvchilarning nima bilan mashg'ul bo'layotganini ko'rib, ularni tez, qisqa vaqt davomida to'g'ri yo'lga solish va aniq bir qarorga kelishi talib etiladi.

Jismoniy madaniyat o'qituvchisining faoliyatida uchraydigan ob'ektiv qiyinchiliklardan biri uning mutaxassisligi bilan bogliq bo'lgan fanlarni yaxshi o'zlashtirganlik darajasidir. Jumladan, jismoniy madaniyat nazariyasi, pedagogika, psixologiya, fiziologiya, sport meditsinasi, falsafa, shu bilan birga maktab dasturiga kiritilgan sport turlaridan engil atletika, gimnastika, basketbol, voleybol, qo'l to'pi, futbol suzish, kurash turlarini yaxshi o'zlashtirgan bo'lishi zarur. Aks holda jismoniy madaniyat o'qituvchisi uchun ishlash juda qiyin kechadi.

Jismoniy madaniyat o'qituvchisining sub'ektiv qiyinchiliklarini ikki guruxga ajratib o'rganish mumkin. Birinchi guruxga jismoniy madaniyat o'qituvchisining individual xususiyatlari, ya'ni shaxsiy xususiyatlari bilan bogliq bo'lgan qiyinchiliklar, nerv sistemasining tiplari, tuzilishi, temperamenti, xarakteri hisoblanadi. Masalan: xollerik temperamentga ega bo'lgan o'qituvchining asab tizimi kuchli muvozanatsizligi va qo'zgolovchanlini, ta'sirchanligi o'zini tuta bilmasligi bilan ajralib turadi.

Flegmatik temperamentdagi o'qituvchilari esa o'zlarinin seyr harakatlari bilan o'quvchilarni kechikib payqaydilar. Jismoniy madaniyat o'qituvchisining sub'ektiv qiyinchiliklardan biri o'z maqsadiga erishishda paydo bo'ladigan to'siqlardir.

Jumladan, o'zini tuta bilmasligi, sport ishlarini to'g'ri rejalashtirishni yaxshi bilmasligi, sportda layoqatsizligi, ishyoqmasligi, aqliy xususiyatlarining cheklanganligi, ichkilikbozlikka berilishi va hokazolar. Jismoniy madaniyat o'qituvchisining ikkinchi sub'ektiv qiyinchiliklardan biri uning ish faoliyatida uchraydigan maxsus xususiy qiyinchiliklardir. Jismoniy

zaifligi, sogʻlig tufayli gimnastika va yengil atletika sakrash mashqlarin bajarishda, arqonda koʻtarilishda uchraydigan qiyinchiliklardir. Oʻqituvchi bu subʻektiv qiyinchiliklarni yengishi, birinchidan uning pedagogik mahoratiga, har xil koʻrgazmali qurollardan foydalana bilishi va sport turlarini yaxshi oʻzlashtirgan boʻlishiga bogʻliq. Ikinchidan, jismoniy madaniyat oʻqituvchisining oʻz oʻquvchilari orasidagi obroʻyi, yuqori darajadagi bilimdonligi, tadbirkorligi, oʻz bilimni amaliyotda qoʻllay bilishi, darsni tashkil qilishdagi ijodkorligi, oʻquvchilarning jismoniy madaniyat darsiga boʻlgan qiziqishini orttirib borishi ham uni bu qiyinchiliklardan yengishga muhim oʻrin tutadi. .

Jismoniy madaniyat oʻqituvchisining faoliyatini tashkil etishda paydo boʻladigan qiyinchiliklardan yana biri uning oʻz ishini toʻgʻri rejalashtirishi, oʻqituvchi va oʻquvchilar jamoasi aʼzolari bilan toʻgʻri muloqot olib borishi, tashkilotchilik mahorati, bilimdonligi, oʻquvchilarni har tomonlama jismoniy va ruhiy rivojlantira bilishiga, ularning axloqiy va irodaviy sifatlarini shakllantirish qobiliyatiga bogʻliqdir. Agar bu ishlar toʻgʻri bajarilmasligi jismoniy madaniyat darsining sifatsiz, maqsadsiz oʻtishiga sabab boʻladi. Buning uchun oʻqituvchi, sinf rahbarlari bilan birgalikda ish olib borishi, oʻquvchilarni sport toʻgaraqlariga jalb qilishi, ularda ijtimoiy faollikni oʻstirish lozim. Jismoniy madaniyat oʻqituvchisi maktabda pedagoglar, ota- onalar bilan muloqot oʻrnatishi hamda oʻz pedagogik faoliyatida, pedagogik muloqotni toʻgʻri yoʻlga qoʻyishi, oʻquvchilarga xayrixoxlik bildirishi, mehribonlik qilishi, chidamlilik sifatlarini oʻstirishi, intizomli boʻlishga odatlanitirishi kerak. Muloqotni toʻgʻri uyushtirgan oʻqituvchi dars jarayonida oʻquvchilarning hatti- harakatlarini oldindan biladi va oʻz vaqtida ularni toʻgʻri yoʻlga soladi. Natijada sinfda intizom yaxshilanadi. Qobiliyatli jismoniy madaniyat oʻqituvchisi taʼlim–tarbiya ishlarini toʻgʻri uyushtiradi, vaqtni toʻgʻri taqsimlaydi., oʻquvchiga har – qanday ishni bajarishda kuchini toʻgʻri safarbar qilishni oʻrgatadi. Tashkiliy ishlarni bajarishda oʻqituvchi ijtimoiy ongining rivojlanganligi yaqqol koʻrinadi. Jumladan, sport maydonchalarini jihozlashi, oʻquv jarayonini sifatli tashkil qilishi oʻquvchilarga vazifalarining toʻgʻri taqsimlanishi, darsning zichligini ushlab turshi,

o'quvchilarning salomatligini mustahkamlash maqsadida ertalabki gimnastika mashqlarining bajartirilishi, harakatli o'yinlarni tashkil etishi, o'quvchilarning o'qishdan tashqari sport to'garaqlariga jalb qilishi lozim.

Nazorat uchun savollar:

- *O'qitish va sport mashg'ulotlarida harakat ko'nikmalari masalasi?*
- *Sport mashg'ulotlarida hosil bo'lgan malakalar?*
- *Sport mashqlarida sportchi irodasini tarbiyalash?*
- *Sport formasining ko'rsatgichlari?*

VII BOB. SPORTCHILARNI PSIXOLOGIK TAYYORLASHDA BILISH JARAYONLARINING AHAMIYATI

7.1. Sportchining taktik harakatlarida kuzatuvchanlik va diqqatchanlik

Sportchi diqqati o'quv tayyorgarlik mashg'ulotlarida sheriklari va ayniqsa raqiblarini taktik niyatlarini bilib olish va o'z taktik harakatlarini amalga oshirishlaridagi asosiy omil bo'lib xizmat qiladi. Masalan kurashchilar bilan o'tkazilgan maxsus tadqiqotlar natijasida raqiblarni har bir hatti-harakatlariga bo'lgan diqqatlari asosida raqib obrazini bilib olishi aniqlangan. Raqibning bu obrazlar tarkibida uning texnikasi haqida, taktikasi, jangni olib borish uslubi, tajribasi, jismoniy sifatlari(kuchi, tezligi, chidamligi, chaqqonligi) psixologik xususiyatlari (irodaviy-emotsional holatlari, musobaqalashuv kayfiyati, jasurligi, qat'iyyatliyligi, matonatliyligi) va hokazolar kiradi. Sportchi diqqati musobaqalardagi olishuvlar jarayonida raqibning maqsadlarini bilib olish va uning butun taktik rejasini aniqlashtirish uchun amalga oshiriladi. Bunda statistik belgilar(raqibning pozasi, oraliq masofa, olishuvning xarakterili jihatlari, va hokazolar) FunkSIONAL belgilar (nafas olish uslubi, Reaksiyalarni o'z vaqtida amalga oshirishi, mimikasi va hokazolar) va natijaviy belgilar (faolligi, muvoffaqiyati va muvoffaqiyatsiz harakatlar soni u olgan ogoxlantirishlar va hokazolar) mo'ljal bo'lib xizmat qiladi. Ana

shunday joriy malumotlar asosida taktik harakatlarga bellashuv jarayonida o'zgarishlar kiritib boriladi

Diqqat sportchi faoliyati aqliy jarayonining sifatini ta'minlaydigan ichki faollik bo'lib, uning barcha mashqlarini bajarishdagi harakatlari ham diqqat ishtoroki bilan sodir bo'ladi. Masalan, mashhur karatechilar, qisqa vaqt davomida bir nechta hujum uslublari yordamida juda ko'p harajatlarni tez va aniq bajaradilar. Karatechi har bir mashqni bajarganda diqqatini bir yo'nalishga to'plab harakat qiladigan bo'lsa, musobaqada muhim ob'ektlar sportchi diqqatidan tashqarida qolib ketgan bo'lar edi. Sportchi kuchli markazlashgan diqqat bilan to'pni nishonga urishi yoki to'pni komandadagi o'z do'stiga to'g'ri uzatishi bilan bir vaqtning o'zida raqiblarning joyini almashtirib turgan harakatlarini ham doimo diqqat bilan to'pni nishonga urishi kerak. Yosh o'yinchilar bilan ishlayotgan murabbiylar, o'yinchilarda keng markazlashgan diqqat xususiyatini yaxshi rivojlantirish bilan birga, bajarayotgan har bir harakatini, o'zlari ham diqqat bilan kuzatib borishga odatlantirishlari zarur.

Sportda diqqatning alohida ahamiyati molikligidan tashqari, eng muhim xususiyatlaridan biri, diqqat bilan harakatni bajarishdir. Sportchi har bir daqiqada diqqatini tashqi ob'ektlarga, ichki ta'sirlarga yo'naltirib turadi. Ba'zi sababalarga ko'ra kuchli hayajonlanish natijasida fikrning o'zgarishi sportchining texnik yoki taktik vazifalarni hal etishda diqqatni o'ziga jalb qiladi. Sportchi ichki his tuyguni qattiq nazorat qilgan, diqqatini tashqarida bo'layotgan hodisaga yo'naltirishga o'rganishi mahallaqsadga muvofiqdir. Agar sportchi diqqatini ichki – halaqit berayotgan fikrdan tashqi musobaqa jarayoniga ko'chira olmasa yoki kechikib ko'chirsa, raqibning taktib fikri va harakatlarini kechikib idrok qiladi, natijada sportchi murakkab taktik masalalarni to'g'ri hal qilishda qiynaladi, sergaqlik va ishchanlik harakati, ya'ni xavfli vaziyatlarda o'zini to'g'ri boshqarish va nazorat qilish qobiliyati pasayib ketadi.

Irodaviy diqqati yaxshi rivojlanmagan sportchilar diqqati musobaqa paytida tashvishlanishi va vahimaga tushishi na'tijasiada tez tormozlanadi, diqqat hajmi torayadi, sportchiga xos maxsus

qobiliyatlar pasayib ketadi. Turli tuman salbiy fikrlarning vujudga kelishi oqibatida, tashqi axborotlarini qabul qilishga halaqit beradi. Sportchi musobaqada yaxshi natija ko'rsatgan holatini, shuningdek, mahallag'ubiyati sabablarini o'zi tahlil qilishga odatlansa, sportchi diqqati yaxshi rivojlanadi va bo'lajak musobaqalarda yaxshi ishtirok etish imkoniyatiga ega bo'ladi.

Amerikalik mashhur psixolog M. Naydiffer tomonidan sportda to'rt tip diqqat mavjudligi aniqlangan:

- ❖ Keng ichki markazlashgan diqqat.
- ❖ Keng tashqi markazlashgan diqqat.
- ❖ Tor tashqi markazlashgan diqqat.
- ❖ Tor ichki markazlashgan diqqat.

Birinchi tip keng ichki markazlashgan diqqat sohibi bo'lgan sportchining diqqati barqaror, ichki dunyosi, fikri doimo nazoratda bo'ladi, musobaqada sodir bo'layotgan voqealarni yaxshi tushunadi va tahlil qiladi, katta hajmdagi axborotlarni qabul qilib, fikran, aqliy xulosa chiqara bilish qobiliyati yaxshi rivojlangan, musobaqa jarayonida yo'l qo'ygan xatolarini o'z vaqtida tez tushunib oladi va boshqa takrorlamaslika qarakat qiladi. O'yinda har-xil taktik harakatlar bilan raqibini vahimaga tushiradi, o'yindagi vaziyatni o'zgartiradi va o'yin natijasini nima bilan tugashi haqida oldindan to'g'ri xulosa chiqarish imkoniyatiga ega bo'ladi.

Katta hajmdagi keng ichki markazlashgan diqqatga ega bo'lgan sportchilardagi ba'zi kamchiliklardan biri shuki, muhitni nihoyatda chuqur, uzoq muddat taqlil qilishi natijasida tashqi ob'ektda bo'layotgan hodisalarga diqqatini tez ko'chirishda qobiliyatsizlik qiladi, o'z komandasi o'yinchilaridan birortasi yoki raqibi kutilmaganda harakatini o'zgartirsa, tezda javob qaytarishga qiynaladi.

Bunday diqqat sohibi bo'lgan murabbiylar o'yin taktikasining yechimining musobaqa boshlanmasdan oldin to'g'ri topa oladi. Lekin musobaqadagi vaziyat kutilmaganda o'zgarsa, murabbiy ikkinchi qarorga kelib, uni qo'llashga kechikadi, o'zining ko'rsatmalariga doimo amal qilavermaydi. Murabbiyning o'zi tarbiya berayotgan sportchining xulq - atvorini to'g'ri baholay olmasligi natijasida, sportchilar bilan yaxshi munosabat o'rnatishda

qobiliyatsizlik qiladi. Bunday murabbiylar tashqaridan qarganda, go'yo sportchilarning g'am – tashvishlariga befarq qarayotgandek bo'ladi. Lekin vaqt o'tishi bilan musobaqa jarayonida murabbiyning irodali, bilimdon shaxs ekanligi seziladi. Natijada sportchilar o'z treneriga ijobiy baho bera boshlaydilar.

Ikkinchi tip – keng katta hajmdagi tashqi markazlashgan diqqat turi sportchilar uchun muvaffaqiyat keltiradi. Bu tip diqqat sohiblari tashqi ta'sirlarga nisbatan qisqa vaqtda, tez va aniq qarorga kelishi bilan farqlanadi. Futbolchilarning ko'pchiligi keng tashqi markazlashgan diqqatga egadir. Ular tashqi vaziyatning o'zgarganini tezda sezib oladi va shunga qarab o'zlaring o'yin harakatlarini osonlik bilan o'zgartiradi.

Tashqi keng markazlashgan diqqatga ega bo'lgan murabbiylar, o'zining hatti – harakatlarini to'g'ri boshqarishda va nazorat qilishda ojizlik qiladi. Kuchli hissiyotlilik sababli tashqi ta'sirlar uni noqulay ahvolga solib qo'yadi. Bu tip diqqat sohibi bo'lgan murabbiy ba'zan musobaqada vaziyatni to'g'ri va tez tahlil qilishda qobiliyatsizlik qiladi. Murabbiyning ta'sirchanligi sababli, musobaqalarda kutilmaganda xavfli vaziyat vujudga kelgan vaqtlarda, uning aql bilan bajaradigan ishchanlik holati pasayadi va taktik vazifalarini kechikib hal qiladi. Agar komandada o'yin yaxshi davom etsa, murabbiyning kayfiyati ko'tarinki ruhda bo'ladi, sportchining kayfiyatini ko'tarish maqsadida yelkasidan urib, maqtab, olqishlab ham qo'yadi. Bordi-yu, komandaga o'yin jarayoni salbiy tomonga o'zgarsa, trenerning ham hatti – harakatlari o'zgaradi. Sportchilarga baqirib- chaqirib, ba'zan so'kinib har ko'rsatmalar va buyruqlar bera boshlaydi: sport hakamlariga va atrofdagi odamlarga ham o'z ta'sirini hukmini o'tkazmoqchi bo'ladi. Bunday murabbiylarning o'z sportchilari orasida izzat – hurmatga sazovor bo'lishi juda qiyin kechadi.

Tor tashqi markazlashgan, ya'ni uchinchi tip diqqat barcha yakka kurash sport turlari va tennischilar uchun qulay imkoniyatlar yaratib berishga xizmat qiladi. Bu diqqat xususiyati yaxshi rivojlangan sportchilar bir necha ob'ektda bo'layotgan harakatlarga diqqatini tez ko'chira oladi va tez, aniq qarorga keladi. Biroq, bu til diqqat sohibi bo'lgan sportchilar tashqaridan qabul qilingan axborotning o'ziga

xos tomonlarini kechikib qayta ishlaydi. Masalan, sportchi xayolan oldindan aniq bir o'yinchiga to'pni uzatishni belgilab qo'ygan bo'ladi, lekin raqib oxirgi daqiqada o'yinchini yopib qo'ysa, sportchi, o'yin tempini pasaytirmasdan boshqa o'yinchiga to'pni uzatish harakatini qiyinchilik bilan bajaradi. Mashhur basketbol o'yinchisi Uolt Frezer : «Men bunday diqqat xususiyatiga ega bo'lgan raqibni jonu dilim bilan sevaman», - degan ekan. Chunki, bu o'yinchi diqqatini faqat oldida turgan raqibga yo'naltiradi, to'satdan boshqa bir o'yinchi undan osonlik bilan to'pni olib ketadi.

To'rtinchi tip – tor ichki markazlashgan diqqat, uzoq masofaga chopishga, og'ir atletika, uloqtirish, suzish va boshqa chidamlilikni talab qiladigan sport turi bilan shug'ullanuvchi sportchilarga muvaffaqiyat keltiradi. Sportchi o'zining jismoniy imkoniyatini aniq baholay oladi, musobaqada masofani qanday tezlikda chopib o'tishini yaxshi his qiladi, yaxshi ko'rsatkichlarga erishadi, ammo ular tashqi ta'sirlarning ichki salbiy his – tuyg'ularidan saqlanishga odatlanishi zarur.

Tor ichki markazlashgan diqqatga ega bo'lgan sportchilar psixologik egiluvchanlikning yetishmasligi natijasida, kutilmaganda tashqi vaziyatning yoki raqibning taktik harakatlarini o'zgartirish tufayli o'zini tez o'nglab, moslashib ola bilmasligi bilan ajralib turadi. Lekin irodali sportchilar o'z oldiga qo'ygan maqsadiga erishish uchun yuqori ishchanlikni oshiradi va g'alabaga erishadi. Masalan, biz sport ko'rsatkichlari va diqqati bir xil bo'lgan ikkita suzuvchini taqqoslaymiz. Shulardan birinchi suzuvchi katta kuchlanish bilan mashq qilishi, maqsadga intiluvchanligi, o'ziga ishonchi va his tuyg'usi kuchliligi bois, musobaqada yuqori ko'rsatkichlarga erishadi. Ko'pchilik holatlarda g'alaba qozonadi. Ikkinchi suzuvchi ham katta kuch bilan mashq qiladi, biroq ba'zan o'z kuchiga ishonmasligi tufayli, maqsadga erishishda ikkilanadi, oldingi mag'lubiyat vahimaga tushiradi, musobaqada yutqazib qo'yadi. Tor ichki markazlashgan diqqat egasi bo'lgan sportchi ko'pincha o'z raqibining yuqori malakali sportchi bilib qolsa, unga g'alabani berishga tayyor bo'ladi, o'ziga nisbatan qobiliyatsizman degan xulosani chiqaradi. Shundan ma'lumki, bir xil diqqat xususiyatiga ega bo'lgan sportchilarning iroda sifati mashq va

musobaqalarda uning qanday natijalarga erishuvida muhim o‘rin tutadi.

Musobaqa paytida juda nozik diqqat xususiyatlari ham murakkablashib ketadi. Masalan, golf o‘yinini endi o‘ynayotgan o‘yinchida birinchi navbatda katta hajmdagi tashqi markazlashgan diqqatning yaxshi rivojlangan bo‘lishi muhimdir. Chunki bu o‘yinchidan bir vaqtning o‘zida to‘pni tushiradigan oysimon chuqurchaning uzoq va yaqinligini, shamolning yo‘nalishini, qarshiligini, havoning zichligi, sportchi o‘zining jisimoiy kuchini inobatga olishni talab etadi. Golf o‘yinchisi bundan so‘ng o‘zida katta hajmdagi ichki markazlashgan diqqat yordamida tashqi axborotni umulashtirgan holda, tashqi va ichki to‘siqlarni inobatga olib, musobaqa paytida taktik masalalarni to‘g‘ri hal qiladi, o‘zining real imkoniyatlarini aniq va to‘g‘ri baholaydi. Diqqatini, bir vaqtda tashqi va ichki ta’sirlarga ko‘chira oladi.

Sportchi diqqatni vaqtning o‘zida yoki ketma ket zudlik bilan bir tipdan ikkinchi tipga ko‘chira olsa, bunga odatlansa, musobaqalarda jiddiy g‘alabalarni qo‘lga kiritadi. Masalan, sportchi tayyorgarlik davri diqqatini to‘pni urushga qaratishi, undan keyin diqqatini ichki tor tipga ko‘chirish orqali musobaqadagi umumiy vaziyatiga to‘g‘ri baho berishi, musobaqada hatto qilmaslikning oldini olish mumkin. Eng muhim sportchi o‘z diqqatini qisqa vaqt ichida bir tipdan ikkinchi tipga ko‘chirishga odatlanishi zarur. Agar sportchi diqqati egiluvchan bo‘lmasa, o‘yinda juda ko‘p xatolarga yo‘l qo‘yadi. Masalan, ichki tor markazlashgan diqqati yaxshi rivojlanmagan bo‘lsa, o‘yinda to‘pni uzatish yoki darvozaga yo‘llashda xatosini tez anglab tahlil qilishda va boshqa takrorlanmaslikda qiyinchilikka uchraydi. Musobaqa paytida, vaziyatga qarab sportchining diqqati «torayadi», «kengayadi» tashqi ob’ektga yoki fikrda yoki sezgilarda diqqatning markazlashuvi turli shaklda bo‘ladi.

Ba’zan odam og‘ir ishni bajarganda, charchaganida yoki tanida og‘riq paydo bo‘lgan paytda diqqat qilayotgan ishni vaqtincha to‘xtatib qo‘yish haqida ogohlantirish va organizmini himoya qilish uchun signal vazifasini bajaradi. Agar harakat davom etsa, odamda asabiylashish holati vujudga keladi. Bu signal sportchining musobaqada yuqori ko‘rsatkichlarga erishish maqsadida tezkorlik

bilan ishlash his – tuygʻusini vujudga keltiradi. Bu signal sport chining musobaqada yuqori koʻrstkichlarga erishish maqsadida tezkorlik bilan ishlash xis-tuygʻusini vujudga keltiradi. Buning uchun sportchi oʻz organizmining chiniqqanligi va jismoniy imkoniyati xaqida toʻgʻri xulosa chiqarishi: xavfli vaziyatlarda oʻzini toʻgʻri boshqarishda oʻz organizmining «xohishiga» muvofiq «Men boshqa bajarmayman» degan fikrini «Men bajarishim kerak» degan fikri bilan almashtira bilish zarur. Shunday holatdagina sportchi oʻz oldiga qoʻygan talabni bajara oladi. Tajribali sportchilar musobaqa jarayonida oʻziga buyruq berish, majburlash yoki har xil obrazli fikrlardan, formulalaridan foydalanadilar.

Tish doktorlari inson organizmida ogʻriq paydo boʻlganida, diqqatini boshqa obʻektga koʻchirish yordamida emas, balki kasalning diqqatini har tomonga taqsimlash yoʻli bilan ogʻriqni kasal ongida toʻxtatishga muvaffaq boʻladi. Baʼzi uzoq masofaga yuguruvchi sportchilar organizmida paydo boʻlgan ogʻriqni diqqat yordamida miya markazidan boshqa oyoq harakatlarini nazorat qilishiga, qoʻlning tirsakdan bukilgan burchagiga, nafas olish ritmiga koʻchirish yordamida pasaytirish imkoniyatiga ega boʻladi.

Sport faoliyatining sifatli boʻlishida, diqqatning hajmi, kengligi, kuchi va barqarorligining ahamiyati juda katta. Diqqat koʻlami, kengligi yaxshi rivojlangan odamlar, zarur axborotdan ham koʻp axborotni oʻziga qabul qiladi. Bu ortiqcha vaqtni oladi va qisqa vaqt ichida bir qarorga kelishda qiynaladi. Masalan, oʻyinchi jarimada basketbol toʻpini halqaga tashlaganida toʻp tushmasa, uning sababini tahlil qila olmasligi mumkin. Ayni shu vaziyatda murabbiyning diqqati tashqariga yoʻnaltirilgan boʻlsa, bu vaqtda murrabiy faqat tashqi harakatlarini aniqlash bilan band boʻladi. Jarima toʻpi tushmagani sababini oʻyinchining tashqi harakatlaridan izlashga harakat qiladi. Lekin sportchining kuchli taʼsirchanligi, hissiyotlilik, toʻpni ushlashda oʻziga ishonmasliligi, vahimaga tushish kabi hususiyatlarni yaxshi tahlil qilib, boshqa xato qilmaslik yoʻlini oʻrganishda murabbiy qobiliyatsizlik qiladi. Murabbiy sportchining ruhiy sifatlarini, sportda diqqatning ahamiyatini yaxshi bilsa, yuqorida aytilgan kamchilikka yoʻl qoʻymaydi. Demak, sportda diqqat alohida

ahamiyatga molik, diqqat tiplari, diqqat va harakat uyg'unligi bilish ham sportchi, ham murabbiy uchun juda muhimdir.

Boshqa bir tadqiqotlarda bokschilardagi aldamchi va chin harakatlarning turli belgilari o'rganilgan. Diqqat yordamida bokschilar o'z harakatlarini bajarish paytida, ya'ni tayyorgarlik chog'laridayoq farqlashni o'rganib oladilar. Birinchi holatda bokschilar oraliq masofaga qarab binobarin, oraliq masofa fitnalar, aldamchi harakatlarga tayyorgarlik jarayonida chin harakatlardagiga nisbatan kattaroq bo'ladi, bokschining turish holatiga(ochiq yoki yopiq) va uning yuz ifodasiga masalan bokschilardan biri chin zarbani berishdan oldin beixtiyor qoshlarini chimiradi) qarab mo'ljal oladilar. Bunday malumotlar jangdagi har bir holat uchun taktik harakatlarga o'zgarishlar kiritib borish imkoniyatini beradi. Sportda diqqatchanlik sportning boshqa turlarida ham ayniqsa sport o'yinlarida ham ana shunday rol o'ynaydi. Zero sport o'yinlarida ishtirokchi o'z hatti-harakatlarini, sheriklarini hatti-harakatlari bilan doimiy ravishda muvofiq bo'lishiga erishishi lozim. Sportda diqqat sportchilarning taktik tafakkuri bilan ham chambarchas bog'liqdir. Sportchi diqqati sportchi faoliyatining barcha turlarini muvaffaqiyatli amalga oshirishning va ularni samaradorligini ta'minlovchi muhim shartlardan biridir. Sportchi faoliyati qanchalik murakkab, serzahmat, davomiylik jihatdan uzoq muddatli, mas'uliyat hissini taqozo qilsa, u diqqatga shunchalik yuksak shartlar va talablar qo'yadi. Sportchi ziyraqligi, farosatlilik, tez payqashi, sinchkovligi, dilkashligi uning turmush sharoitida, shaxslararo munosabatida muhim omil sifatida xizmat qiladi. Diqqat aqliy faoliyatning barcha turlarida ishtirok etadi, sportchining hatti-harakatlari ham uning ishtirokida sodir bo'ladi.

Psixologiya fanida diqqatga har xil ta'rif beriladi, uni yoritishda psixologlar turli nazariyaga asoslanib yondashadilar. Diqqat deb ongni bir nuqtaga to'plab, muayyan bir ob'ektga aktiv (faol) qaratilishi aytiladi (P. I. Ivanov). P. I. Ivanovning fikricha, biz faoliyatimiz jarayonida idrok va tasavvur qiladigan har bir narsa, har bir hodisa, o'zimiz qilgan ishimiz, o'y va fikrlarimiz diqqatning ob'ekti bo'la oladi.

N. F. Dobrinin, N. V. Kuzmina, I. V. Straxov, M. V. Gamezo, F. N. Gonobolin va boshqalarning nuqtai nazaricha, diqqatning vujudga

kelishida ongning bir nuqtaga to'planishi ong doirasining torayishini bildiradi, go'yoki ong doirasi bir muncha tig'izlanadi. Bunday torayish va tig'izlanish natijasida ong doirasi yanada yorqinlashadi. Ongning eng toraygan, tig'izlangan yorqin nuqtasi diqqatning markazi (fokusi) deb nomlanadi. Xuddi shu markaz (fokus)ga tushgan idrok qilinayotgan jismlar, tasavvur obrazlari, o'y va fikrlar to'la, yorqin va aniq ifodalanadi. Jahon psixologlarining fikricha, diqqat uzluksiz ravishda, muayyan darajada aktivlik xususiyatini saqlab turadi. Bunday aktivlik, ongning biron-bir ob'ektga yo'nalishining kuchayishi va ma'lum vaqt davomida diqqat yo'naltirilgan narsaga ongning faol (aktiv) qaratilishini regulirovka qilib turadi hamda mazkur holatning saqlanishini ta'minlaydi.

Shuni alohida ta'kidlab o'tish kerakki, diqqat sezgi, idrok, xotira, tafakkur, xayol, nutq kabi alohida psixik jarayon emas. Shuning uchun barcha psixik jarayonlarda qatnashadi, ularning mahsuldorligini oshirishga ta'sir etadi. Shu boisdan diqqat qaratilgan ob'ektlar ong to'plangan nuqqasida aniq, yaqqol aks ettiriladi. Demak, sport faoliyatida diqqat aqliy jarayonlarning sifati, mahsuldorligi va samaradorligini ta'minlovchi insonning ichki aktivligidan iboratdir. Shuningdek, u har qanday sportchi faoliyatining zaruriy shartidir.

Psixologiya tarixining sahifalarini varaqlasak, diqqatning sportchi faoliyatidagi roliga berilgan yuksak va qimmatli mulohazalar uchraydi. Jumladan, fransuz olimi Kyuve geniallikni chidamli diqqat deb ta'riflashi, Nyutonning kashfiyot fikrini doimo shu masalaga qaratilish jarayoni deyishi, Ushinskiyning diqqat psixik hayotimizning yagona eshigi deb baho berishi bunga yorqin misol bo'la oladi.

Bilish jarayonlari kechishining eng muhim xususiyati uning tanlovchanlik va yo'nalganligi bilan xarakterlanadi. Shu boisdan sportchi atrof-muhitning ko'plab qo'zg'atuvchilari, ta'sirlari orasidan alohida nimanidir idrok etadi, faraz qiladi, allaqaysi narsa to'g'risidagina mulohaza yuritadi, xolos. Ongning bu xossasi diqqat xususiyati bilan bog'liq ravishda namoyon bo'ladi. Diqqat bilish jarayonlari singari o'zining alohida mazmuniga, muayyan mahsuliga ega emas, shuning uchun u barcha jarayonlarning jo'shqinligi, ildamligini ta'minlaydi. Demak, diqqat sportchining hissiy, aqliy yoki harakatlantiruvchi faolligi darajasining oshirilishini taqozo etadigan tarzda ongning

yoʻnaltirilganligi va biror narsaga qaratilganligidir. Berilgan taʼrifga binoan, "ushbu yoʻnaltirilganlik sportchining ehtiyojlariga, uning faoliyati maqsadlari va vazifalariga mos keladigan ob'ektlarning tanlanganligida, ixtiyorsiz yoki ixtiyoriy tanlashda va ajratishda vujudga keladi. Diqqatning muayyan ob'ektlarga toʻplanishi, toʻplanganligi (kontsentratsiyalanishi) ayni paytda boshqa jismlardan chalgʻishni yoki ularning vaqtincha (muvaqqat) inkor etilishini talab qiladi. Ana shu omillarga koʻra, aks ettirish ravshanlanib boradi, tasavvurlar, mulohazalar faoliyat yakunlangunga qadar, qoʻyilgan maqsadga erishguncha ongda saqlanadi. Ana shu yoʻsinda diqqat faoliyatini nazorat qilib boradi va uni boshqaradi. Shuning uchun koʻpgina psixologlar (P. Y. Galperin va uning shogirdlari) diqqatni yuksak turini bilish jarayonlari, kishining xulq-atvori kechishini boshqarish imkoniyatiga ega ekanligini taʼkidlaydilar. Diqqatning biror ob'ektga yoʻnalishiga koʻra sensor (perseptiv), aqliy (intellektual), harakatlantiruvchi (harakat) shakllariga ajratish mumkin.

Diqqatning muayyan ob'ektga toʻplanishi koʻp jihatdan sportchining his-tuygʻusi, irodaviy sifati, qiziqishi kabilarga bogʻliqdir.

His-tuygʻular va emotsional holatlar diqqatning ob'ekti bilan uzviy bogʻlangandagina uning uchun ijobiy ahamiyat kasb etadi. His-tuygʻular, emotsional holatlar qanchalik kuchli va koʻtarinki tarzda namoyon boʻlsa, demak, sportchi diqqati ham shunchalik ob'ektga mustahkam qaratiladi. Hislar, emotsiyalar diqqatning ham ixtiyorsiz, ham ixtiyoriy turlarini zoʻraytiradi. Sportchining amaliy va aqliy faoliyati jarayonida uning ongi muayyan darajada sport mashgʻulotlarida yangi bilimlar, maʼlumotlar bilan boyib borishi natijasida diqqat ham takomillashadi. Yangilikni payqash hissi sportchi aqliy faoliyatini faollashtiradi (aktivlashtiradi), shu bilan birga, diqqatning ob'ektga uzoqroq toʻplanishini taʼminlaydi. Sportchining barqarorlashgan kayfiyati diqqatning kuchi va ildamligini oshiradi, tanlovchanligiga ijobiy taʼsir etadi. Stress, affekt singari emotsional holatlar diqqatga salbiy taʼsir etib, uning tashqi taʼsirlariga beriluvchan, kuchsiz qilib qoʻyadi. Ana shuning oqibatida

diqqat chalg'iydi, bo'linadi, parishonlik namoyon bo'ladi va sportchi faoliyatdagi bir tekislik buziladi.

Psixologiyada sportchi diqqatining ixtiyoriy turi, ko'pincha irodaviy deb nomlanadi. Bu, albatta, bejiz emas, chunki, diqqatning muayyan ob'ektga yo'naltirilishi iroda kuchi bilan saqlab turiladi. Hatto, ixtiyorsiz diqqat faoliyatida qatnashsa, u ham irodaning zo'ri bilan yo'naltirilgan ob'ektda to'planib turadi. Irodaning faoliyatni amalga oshirishda ishtirok qilishi ko'p jihatdan kishining maqsadiga intilishi, ishchanlik qobiliyati, psixologik tayyorligiga bog'liq. Shu boisdan diqqatning kuchi, barqarorligi, mustahkamligi ildamligi odamning muayyan faoliyatini bajarishga moyilligi, shayligi bilan o'lchanadi. Diqqatning yuksak darajada mujassamligini ta'minlab turishda odamning faoliyatni bajarishga muvofiqlashgani muhim rol o'ynaydi. Har qanday faoliyatni amalga oshirishning boshida qiyinchiliklar yuzaga keladi va ular sportchidan irodaviy zo'r berishni talab qiladi. Sport faoliyatni bajarishdagi nuqsonlarning namoyon bo'lishi diqqatni to'plashdagi qiyinchiliklarning oqibati bo'lib hisoblanadi.

Diqqatning ob'ektga to'planishi, mustahkamlanishi sportchining qiziqishlariga bog'liqdir. Hatto, ixtiyorsiz diqqatning faoliyatda mujassamlashishida sportchining ishtiyoqi va qiziqishi katta ahamiyatga egadir. Odatda, faoliyatga qiziqish bevosita va bilvosita shaklda namoyon bo'ladi. Bevosita qiziqish faoliyat jarayoniga, hatti-harakatlarning o'ziga, ish uslublariga qaratilgan qiziqishdan iboratdir. Bilvosita qiziqish esa faoliyatning maqsadiga, uning natijasiga yo'naltirilgan qiziqishdir. Ixtiyoriy, irodaviy diqqat bilvosita qiziqish bilan aloqadordir. Psixologik ma'lumotlarning tahliliga ko'ra, diqqatning ob'ektga to'planishi va mustahkamlanishi ko'zlangan maqsadni, faoliyat mahsulining zarurligi hamda sifatining ahamiyatini sportchi tomonidan anglash orqali ta'minlab turiladi. Faoliyat maqsadini anglash o'z ishharakatida sportchi diqqatining yuksak darajada mujassamlanishini ta'min etuvchi eng muhim shart sharoitlardan biridir.

Sportchi diqqatning neyrofiziologik mexanizmlari (retikulyar formatsiya tizimi).

Hozirgi zamonda sportchi diqqatining neyrofiziologik mexanizmlarini tadqiq etish, ko'p jihatdan psixik jarayonlar kechishining tanlovchanlik xususiyatiga bog'liqdir. U faqat qo'zg'alishing optimal darajasi mavjud bo'lgan miya po'stining uyg'oq (tetik) holati orqaligina ta'minlanishi mumkin. Miya po'stining uyg'oqlik darajasi po'stda zarur mexanizm (tonus) bilangina ta'minlanib, bosh miyaning tepa stovolida normal munosabatni saqlovchi ko'tariluvchi retikulyar formatsiyani aktivlashtirish faoliyati bilan uyg'unlikka egadir.

Ko'tariluvchi retikulyar formatsiyaning aktivatsiyasi miya po'stlog'iga organizmdagi jarayonlarning almashishini ta'minlovchi impulslarni olib borib, uyg'oqlik holatini yuzaga keltirib turadi. Bunda ekstroretseptorlar tashqi qo'zg'atuvchilar yordamida tashqaridan kirib keluvchi axborotlarni oldin stvolning tepa bo'linmasiga hamda ko'rish tepaligining yadrosiga, keyin esa bosh miya po'stiga olib boradi.

Biroq, miya po'stining optimal tonusi va uygoklik (tetiklik) holatini ta'minlash faqat ko'tariluvchi retikulyar formatsiyaning aktivatsiyasiga bog'liq emas. Balki bu narsa tushuvchi retikulyar formatsiya faoliyatiga ham aloqadordir. Tushuvchi retikulyar tizimning apparati tolalari bosh miya po'stidan boshlanib (peshana va chakka qismlarining medial va medibazal bo'linmalarida), stvol yadrosi tomon, so'ng orqa miyaning harakat yadrosi sari yo'nalishda harakat qiladi. Shuning uchun tushuvchi retikulyar formatsiyaning faoliyati juda muhim bo'lib, uning yordamida miya stvoli yadrosiga qo'zg'alishni tanlovchi tizimiga yetkaziladi, dastavval bu jarayon bosh miya po'stlog'ida yuz berib, murakkab bilish jarayonlari ontogenezida vujudga kelgan hatti-harakatlarning murakkab programmasi tariqasida insonning ongli faoliyatining yuksak formasi mahsuli bo'lib hisoblanadi.

Har ikkala retikulyar formatsiyalarni tarkibiy qismlarining o'zaro ta'siri miyaning aktiv faoliyatini o'zini- o'zi boshqaruvchi murakkab formasi bilan ta'minlaydi. Ular elementar, sodda biologik hamda murakkab, kelib chiqish jihatdan ijtimoiy stimulyatsiya formasi ta'siri bilan o'rin almashtirib turadilar.

Aktivatsiya jarayonini ta'minlashdagi bu tizimning muhim ahamiyati ko'p qismdan iborat eksperimental dalillar bilan

neyrofiziologlar Matun, Djasper, Lindsli, Anoxin kabilar tomonidan tekshirilgan.

Bremer tajribasining ko'rsatishicha, stvolning quyi bo'linmalarini kesish tetiklik (uyg'oqdik) holatini o'zgarishiga olib kelmaydi, lekin stvolning yuqori qismini kesish elektr potentsiallarning asta-sekin paydo bo'lishi bilan xarakterli bo'lgan uyquni vujudga keltiradi.

Lindsli, sensor qo'zg'atuvchini vujudga keltiruvchi mazkur signallar miya po'stlog'iga borishni davom ettiradi, lekin po'stning bu signallarga javobi qisqa muddatli bo'lib, uzoq vaqtli turg'un o'zgarishni amalga oshirmaydi. Ushbu dalillarning ko'rsatishicha, uyg'oqlik (tetiklik) holatini xarakterlovchi qo'zg'alishning murakkab jarayonlarini vujudga keltirish uchun sensor impulslar oqimining o'zi kifoya qilmaydi. Shuning uchun retikulyar tizimi aktivatsiyasini qo'llab-quvvatlab turuvchi ta'sir zarur.

Lindslining psixologik tajribasiga qaraganda, ko'tariluvchi retikulyar formatsiyaning aktivatsiyasi natijasida stvol yadrosidagi qo'zg'alish hayvonlarda sezgi chegarasini pasaytiradi, ular uchun oldin mumkin bo'lmagan ishni amalga oshirish imkoni yaratiladi, nafis farklash (diffirentsirovka) vujudga keladi: konus bilan uchburchak tasvirini aniqlash va boshqalar.

Doti, Ernandes Peon va boshqalarning tadqiqotlarida ko'rsatilishicha, ko'tariluvchi retikulyar formatsiya yo'llarining kesilishi oldin mustahkamlangan shartli reflekslarning yo'qolishiga olib keladi. Biroq retikulyar formatsiya yadrosini qitiqlashda, hatto qo'zg'atish chegarasi atrofida bo'lsa ham shartli reflekslarni yuzaga keltiradi.

Yuqoridagi mulohazalardan ko'rinib turibdiki, ko'tariluvchi retikulyar formatsiyaning aktiv ta'siri (tetiklik) uchun zarur shart bo'lgan optimal holat bilan miya po'stini ta'minlaydi.

Jahon psixologiyasi fanida olingan (to'plangan) ma'lumotlarning aksariyati, ko'tariluvchi retikulyar formatsiyaning aktivatsiyasi ta'siri o'ziga xos tanlovchanlik xususiyatiga ega ekanligini ko'rsatdi. Retikulyar formatsiya alohida sensor jarayonlarning tanlab (saralab) aktivlashuvini barpo qilmasdan, balki bir qancha biologik tizimlarning tanlab aktivlashuvini ta'minlash zarur: ovqat, himoya, orientir refleksi va hokazolar.

P. K. Anoxinning ko'rsatishicha, retikulyar formatsiyaning alohida qismlari mavjud bo'lib, ular turli biologik tizimlar faoliyatini aktivlashtiradi, shuningdek, har xil farmokologik ta'sirga (agentlarga) nisbatan sezgirdirlar. Masalan: a) uretan — tetiklikni blokada qilib, uyquni keltiradi, b) aminazin — og'riq, himoya qilish reflekslarini blokada qilib, tetiklikka befarq qoladi.

Demak, yuqoridagi ma'lumotlarga asoslanib, ushbu fikr va mulohazlarni bildirish mumkin: ko'tariluvchi retikulyar formatsiyani aktivlashtirish ta'siri tanlovchanlikka ega bo'lib, bu tanlovchanlik asosiy biologik sistemalar xususiyatiga mos (munosib) tushib, organizmni aktiv faoliyat sari undaydi.

Tushuvchi retikulyar formatsiyani aktivlashtirish muhim ahamiyat kasb etib, aktivlashtirish impulsi tolasi bosh miya po'stidan (peshana va chakka medial qismlaridan) boshlanib, undan stvolning yuqori bo'linmalari apparati tomon yo'naladilar. Olimlarning fikricha, mazkur tizim diqqatni oliy formatsiyasining fiziologik mexanizmlariga ta'sir etish nuqtasiga juda yaqin joylashgandir.

Jahon fanida anatomik ma'lumotlarga qaraganda, tushuvchi retikulyar formatsiyaning tolalari bosh miya po'stining barcha uchastkalariga tarqalgan bo'lib, eng xususiyatlisi — bu peshana qismining medial va mediobazal bo'limlaridan boshlanib, to uning limbik oblastigacha davom etadi. Miyaning limbik zonasi (gippokamda) va bazal uchlaridagi neyronlar boshqa neyronlardan farq qiladi, nati-jada ko'rish va eshitish qo'zg'atuvchilarining ayrim xususiyatlariga nisbatan javob Reaksiyasini beradi. Mazkur neyronlar har qanday qo'zg'atuvchilarni kuchayishida emas, balki kuchsizlanishida ham aktiv harakatni yuzaga keltiradi.

Bu holatni o'rgangan kanadalik neyrofiziolog Djasper yuqorida ta'kidlab o'tilgan xususiyatlarni nazarda tutib, bu neyronlarni «yangilik neyronlari» yoki «diqqat katakchalari» deb nomlashni tavsiya qiladi. Uning fikricha, hayvonlarning signal kutish, labirintdan chiqish yo'lini qidirishda, po'stning xuddi shu joylarida neyronlarning 60 foizi paydo bo'lib, aktiv razryadiga aylanadilar.

Agarda hayvonlarda tayyorgarlik holatini boshqarishda limbik oblastning medial bo'linmasi va bazal boylamlari muhim rol o'ynasa,

insonlarda esa murakkab faoliyat formasining asosiy markazi miyaning peshana (manglay) qismlari hisoblanadi.

Ingliz fiziologi Grey Uolter o'z tadqiqotlarida aktiv kutish (masalan, sinaluvchining 3 yoki 5 signalni kutishi va unga javob tariqasida tugmachani bosishi) holatining har qaysisi miyaning peshana qismida elektr tebranishni paydo qilishini va ular «kutish to'liqlari»dan iborat ekanligini dalillaydi. Kutilayotgan signalning namoyon bo'lish imkoniyati ortganda bu to'liqlar nisbatan kuchayadi, signallarning ehtimoli pasayganda esa, ular kuchsizlanadi yoki butunlay yo'qoladi. Ushbu holat vujudga kelsa, signal paydo bo'lishini kutish ko'rsatmasi (instruktsiyasi) bekor qilinadi.

Miya po'stini peshana qismining aktivlik holatini boshqarishda (regulyatsiyasida) qanday rol o'ynashini dalillovchi tajriba M. N. Livanov tomonidan o'tkazilgan. M. N. Livanovning guvohlik berishicha, har qaysi aqliy zo'r berish (matematik topshiriklarni echish paytida) miyaning peshana qismida ko'p miqdorda sinxron tarzda ishlovchi nuqtalarni vujudga keltiradi, bu holat topshiriq echib bo'lgunga qadar saqlanadi, keyin o'z-o'zidan g'oyib bo'ladi. Miya po'stining peshana qismidagi sinxron tarzda ishlovchi punktlar barqaror xususiyatga egadir.

Yuqoridagi fikrlarga asoslangan holda shunday xulosaga kelish mumkin. Miyaning peshana qismi qo'zg'ovchini vujudga keltirishda muhim ahamiyatga ega, chunki odamda aktivlik holatining o'zgarishi unga bevosita bog'liqdir. Shuning uchun hayvon yoki odam miya po'stining limbik oblastidagi qo'zg'ovchilarning kuchayishi tushuvchi retikulyar formatsiya to'qimalari bo'ylab harakat qiluvchi impulslar manbai hisoblanadi.

Jahonning yirik neyrofiziologlarining aksariyati, miya po'stining qismlarini qo'zg'atish miya stvoli yadrosining elektr faoliyatida bir qator o'zgarish yasaydi va bular, o'z navbatida, orientir refleksini jonlanishga olib boradi, degan xulosaga kelishgan.

Demak, diqqatning neyrofiziologik mexanizmlari to'g'risida mulohaza yuritilganda, ko'tariluvchi retikulyar tizim bosh miya po'stiga impulslarni yetkazuvchi, aktivatsiyaning biologik shartlangan formasi ekanligini, tushuvchi retikulyar tizim esa impulslarning aktiv

ta'sirini vujudga keltirish imkoniyatini ta'kidlab o'tish maqsadga muvofiq.

Psixologiya fanining aksariyat manbalarida diqqat deb psixik faoliyatning yo'naltirilishi va shaxs uchun ma'lum darajada ahamiyatga ega bo'lgan ob'ektning ustida to'planishi tushuniladi. Diqqat shunday muhim bir psixik jarayonki, u insonning jamiki faoliyatlarida bevosita ishtirok etadi va ularning muvaffaqiyatli yakunlanishini ta'minlaydi. I. P. Pavlovning oliy nerv faoliyati haqidagi ta'limoti, A. A. Uxtomskiy ilgari surgan dominantlik prinsipi va ularning zamondoshlari tadqiqotlari diqqatning fiziologik asoslari va mexanizmlarini ilmiy nuqtai nazardan tushuntirish imkonini yaratdi.

Diqqat bilish jarayonlarini (sezgi, idrok, tasavvur, xotira, tafakkur, xayol va boshqalarni) vujudga kelish, rivojlanish va takomillashishining zaruriy shartidir. Bilish jarayonlarining birligi, barqarorligi, o'zaro ularning uyg'unligi, samaradorligi, mazmundorligi va tizimlilik bo'lganligi bevosita diqqatga bog'liqdir.

Insonning har bir bilish jarayoni faqat diqqat yordamida ro'yobga chiqq oladi (lekin qiziqish va irodaviy akti e'tibordan chetda qoldirmaslik shart). Agarda diqqat passiv (faolsiz) qo'zg'atuvchilar yordamida vujudga kelsa, u taqdirda bilish jarayoni mahsuldorligi keskin kamayadi, hatto tormozlanishi ham mumkin. Diqqat kuchsiz, beqaror, ob'ektga to'planishi zaif bo'lsa, kishining diqqati uzoq vaqt muayyan vazifani bajarishga ongli ravishda yo'naltirilgan taqdiridagina bilish jarayoni maqsadga muvofiq amalga oshadi, xolos.

Psixologiya fanida sportchi diqqatni o'rganishning yana ikki xil nazariyasi mavjuddir. Birinchi nazariya negizida ongning bir nuqtaga yo'nalganligi yotadi. Ikkinchi nazariyaga binoan uning zamirida organizmning orientirovka faoliyati turadi. Ushbu gipotezalarni ilgari surgan psixologlar diqqatni yo'nalganligining ob'ektga bog'liqligini va unda jarayonni boshqarish imkoniyati mavjudligini tushuntirishga harakat qiladi. N. F. Dobrinin, A. N. Leontev, P. Ya. Galperinlarning fikricha, organizmning qidiruv harakatlari, orientirovka faoliyati ikki qismdan iboratdir.

1. Diqqat qaratilgan tashqi ifodaga ega bo'lgan ob'ektni sezish, idrok qilish. Shu yerda qarama-qarshilik vujudga keladi: chunki, ob'ektning yo'qolishi bilan diqqat ham o'z funksiyasini tugatadi.

A. N. Leontev mulohazasiga ko'ra, bu orientir faoliyati emas, chunki ob'ektning paydo bo'lishi bilan diqqat ham namoyon bo'ladi, ob'ekt yo'q bo'lsa, demak, diqqat ham bo'lmaydi, deb ta'kidlaydi.

P. Y. Galperin esa ob'ektning paydo bo'lishi bilan diqqat yuzaga keladi. Ob'ekt yo'qolganidan keyin esa psixik qism bo'lgan tekshirish, nazorat qilish jarayoni boshlanadi. Demak, diqqat ongning bir ob'ektga yo'naltirilishi va ongli holatni nazorat qiluvchi jarayondan iboratdir, deydi.

Psixologiyada diqqatning «yo'naltirilishi» deganda psixik faoliyatning tanlovchanligi va ixtiyoriy hamda ixtiyorsizligi tushuniladi. Bu to'g'rida mulohazalar boshqa sahifalarda davom ettiriladi.

XX asrning 20-yillarda bir qancha psixologlar diqqat muammosini ustanovka bilan bog'lab tushuntirdilar. Buning yaqqol isboti K. N. Kornilov tahriri ostida 1926 yilda chop qilingan psixologiya darsligidagi bir mavzu «Ustanovka va diqqat» deb atalganligidir. Darslikda yozilishicha, qator ob'ektlardan bir ob'ektni ajratish diqqatning sub'yektiv kechinmasidir va buni ob'yektiv hodisalar bilan taqqoslash sezgi organlarining ustanovkasidan — ishlash vaziyatidan iboratdir.

Shunga o'xshash g'oya L.S.Vigotskiyning dastlabki tadqiqotlarida ham ko'zga tashlanadi. L. S. Vigotskiy diqqat bilan aloqador bo'lgan ikkita ustanovka turini ajratib ko'rsatadi:

Sensor ustanovka - tayyorgarlikda idrokning ustunligi qobiliyati.

Motor ustanovka - tayyorgarlikda harakatning ustunligi qobiliyati.

Sensor ustanovkada idrok, motor ustanovkada esa harakat ustunligi sezilib turadi. L. S. Vigotskiy bularga misol qilib jismoniy tarbiya mashg'ulotida komanda (buyruq) berishni keltiradi. Safda turganlarga qarab «O'ng» deb aytamiz. Shu zahotiy oq saflanganlar buyruq oxirini aytishga sensor ustanovka qo'zg'aydi «ga !» deyish oyoqlarni aylantirishga moslashish bilan bog'liq motor ustanovka komanda oxirini eshitishni ta'minlaydi.

Bu yillarda psixologlar ustanovkani kishining ijtimoiy tajribasi bilan bogʻliq ravishda tadqiqot qilishga harakat qilganlar.

P. P. Blonskiyning mulohazasicha, diqqatning asosida kishining ijtimoiy qiziqishlari yotadi. Psixologlar orasida diqqatni tushuntirishda turli qarashlar, nazariyalar vujudga keladi. Vaholanki, P. P. Blonskiy diqqat bilan qoʻrquv, vahimani bir narsa deb qaradi. Qoʻrquv - bu diqqatning intensivroq namoyon boʻlishi, ya'ni maksimal darajada aks etishi deb tushuntiradi. Bu yerda psixik faoliyatning ma'nosi butunlay yoʻqotib koʻrsatilgan tuyuladi va diqqat biologik nuqtai nazardan qaralganga oʻxshab ketadi. Biologik pozitsiyada diqqat bosh miya yarim sharlari faoliyati bilan emas, balki vegetativ asab tizimi bilan bogʻliqlikda tushuntiriladi.

Mana biz sportchi diqqati nazariyalari yuzasidan muayyan darajada ma'lumotga ega boʻldik. Ijtimoiy turmushda sportchi diqqati xususiyatlarini ahamiyatligining oshishi uning eksperimental tarzda oʻrnatilishiga muhim omil boʻlib xizmat qildi. Sportchini sport faoliyatida diqqatning quydagi xususiyatlari juda ahamiyatlidir:

- ❖ *Diqqat barqarorligi.*
- ❖ *Diqqatning kuchi.*
- ❖ *Diqqatning taqsimlanishi.*
- ❖ *Diqqatning koʻchuvchanligi.*
- ❖ *Diqqatning koʻlami.*
- ❖ *Diqqatning toʻplanishi.*

Sportchi faoliyatida diqqat ta'kidlab oʻtilgan vazifalarni amalga oshirishda juda muhim rol oʻynaydi. Sportchining har qanday faoliyatida diqqatning ishtirok qilishi (qatnashishi), bu faoliyatning samaradorligi va muvaffaqiyatli chiqishini ta'minlaydi. Diqqatning kuchi va barqarorligi - bu shunday xususiyatki, buning negizida qilinayotgan ishning natijasi ehtiyojni qondirishga xizmat qiladi. Diqqatning kuchi va barqarorligi oʻzi sport faoliyatini biror narsaga yoki hodisaga muttasil ravishda uzoq vaqt davomida qaratib turilishidir.

Diqqatni faoliyat ustida toʻplash va ushlab turish uchun sportchi sport faoliyatni toʻgʻri tashkil qila bilish kerak. Masalan, oʻsmir sportchilar 40 daqiqa davomida tanaffussiz oʻz ustlarida ishlashlari

mumkin. Agar faoliyat qiziqarli tashkil qilinsa, u holda bundan ham ko'proq vaqt mashg'ul bo'lishlari mumkin.

Psixolog G.S.Bakradze diqqatning ob'ektda to'planishi faoliyatning roli haqida qiziqarli ilmiy tekshirish tajribasini o'tkazgan. Agarda diqqatni zaifligini tekshiruvchi o'z vaqtida payqab, unga nisbatan qandaydir muskul harakatini amalga oshirsa, u yana tiklanadi. Bulardan tashqari, diqqat barqarorligini faoliyatning xarakteriga, sportchining o'ziga bog'liqligi bir qancha psixologlar tomonidan isbotlangan.

Jumladan, A.P.Gazova diqqatning bo'linuvchanligini ko'p dastgohda ishlovchi to'quvchilarda o'rganib, juda qimmatli materiallar yig'adi. Uning fikricha, diqqat bu kasbdagi odamlarda ixtiyorsiz va ixtiyoriy muvozanatlashgan bo'lishi mumkin. Bir nechta dastgohda ishlash malakalari hosil bo'lishi natijasida bularda ixtiyoriy muvozanatlashgan diqqat turi vujudga keladi.

Diqqatning bo'linuvchanligi ustida olib borilgan tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, ikkita yoki uchta ishni birdaniga bajarish mumkin, bunda I. P. Pavlov ko'rsatganidek, ulardan biri tanish (ishdan oldin bajarilganligini eslatuvchi) va bosh miya yarim sharlar po'stlog'ida «navbatchi punktlar» mavjud bo'lsa. Ikkita faoliyatni bir davrning o'zida bajarish uchun faoliyatning biri diqqatni talab qilmaydigan yoki avtomatlashgan bo'lishi talab qilinadi. Sportchida bunday imkoniyat faqat mashq qilish orqaligina yuzaga kelishi mumkin, xolos.

Diqqatning ko'chuvchanligi mezoni (kriteriyasi) faoliyatimizning bir turdan ikkinchi turga aylanishidir. Jumladan, sportchi diqqatini tezkorlik bilan bir mashqdan ikkinchisiga ko'chirishi bunga yorqin misoldir. Diqqatning ko'chuvchanlik xususiyati sekinlashuvi uning sifatini pasayishiga olib keladi. Diqqatning ongli ravishda ko'chishi namoyon bo'lsa-da, lekin ayrim hollarda ongsiz holatda inson diqqati bir ob'ektdan ikkinchisiga ko'chishi ham mumkin. Misol uchun tabiat quchog'iga sayr qilish chog'ida, kino film tomosha qilishda xuddi shunday ko'chish holati yuzaga keladi.

Diqqatning xususiyatlaridan keng doirada va aniq o'rganilgani uning ko'lami (hajmi) bo'lib hisoblanadi. Diqqat qaratilgan narsalar va hodisalardan qanchasi ongimiz ob'ektidan joy olgan bo'lsa, demak, uning shu bilan ko'lami (hajmi) o'lchanadi. Sportchi diqqat (ko'lami

(hajmi) taxistoskop degan asbobi yordamida aniqlanadi. Taxistoskop ekranida tekshiriluvchilarga bir to‘p harflar ko‘rsatiladi.

40-yillarda psixologiya fani bir qator muvaffaqiyatlarga erishdi. Psixologiya fani nazariya va tajribaga asoslangan holda juda ko‘p muammolarni yechishga muvaffaq bo‘ldi. Nazariy jihatdan katta o‘rin olgan masalalardan biri «oliy psixik funksiyalarining rivojlanishi va strukturasi» to‘g‘risidagi L.S.Vigotskiy ilgari surgan kontsepsiyalardir. Buning asosida ikkita gipoteza yotadi:

A) Psixik faoliyatning xarakteri haqida.

B) Birlamchi tashqi va ichki faoliyatdan ichki psixik jarayonlarining namoyon bo‘lishi.

L.S.Vigotskiy psixik funksiyalar rivojlanishini o‘rgana borib, shular ichiga ixtiyoriy diqqatni ham kiritadi. Uning fikricha, sportchi diqqatining tarixi - bu sportchi xulqining paydo bo‘lishi tarixidir.

L. S. Vigotskiy ishlarining xarakterli tomoni sportchi psixikasini tushinishda tarixiy va genetik yondashishdir. Buni u diqqatni o‘rganishga ham tatbiq qilgan va diqqatning rivojlanishini ko‘rsata olgan. Muallif sportchilarda diqqatni rivojlanishining ikkita yo‘nalishini ko‘rsatadi.

Diqqatning natural (tabiiy) rivojlanishi. Bunda muallif umumorganiq rivojlanishini tushuntiradi, ya'ni markaziy nerv tizimining strukturaviy va Funksional jihatdan o‘rishini ko‘rsatadi. Bu rivojlanish butun hayot davomida bo‘ladi, ammo bunda «sekinlashgan» va «bir oz pasaytirilgan» ko‘rinishlar mavjud.

Diqqatning madaniy rivojlanishi. Bunda ixtiyoriy diqqatni namoyon bo‘lish xususiyati madaniy kontsepsiya bilan bog‘liq deb tushuntiriladi. Katta yoshdagi sportchilar diqqatning psixologik mexanizmi haqida gapirib, tashqi operatsiya, organizmning xulqini ichki operatsiyasiga aylanadi, deydi. Madaniy rivojlanish sportchi tashqi muhit bilan aloqa qila boshlagandan o‘sa boshlaydi.

Madaniy rivojlanish nazariyasining bir necha bahsbop tomonlari mavjud. Bulardan biri - bu o‘smir sportchi diqqatini rivojlanishning «natural» fazasidir. L.S.Vigotskiy «interiorizatsiya», ya'ni ichki psixik faoliyatini tashqi amaliy faoliyatidan kelib chiqishi, tashqi harakatlarning ichki harakatlarga, narsalarning obrazlariga va ular haqidagi tushunchalarga aylanish jarayoni fikrini ilgari suradi. Bu

bilan psixik rivojlanishning bitta qonuniyatini ochdi, lekin bu to'la xarakteristika bo'la olmaydi, ya'ni bunda bu jarayon bilan birga «eksteriorizatsiya» jarayoni mavjud ekanligi diqqat markazidan chetda qoldi.

L. S. Vigotskiyning ilmiy yutug'i shundan iboratki, u diqqat muammosini o'rganishda ijtimoiy va genetik nuqtai nazardan yondashdi. Ixtiyoriy diqqatni tashqi stimullar vositasida nutq funksiyasini yo'naltirish deb tushuntira oldi.

Shunday qilib, biz yuqorida ko'pgina adabiyotlar bilan tanishib, ularda sportchi diqqati kategoriyasi qay tarzda qo'yilganligini ko'zdan kechirdik.

Ob'yektiv voqelikdagi narsa va hodisalar, sub'yektiv kechinmalar diqqat ob'ekti bo'lib hisoblanadi. Diqqat jarayonida ongning voqelikka nisbatan tanlab munosabatda bo'lish xususiyati namoyon bo'ladi. Sportchi biror ob'ektga diqqat qilar ekan, ayni bir paytda qolgan narsa va hodisalarni ong doirasidan chetda qoldirmaydi.

Bizningcha, sport faoliyatida sportchi diqqatni an'anaviy uslubga tayangan holda maxsus vositalar yordamida mashg'ulotlarda shakllantirib borish zarur. Buning uchun diqqatni shakllantirishga bevosita ta'sir qiluvchi quyidagi usullardan foydalanish ayni muddao bo'lar edi. Sport mashg'ulotlarida mashq materiallarga ko'z yugurtirish, materiallarni tasavvur qilish, ko'rgazmali materiallarni o'qish, chuqur tahlil qilish, mantiqiy urg'uga e'tibor berish, mantiqiy nuqsonni topish.

7.2. Sportchining jismoniy va psixologik tayyorgarligida sezgi, idrok, xotira hamda xayol bilish jarayonlarining tarbiyalanganlik ahamiyati.

Sportchini jismoniy, psixologik tayyorlashda, tarbiyalashda sezgi, idrok, xotira, xayol bilish jarayonlarining o'rni juda beqiyosdir. Bu bilish jarayonlari sportchini sport faoliyatida, sport mashg'ulotlarida, sport o'yinlarida o'zigi xos funksiyalari asosida sport texnikasi va taktikasini rivojlanishini asosini tashkil etadi.

Sportchi sezgi bilish jarayoni to'g'risida umumiy tushuncha.

Jahon psixologiyasi fanida to'plangan ma'lumotlarning ko'rsatishicha, sezish psixik bilish jarayoni hisoblanib, moddiy qo'zg'atuvchilarning muayyan retseptorlarga bevosita ta'sir etishi

orqali real olamdagi narsa va hodisalarning ayrim xususiyatlarini va shuning bilan birga, sportchi organizmining (uning a'zolarining) ichki holatlarini aks ettirishdan iborat bilishning dastlabki bosqichidir. Sezgi biosfera va neosferada harakatlanuvchi jamiki narsalarning, xoh mikro, xoh makro tuzilishidan qat'i nazar, sezgi organlariga ta'sir qilish mahsulasi sodda obrazlar, timsollarning ayrim tarkibiy xususiyatlar tariqasida aks etishidir. Sportchi sport mashg'ulotidagi harakatlarni, atrof muhitdagi moddalar shaklini, harakatlar ko'rinishini, ularning xossalarini o'ziga xos xususiyatlarini sezgi organlari yordamida, sezgilar orqali biladi.

Psixologiyada sezgilarning fiziologik asosini va mexanizmlarini qo'zg'atuvchilarning o'ziga mutlaq mos (adekvat) bo'lgan analizatorlar ta'siri natijasida yuzaga keluvchi asab (nerv) jarayoni, uning tizimi, tuzilishi tashkil qiladi. Fiziologlar va psixologlarning ta'limotlariga ko'ra analizatorlar uch o'zaro uzviy uyg'unlikka ega bo'lgan tarkibiy qismlardan iboratdir. Sodda qilib talqin qilinganda mazkur tarkiblar quyidagi ketma-ketlikdagi tuzilishdir:

Sportchini tashqi kuch-quvvatni (energiyani) asab (nerv) jarayoniga aylantirib beruvchi periferiya qismdan, ya'ni retseptordan;

Sportchi analizatorlarning periferiya qismini markaziy qism bilan bog'lovchi afferent (markazga intiluvchi asab tolasi), o'tkazuvchi asab yo'llaridan;

3) periferiya qismlaridan keluvchi nerv impulslari (harakatlari) qayta ishlanuvchi analizatorlarning miya po'stidagi qismlaridan (uchastkalaridan) iboratdir.

Boshqacha so'z bilan aytganda, periferik nervlarning uchlari (ko'z, quloq, teri, burun kabilar), ta'sirotni eltuvchi (afferent), javob qaytaruvchi (efferent) nerv tolalari, analizatorlarning orqa va bosh miya markazlari analizatorni tashkil qiladi.

Jahon psixologiyasi fanining so'nggi yutuqlari hamda atamalariga binoan sezgilar quyidagicha klassifikatsiya qilinadi (ushbu tasniflanishning dastlabki ko'rinishi ingliz olimi Ch. Sherringtonga taluqlidir):

tashqi muhitdagi narsa va hodisalarning xususiyatlarini aks ettirishga moslashgan hamda retseptorlarga tananing sirtqi qismiga joylashgan sezgilar, ya'ni eksterioreseptiv sezgilar (retseptorlar);

ichki tana a'zolari holatlarini in'ikos etuvchi hamda retseptorlari ichki tana a'zolarida, to'qimalarida joylashgan sezgilar, ya'ni interoretseptiv sezgilar;

tanamiz va gavdamizning holati hamda harakatlari haqida ma'lumot (axborot, xabar) beruvchi, muskullarda, bog'lovchi paylarda, mushaklarda joylashgan sezgilar, ya'ni proprioretseptiv sezgilar.

Birinchi turkum sezgilarni ko'rish, eshitish, hidlash, teri-tuyush, ta'm-maza, kabi turlar tashkil qiladi. Ko'rish 380 dan 770 gacha milli-mikron diapazondagi elektromagnit nurlardan iborat jarayondir. Eshitish esa tebranish chastotasi 16 dan to 20000 gacha bo'lgan tovush to'lqinlaridan iboratdir. Ko'rish sezgilari bosh miya po'stini tepa burmasining qismida joylashgan bo'dadi. Teri-tuyush, harakat sezgilari miya po'stini markaziy burmasining orqa qismidan o'rin olgandir.

Endi sezgilar klassifikatsiyasi, mohiyati va uning negizlari yuzasidan kengroq mulohaza bildiramiz.

A. R. Luriyaning fikricha, interoretseptiv sezgilar asl, tub ma'nodagi sezgilar emas, balki emotsiyalar bilan sezgilar o'rtasidagi oraliq sezgilar sifatida namoyon bo'ladi. Psixologiya fanida mazkur sezgilarning sub'yektiv ravishda paydo bo'lishi etarli darajada chuqur o'rganilmagan, xuddi shu bois ular «noma'lum hislar» doirasiga kiritilgandir. Ular to'g'risidagi bilimlar bilan tanishish, o'zgarib borishlarini tekshirish «kasalliklarning ichki manzarasi»ni ifodalab berishda muhim rol o'ynashi mumkin. Ichki organlarning xastaligida vujudga keluvchi mazkur holatlar ichki kasalliklarni diagnostika qilishda alohida ahamiyat kasb etishi turgan gap (A. R. Luriya tadqiqotlaridan).

Interoretseptiv sezgilarning ob'yektiv ahamiyati juda yuqori, chunki ular ichki jarayonlarni o'zaro o'rin almashtirish balansini ta'minlab turishning asosi hisoblanadi. Boshqacha so'z bilan aytganda, ular sportchi organizmlardagi jarayonlarni o'zaro o'rin almashib turishining gemostazi (barqarorligi) deb ataladi. Ichdan paydo bo'ladigan signallar hatti-harakatni vujudga keltiradi, stress, zo'riqish, affekt holatlarini yo'qotish (bartaraf qilish, pasaytirish), tug'ilib kelayotgan mayllarni esa qoniqtirishga yo'naltirilgan bo'ladi. Oqibat

natijada, ichki tana a'zolarining faoliyatini izdan chiqish holati yuz berishi mumkin. Xuddi shu sababdan sport psixologiyasida interoretseptiv sezgilar ham muhim rol o'ynaydi.

Proprioretseptiv sezgilar tana dvigatel apparatining va gavdaning fazodagi holati to'g'risida signallar bilan ta'minlab turadi. Ular inson harakatining regulyatorini va afferent asosini tashkil qiladilar.

Periferik retseptorlar muskullarda, paylarda va bo'g'imlarda joylashgan bo'lib, maxsus tanachalari shakliga egadirlar. Mazkur tanachalar Puchchini tanachalari deb ataladi.

Tanachalarda vujudga keluvchi qo'zg'atuvchilar muskullarining taranglashuvi natijasida va bo'g'imlar holatining o'zgarishida, nerv tolalari (iplari) yordamida orqa miyaning orqa ustunidagi (stolbasidagi) oq suyuqliklarga etkaziladi. Qo'zg'ovchilar Burdax va Goll yadrosining quyi bo'limlariga etib keladi va undan po'stosti tugunlaridan o'tib, bosh miya katta yarim sharining qorong'ilashgan zonasida o'z harakatini yakunlaydi.

Proprioretseptorlar harakatining afferent asosi ekanligi

A. A. Orbeli, P. K. Anoxin (hayvonlarda), N. A. Bernshteyn (odamlar-da) tomonidan o'rganilgan.

Psixologik ma'lumotlarga ko'ra, gavdaning fazodagi holati sezgirliги statik sezgilarda o'z ifodasini topadi. Uning markazi ichki quloq kanallarida joylashgan bo'lib, o'zaro bir-biriga perpendikulyar bo'shliqda tutash holatda yotadi. Masalan, bosh holatining o'zgarishi quyidagi sxemaga binoan amalga oshadi:

- o'zgarish endolimfa suyuqligiga bog'liq qo'zg'alish;
- eshitish nervi;
- vestibulyator nerv;
- bosh miya po'stining chakka bo'lmasi;
- miya apparatiga o'tadi.

Vestibulyator sezgirlik apparati qurish bilan bevosita aloqada bo'lib, fazoni orientirlash jarayonida ishtirok etadi. Masalan, avtomobilning yo'ldan o'tishi (qatnovi), qalin o'rmonni kesib o'tish payti va hokazo. Xuddi shunday holat uchishda ham yuzaga kelishi mumkin. Patologiya holatida ham xuddi shunday jarayonga duch kelinadi.

Ekstretseptiv sezgilar moddalikdan (5 tadan) tashqari intermodal nospetsifik sezgi turkumlariga ham ajratiladi. Masalan, eshitish organi (a'zosi) orqali sekundiga 10-15 tebranishni sezish mumkin, lekin quloq bilan emas, balki suyaqlar yordamida (miya qopqog'i, tirsak, tizza uchlari orqali) payqash — vibratsiya sezgirlik deyiladi. Masalan, karlarning tovushlarning idrok qilishi, pia-ninoni ushlab turish, pol yoki mebelning harakati kabilar. Odatda, vibratsion sezgirlik intermodal sezgi deb ham nomlanadi. Intermodalning boshqa bir ko'inishi mana bunday holatda namoyon bo'la-di:

- hid, ta'm va maza sezgilarida;
- o'ta kuchli tovushda, o'ta yorqin yorug'likda;
- tricheminal, ya'ni uch xil ta'sirning uyg'unlashgan, integrativ holatida kabilar.

Sportchining muskul-harakat sezgilari motor sezgilari, goho kinestetik sezgilar deb nomlanib, ularga og'irlikni, qarshilikni, organlar harakatini bilish sezgilari kiradi. Ularning organlari — gavda mus-kullari, paylar, bo'g'imlardan iboratdir. Organlarning tarkibida sezuvchi nervlarning chekka tarmokdari mavjud bo'lib, ularning ta'sirida harakat va statik sezgilar vujudga keladi.

Muskul-harakat sezgilarining fizik sababi muskullarga ta'sir etuvchi narsalarning mexaniq tazyiqi va gavda harakatlaridir.

Statik sezgilari gavdaning fazodagi holatini sezish va muvozanat saqlash sezgilari deb ataladi.

Gavdaning fazodagi holatini bilish va muvozanat saqlash sezgisi uchun ichki quloqdagi vestibulyar apparat retseptor vazifasini bajaradi. Vestibulyar apparat quloq dahlizi va yarim doira kanallardan tashkil topgan bo'ladi, sezuvchi nerv tarmokdari esa gavdaning fazodagi harakatini va holatini boshqaradi. Gavda muvozanatini saqlashda otolitlar alohida ahamiyat kasb etib, ular endolimfada suzib yuradigan mayda ohaktosh kristallaridan tashkil topgandir.

Odatda, organizm avtomatik ravishda refleks yo'li bilan muvozanat saqlaydi.

Sportchi idrogi: Idrok sezgilarga nisbatan murakkab va mazmundor psixik jarayon bo'lib hisoblanganligi sababli barcha ruhiy holatlar, hodisalar, xususiyatlar, xossalar va sportchi ongining yaxlit

mazmuni, egallangan bilimlar, tajribalar, koʻnikmalar bir davrning oʻzida namoyon boʻladi, aks ettirishda ishtirok qiladi.

Idrok tushunchasi lotin tilida «perseptio» qabul qilish, idrok deb nomlanadi, uning yuqori bosqichi esa «appertsepsiya» (lotincha perseptio — idrok, qabul qilish) deyiladi. Appertsepsiya — idrok jarayonini sportchining oldingi bilimlari, shaxsiy va ijtimoiy tajribalari, qiziqishlari, motivatsiyasi, ehtiyojlari va odatlari, umuman, ruhiy hayotning barcha mazmuni bilan belgilanishidir. Appertsepsiya hodisasi tufayli sportchilar oʻzaro idrokining mazmuni bilan bir-birlaridan muayyan darajada tafovutlanadilar, ya'ni ular aynan bir xil narsani oʻzining bilim saviyasi, maslagi, pozitsiyasi, dunyoqarashi va ijtimoiy kelib chiqishiga asoslangan holda turlicha idrok qiladilar hamda aks ettiradilar. Masalan, «ildiz» tushunchasini biologlar oʻsimliklarning moddiy asosi sifatida, matematik-lar sonlarning ildiz ostidagi koʻrinishida, ijtimoiy nuqtai nazardan qarindosh-urugʻchilik shaklida koʻz oʻngiga keltiradi. Mazkur tushuncha baʼzi hollarda idrokning aniqlik, toʻliqlik, ravshanlilik, predmetlilik, tanlovchanlik (saralash) kabi sifatlarning maʼnosi oʻrnida qoʻllanilgan. Psixologiya nazariyalariga koʻra appertsepsiya hodisasi barqaror va vaqtincha (muvaqqat) deb yurituvchi ikki koʻrinishga (turga) ajratiladi. Barqaror appertsepsiya hodisasi sportchining dunyoqarashi, qatʼiy maslagi, ideali, pozitsiyasi, motivatsiyasi, qiziqishi, bilim saviyasi, madaniy darajasi, xulq-atvori, maʼnaviyati va kasbiy tayyorgarligiga bogʻliq boʻlib, u oʻta murakkab tuzilishga egadir. Muvaqqat (vaqtincha) appertsepsiya turi esa sportchining faqat idrok qilish jarayonidagi emotsional holatiga, ya'ni uning kayfiyati, ruhlanishi, shijoati, stress, affektiv koʻrinishdagi his-tuygʻularida, ularning sur'ati, davomiyligi, tezligida oʻz ifodasini topadi.

Sport faoliyatida idrok muayyan shakllarga ajratilib tadqiq qilinadi, vaqt, harakat, fazo yordami bilan atrof muhitning, biosferaning, ijtimoiy turmushning mohiyati yuzasidan axborotlar ma'lumotlar, xususiyatlar aks ettiradi. Borliqdagi narsa va hodisalarning yashash shakli, uzluksiz ravishda harakatda boʻlishi, muayyan ob'yektiv vaqt birligida hukm surishi inson ongida bevosita in'ikos qilinadi. Odatda, sportchi tomonidan vaqtni idrok qilish, asosan, ruhiy hodisalar, holatlar, vaziyatlar, xususiyatlarning oʻzaro

o‘rin almashinuvi tufayli namoyon bo‘ladi va o‘ziga xos tuzilishi bilan mazkur jarayonning boshqa shakllaridan farq qilib turadi. Vaqtni idrok qilish sportchi tomonidan aks ettirilayotgan vaqt birligining ob‘yektiv (haqqoniy, xolis) mazmuniga, shaxsning unga nisbatan munosabatiga bog‘liq bo‘lib, xuddi shu mezon orqali uning mahsuldorligi o‘lchanadi. Masalan, sportchining ehtiyoji, motivatsiyasi, qiziqishlari va intilishiga mos, mutanosib vaqt birligini, idrok birligini idrok qilgan taqdirdagina vaqt ob‘yektiv jihatdan (kechinmalar, his-tuyg‘ularga nisbatan shaxsning ijobiy, haqqoniy munosabatlarida) tez o‘tganday idrok qilinadi, odatda, yoqtirmaslik, idrok maydoniga (qamroviga) nomutanosiblik esa shaxsda zerikish, vaqt «sekin» o‘tish tuyg‘usini uyg‘otadi.

Sportchi idrogining predmetligi, yaxlitligi, ma'lum tartibda tuzilishi (strukturaviyligi), konstantligi, anglanganligi, predmetligi (jismliligi), tanlovchanligi (saralanuvchanligi) uning eng muhim xususiyatlaridandir.

Idrokning muhim jabhalari va tarkiblari mohiyatiga kiruvchilar qatoriga ko‘z bilan aks ettirishning negizi bo‘lmish ko‘z harakatlari kiradi. Ular o‘zlarining tuzilishi, kelib chiqishi, vaqtiligi, sur'ati kabi belgilariga binoan, quyidagi turlarga ajratiladi.

Konvergensiya yaqinlashish, qo‘shilish demakdir — ikkala ko‘zning ko‘rish o‘kdarining yaqinlashuvi natijasida to‘r pardasida jismning ikkilanishiga yo‘l qo‘ymaslikda o‘z ifodasini topadi.

Divergensiya uzokdashish ko‘zning vergent harakatlarining bir turi bo‘lib, bir-biridan muayyan masofada turgan nuqtalarini qayd qilishda ko‘rish o‘qlarining uzoqlashuvidan iborat harakat.

Gorizontal harakat, ya'ni ko‘zning bir xil tekislikdagi ikki nuqta oraliq bo‘yicha narsalarning qayd qilishidir.

Vertikal harakat har xil fazoviy joylashuviga ega bo‘lgan nuqtalar o‘rtasida aloqani tiklashdan iborat ko‘z harakati yordami bilan idrok qilinishidir.

Tsiklofuzion - doira, aylana harakat, harakatlanuvchi jismlarni ko‘z qorachig‘i yordamida aniqtasvirini aks ettirishidir.

Torsion- aylantirish harakat ko‘z o‘qi atrofida jismlarni aylanib turgan holda qayd qilishdir.

Version - harakatlanaman, aylanaman demakdir) harakat koʻzning makro harakatlari doirasiga kirib, koʻrish burchagini kuzatish, tezlikni oʻzgartirmasdan kuzatiluvchi ob'ektni idrok qilishda ishtirok etishidir.

Vergen - ogʻish, qiyshayish harakat koʻzning makro harakatlari tarkibiga kirib, oʻng va chap koʻzlarining koʻrish oʻklari burchagi oʻzgarishiga olib keladi va hokazo.

Sportchi xotirasi: Psixologik manbalarda koʻrsatilishicha, psixikaning eng muhim xususiyati shundan iboratki, sportchi tashqi ta'sirotlarning aks ettirilishidan oʻzining keyingi faoliyatida, hatti-harakatlarida doimo foydalanadi va ijodiy yondashuvi natijasida ba'zi bir oʻzgarishlar kiritadi. Sportchida shaxsiy tajriba, koʻnikma, malaka va bilim koʻlami orta borishi hisobiga sport faoliyati hamda xulq-atvori tobora murakkablashib, yangi mazmun, yangi sifat kasb eta boshlaydi. Ma'lumki, agar tashqi olamning bosh miya katta yarim sharlari qobigʻida hosil boʻladigan obrazlari, timsollari va ularning izlari yoʻqolib ketaversa, tajribaning saqlanishi, bilimlarning boyishi, murakkablashishi, muayyan tartibga kelishi, qaytadan jonlanishi mutlaqo mumkin boʻlmas edi. Modomiki shunday ekan, mazkur obrazlar bir-biri bilan oʻzaro uzviy bogʻlanib, asta-sekin mustahkamlanib, miya qobigʻida puxta saqlanib qoladi, shu bilan birga, hayot va faoliyatning muayyan talablariga muvofiq ravishda qaytadan jonlanadi, avvalgi holatini boshqatdan namoyon qiladi.

Sportchi xotirasiga quydagicha ta'rif beramiz - «Xotira atrof-muhitdagi voqelik (narsa)ni bevosita va bilvosita, ixtiyoriy va ixtiyorsiz ravishda, passiv va aktiv (faol) holda reproduktiv va produktiv tarzda, verbal va noverbal shaklda, mantiqiy va mexanik yoʻl bilan aks ettiruvchi esda olib qolish, esda saqlash, qaytadan esga tushirish, unutish hamda tanish, eslashdan iborat ruhiy jarayon alohida va umumiy namoyon qiluvchi hodisa, barcha taassurotlarni ijodiy qayta ishlashga yoʻnaltirilgan mnemik faoliyatdir». Shuni qat'iy ishonch bilan aytish mumkinki, berilgan ta'rif xotiraning murakkab, keng qamrovli jihatlarini toʻla ta'kidlash imkoniyatiga ega. Psixikaning eng muhim xususiyatlaridan biri borliq toʻgʻrisidagi tashqi taassurotlarning, sportchining individual-tipologik xususiyatlarining aks ettirilishi individning yurish-turishida, hatti-harakatlarida, fe'l-atvorida keyinchalik uzluksiz ravishda foyda-

lanishdan iboratdir. Sportchining hatti-harakatlarining asta-sekin murakkablashuvi, yangicha mazmun va shakl kasb etishi, sifatiy o'zgarishlarining yuz berishi, shaxsiy tajribaning kengayishi, ortishi bilan ro'y beradi. Tashqi olamning, borliqning, turmush tarzining bosh miya katta yarim sharlarining po'st qobig'ida hosil bo'ladigan obrazlari, tasvirlari, xossalari tubdan yo'qolib ketmaydi. Voqelikning va tashqi olamning timsollari, tizimlari o'zaro turli yo'sinda, bog'lanib mustahkamlanadi, tartibga keladi, guruhga birlashadi, hayot va faoliyatning talablariga mos ravishda esda olib qolinadi; esda saqlanadi, muayyan izlarning jonlanishi natijasida ularning barchasi tiklanadi.

Xotira sportchining hayoti va faoliyatining barcha sohalarida qatnashishi tufayli uning namoyon bo'lish shakllari, holatlari, shart-sharoitlari, omillari ham xilma-xil ko'rinishga egadirlar. Odatda, xotiraning turlariga va ularni muayyan turlarga ajratishda eng muhim asos qilib, uning xarakteristikasini esda olib qolish, esda saqlash, qayta esga tushirish, tanish singari jarayonlarni amalga oshiruvchi faoliyatning xususiyatlariga bog'liqligi olinadi. Sport psixologiyada sportchi xotirasini 5 ta muhim mezonga muvofiq ravishda turlarga, ko'rinishlarga ajratiladi:

I. Sportchining ruhiy faoliyatning faolligiga ko'ra xotira quydagi turlarga bo'linadi:

- a) harakat yoki motor-harakat xotirasi;
- b) obrazli xotira;
- v) his-tuyg'u yoki hissiyot xotirasi;
- g) so'z-mantiq xotira.

II. Sportchining ruhiy faoliyatning maqsadiga binoan;

- a) ixtiyorsiz, b) ixtiyoriy, v) mexaniq.

III. Sportchining ruhiy faoliyatning davomiyligiga ko'ra:

- a) qisqa muddatli xotira;
- b) uzoq muddatli;
- v) operativ (tezkor) xotira.

IV. Sportchining ruhiy faoliyat qo'zg'atuvchisining sifatiga ko'ra: a) musiqiy, b) eshitish xotirasi.

V. Ruhiy faoliyatning inson yo'nalishiga qarab:

- a) fenomenal, b) kasbiy.

Sportda harakat xotirasi. Sportchi faoliyatining har bir turiga ruhiy faollikning u yoki bu ko‘rinishlari ustunlik qilishi kuzatiladi: masalan, harakat, hissiyot, idrok, aql-zakovat kabi ruhiy faoliyatning ko‘rinishlari mavjuddir. Ana shu ruhiy faollik turlarining har biri tegishli harakatlarda va ularning mahsulotlarida o‘z ifodasini topib, harakatlarda, hissiy kechinmalarda, tuyg‘ularda, obrazlarda, timsollarda fikr va mulohazalarda aks etadi.

Bularning barchasiga xizmat qiluvchi xotiraning o‘ziga xos turlariga nisbatan psixologiya fanida ilmiy tushunchalar tariqasida nom berilgan: harakat, hissiyot, obrazli va so‘z-mantiq xotira.

Turli harakatlar va ularning bajarilishi tartibi, tezligi, sur'ati, izchilligi va boshqalarni esda qoldirish, mustahkamlash, esga tushirishdan iborat xotira turi harakat xotirasi deb ataladi.

Xotiraning boshqa turlariga qaraganda, harakat xotirasi ba'zi sportchilarda aniq, ravshan ustunlik qilayotganligi uchrab turadi. Psixologiya fanida klassik (mumtoz) misolga aylanib qolgan ushbu holatni keltirib o‘tish maqsadga muvofiqdir; bir musiqa ishqibozi musiqiy asarni xotirasida mutlaqo qayta tiklay olmas ekan, lekin u yaqindagina eshitgan operani faqat pantomima tarzidagina qayta tiklash imkoniyatiga ega bo‘lgan. Turmushda shunday odamlar uchraydiki, ular o‘zlarida harakat xotirasining borligini umuman payqamaydilar. Mazkur xotira turining g‘oyat katta ahamiyati shundan iboratki, u yurish, yozish, ifodali harakat malakalari bilan bir qatorda har xil amaliy mehnat malakalari tarkib topishining asosini tashkil qiladi. Agarda insonda harakat xotirasi bo‘lmaganda edi, u bironta harakatni amalga oshirish uchun o‘sha harakatning aynan o‘zini har galda «boshdan boshlar», o‘rganar edi. Figurali uchish, langar bilan sakrash, gimnastika, chopishdagi hatti-harakatlar, badiiy gimnastika bilan shug‘ullanish harakat xotirasini taqozo etadi. Jismoniy chaqqonlik, mehnatdagi mahorat, «oltin qo‘llar», ziyrak ko‘zlar, egiluvchanlik va qo‘zg‘atuvchanlikka ega bo‘lish yuksak, barqaror harakat xotirasi mavjudligining alomati bo‘lib hisoblanadi.

Sportda his-tuyg‘u yoki hissiy xotira. Bu xotira his-tuyg‘ular, ruhiy kechinmalar, hissiyotlar bizning ehtiyojlarimiz va qiziqishlarimiz qanday qondirilayotganligidan, atrofimizdagi narsa va hodisalarning xususiyatiga nisbatan munosabatlarimiz qay tarzda

amalga oshi-rilayotganligidan doimo xabar berib turish imkoniyatiga ega. Shuning uchun har bir sportchining hayoti va faoliyatida hissiy xotira turi juda katta ahamiyat kasb etadi.

Voqelikdagi narsa va hodisalardan o'z-o'zimizga bo'lgan munosa-batlarimizdan kelib chiqadigan yoqimli hamda yoqimsiz kechinmalarni esda qoldirish, esga tushirishdan iborat xotira turi hissiy xotira deb ataladi. Ular biz ruhiyatimizda kechirgan, ma'naviyatimizga ta'sir qiluvchi, xotiramizda saqlanib qolgan his-tuyg'u, ehtiros, alam, armon kabilar jonlanishiga, harakatga undovchi yoki o'tmishda salbiy kechinmalarga ega bo'lgan harakatlardan saqlab turuvchi signal tarzida namoyon bo'ladi. O'zga kishilarning ruhiy holatiga hamdard (empatiya) bo'lish, bevosita voqelik mohiyatiga oshnolik, kitob, san'at, kino, teatr qahramonlari bilan birgalikda qayg'urish singari inson tuyg'ulari hissiy yoki his-tuyg'u xotirasiga asoslanadi.

Sportda obrazli xotira. Obrazli xotira tasavvurlar va turmush manzaralari, shuning bilan birga, tovushlar, ta'mlar, ranglar, shakllar bilan bog'liq bo'lgan xotira turidir. Obraz xotirasi deb, yaqqol mazmunni, binobarin narsa va hodisalarning aniq obrazlarini, ularning xususiyatlari va bog'lanishlarini esda qoldirish, ongda mustahkamlash hamda zaruriyat tug'ilganda esga tushirishdan iborat xotira turiga aytiladi.

Psixologiya fanida obrazli xotiraning bir nechta turlari ajratib ko'rsatiladi, biz ularning ayrimlariga tavsif beramiz.

Izchil obrazlar. Sensor xotiraning eng sodda ko'rinishi yoki shakli izchil obrazlardan iboratdir. Izchil obrazlarning namoyon bo'lish hodisasi quyidagilardan tuzilgandir: agar sub'ekt (shaxs)ga bir necha daqiqa oddiy qo'zg'atuvchi yuborilsa, jumladan, 10—15 sek. yorqin qizil kvadratga qarab turish taqlif etilsa, so'ng tekshiriluvchi oldidan kvadrat olib qo'yilsa, u qizil kvadrat o'rnida xuddi shunday geomet-rik shakl izini ko'rishda davom etadi, asosan, bu shakl ko'k-yashil rangda tovlanadi. Mazkur iz o'sha zahoti, ba'zan bir necha sekunddan keyin paydo bo'lib, 15 sekunddan to 45—60 sekundgacha o'sha ob'ektda sakdanib turadi, shundan so'ng u asta-sekin oqara boshlaydi; natijada o'zining aniq konturini yo'qotadi, keyinchalik mutlaqo yo'qolib ketadi, goho butunlay yo'qolish uchun qaytadan

paydo bo'lishi mumkin. Odamlarning individual-tipologik xususiyatlariga qarab, izchil obrazlarning aniqligi va davomiyligi turlicha bo'lishi ko'zga tashlanadi.

Eydetik obrazlar. Umumiy psixologiyada izchil obrazlardan eydetik obrazlarni farqlash an'ana tusiga kirgan («eydos» — yunoncha «obraz» degan ma'noni anglatadi). Xotiraning bu turi, ya'ni eydetik obrazlar o'z vaqtida nemis psixologiya maktabining namoyandalari aka-uka Yenishlar tomonidan ta'riflab berilgan. Ba'zi sportchilarda, ayniqsa, o'smirlik, o'spirinlik davrlarida kuzatilgan narsa yoki suratlar ko'z o'ngidan olib qo'yilsa ham surat siymosi uzoq vaqt saqlanish xususiyatiga ega.

Mazkur narsa va jismlarning aniq obrazlari, tasvirlarini kuzatish mumkin. Bu hodisa jahon psixologiya fanida tajribada tekshirilib ko'rilgan. Tajribada tekshiriluvchiga 3-4 daqiqa davomida rasm ko'rsatilgan va tasvir olib qo'yilgandan so'ng uning tarkibiy qismlari, tuzilishi haqida qatnashchilarga savollar berilgan. Bu jarayonda ayrim tekshiriluvchilar bironta savolga javob bera olmagan bo'lsalar, aniqeydetik obrazga ega bo'lgan ishtirokchilar esa rasmni ko'rishda davom etayotganday har bir savolga aniq javob berishga erishganlar.

Tajribalarning ko'rsatishiga qaraganda, eydetik obrazlar uzoq vaqt inson ongida saqlanishi mumkin. Mabodo ularning izlari yo'qolib ketgan bo'lsa ham, lekin hech qanday qiyinchiliksiz uning siymosi qayta tiklanishi mumkin.

Aka-uka Yenishlar tomonidan o'tkazilgan oddiy tajribada eydetik xotiraga ega bo'lgan tekshiruvchiga olma va undan sal uzokroqda joylashgan ilgak tasvirlangan rasm ko'rsatilgan. Rasm o'rtadan bo'lib qo'yilgandan keyin tekshiruvchidan olmani olish istagi kuchayib borayotganligi so'ralgan. Muayyan yo'l-yo'riq berilgandan keyin tekshiriluvchi mana bunday holatni tasvirlab beradi: ilgak olmaga yaqinlashib, uni iladi va ixtiyorsiz ravishda qatnashchi tomon tortadi. Xullas, eydetik obraz harakatchan bo'lib, sub'ektning ruhiy ko'rsatmasi ta'siri ostida sifat va miqdor o'zgarishga yuz tutadi. Eydetik obrazlar, ilmiy tekshirishlarning ko'rsatishicha, bolalik va o'spirinlik davrlarida muayyan muddat hukm suradi va vaqtning o'tishi bilan uning izlari asta-sekin so'na boradi.

Psixofarmokologik tadqiqotlarning ko'rsatishicha, eydetik obrazlarni kuchaytiruvchi kaliy ionlari va shuningdek, uni kuchsizlantiruvchi kaltsiy ionlari moddalari mavjuddir. Ilmiy izlanishlarda olingan miqdoriy materiallar eydetik obrazlar paydo bo'lishining psixologik ildizlarini chuqurroq ochishga xizmat qiladi.

Tasavvur obrazlari. Tasavvur obrazlari xotiraning yanada murak-kabroq turi bo'lib hisoblanadi va ularning xususiyatlari haqida tasavvurga egamiz. Inson daraxt, meva, gul to'g'risida tasavvurga ega ekanligi shuni ko'rsatadiki, uning ilgarigi tajribalari sub'ektning ongida shu obrazlarning izlarini qoldirgan. Ilmiy tushunchalar talqin qilinganida tasavvur obrazlari eydetik obrazlarga juda yaqindek tuyuladi. Lekin eydetik obrazlar haqidagi psixologik tahlil shuni ko'rsatadiki, tasavvur obrazlari unga qaraganda ancha boy bo'lib, o'ziga xos xususiyatlari bilan ajralib turadi. Tasavvur obrazlarining eydetik obrazlaridan ajratuvchi farqtasavvur obrazlarining polimodallik xususiyatidir. Buning asosiy mohiyati tasavvur obrazlari ko'rish, eshitish, teri orqali sezish izlarining tarkibiy qismlarini birlashtiradi. Masalan, meva to'g'risidagi tasavvur ob-razi uning tashqi ko'rinishi (shakli, rangi), mazasi, og'irligi, vaznini o'zaro birlashtirib aks ettiradi.

Tasavvur obrazlarining eydetik obrazlaridan asosiy farqi shundan iboratki, u o'z tarkibiga narsa haqidagi tasavvurlarni aqliy jihatdan qayta ishlashni kiritadi va jismlarning asosiy xususiyatlarini ajratib, ma'lum bir kategoriyaga birlashtiradi. Inson gul obrazini faqatgina esga tushirmaydi, balki uni muayyan bir so'z yoki tushuncha bilan ataydi, xususiyatlarini ajratib ko'rsatadi, aniq bir kategoriya mohiyatiga kiritadi.

Demak, tasavvur obrazlarida odamning xotirasi idrok qilingan narsaning izini sust ravishda saqlabgina qolmay, balki bir qator tasavvurlar bilan boyitadi, narsa mazmuni va mohiyatini tahlil qilib, u haqidagi o'z bilimlari, tushunchalari kabilarni tajriba bilan bog'lovchi ijodiy sermahsul faoliyatni amalga oshiradi. Bularning barchasi irodaviy sifatlar, aqliy zo'riqish, asabiy taranglashuv natijasida ro'yobga chiqadi.

Xullas, tasavvur obrazlari xotiraning murakkab faoliyat mahsuli hisoblanib, ular izchil yoki eydetik obrazlarga nisbatan murakkab

psixologik hodisadir. Tasavvur obrazlari xotira izlarining murakkab turi bo'lib, uning aqliy jarayon bilan yaqinligi inson bilish faoliyatining muhim tarkibiy qismidan biri ekanligidan dalolat beradi.

Sporda so'z-mantiq xotirasi. So'z-mantiq xotirasi mazmunini fikr va mulohazalar, aniq hukm hamda xulosa chiqarishlar tashkil etadi. Sportchida fikr va mulohaza turli xil shakllar yordamida ifodalanganligi tufayli, ularni ifodalash faqat o'zlashtirilayotgan materiallarning asosiy ma'nosini izoxlash, talqin qilib berish yoki ularni so'zma-so'z ifodalanilishini aynan aytib berishga qaratilgan bo'lishi mumkin. Agar ma'lumot, axborot, xabar, material ma'no jihatdan qayta ishlanmasa, u holda materialni so'zma-so'z o'zlashtirish mantiqiy o'rganish bo'lmasdan, balki, aksincha, mexanik esda olib qolishga aylanib qoladi.

So'z-mantiq xotiraning vujudga kelishida birinchi signal bilan bir qatorda ikkinchi signallar tizimi asosiyat kasb etadi. Chunki so'z mantiq xotirasi faqat insonga xos bo'lgan xotiraning maxsus turi hisoblanib, bu xotira turi o'zining sodda shakllari bilan hay-vonlarga ham taallukli bo'lgan xarakter his-tuyg'u va obrazli xotiralardan ham sifat, ham miqdor jihatidan keskin farq qiladi. Ana shu boisdan so'z-mantiq xotirasi bir tomondan xotiraning boshqa turlari taraqqiyotiga asoslanadi, ikkinchidan, ularga nisbatan yetakchilik qiladi. Shu bilan birga boshqa barcha turlarning rivojlanishi so'z-mantiq xotiraning takkomillashuviga uzviy bog'liqdir. So'z mantiq xotiraning o'sishi qolgan xotira turlarining barqarorla-shuvini belgilaydi.

Sporda ixtiyoriy va ixtiyorsiz xotira.Xotira turlariga nisbatan boshqacha tarzda yondashish hollari uchraydi, shu boisdan xotira faoliyati amalga oshirayotgani yaqqol, faollik xususiyatlari bilan uzviy bog'liq ravishda turlarga ajratiladi. Masalan, faoliyat maqsadiga ko'ra ixtiyorsiz va ixtiyoriy turlarga bo'linadi.

Ixtiyoriy xotira deganda ma'lum maqsadni ro'yobga chiqarish uchun, muayyan davrlarda aqliy harakatlarga suyangan holda amalga oshirishdan iborat xotira jarayoni tushuniladi. Bu faoliyatni, odatda, ong bevosita boshqaradi. Ko'pincha psixologiya fanida ixtiyoriy xotiraga ixtiyorsiz esda olib qolish qarshi qo'yiladi. Bu jarayon ma'lum, keraqli topshiriq yoki vazifa qo'ysa, esda olib qolishga etaqlovchi faoliyat biron-bir maqsadni ro'yobga chiqarishga

yoʻnaltirilgan taqdirda yuzaga keladi. Biz matematika topishmokdari echayotganimizda masaladagi sonlarni esda olib qolishni oʻz oldimizga maqsad qilib qoʻymaymiz. Mazkur soʻz-mantiq holatda asosiy maqsad faqat masala echishga qaratiladi, buning natijasida sonlarni (ik-kinchi darajali belgi sifatida) esda sakdashga hech qanday oʻrin ham qolmaydi. Shunga qaramay, biz ularni qisqa muddatga boʻlsada, esda saqlashga intilamiz, bu holat faoliyat yakunlangunga qadar davom etadi.

Esda olib qolishni maqsad qilib qoʻyish, esda olib qolishning asosiy sharti hisoblanadi. Serb psixologi Radoslavevich oʻz tadqiqotida quyidagi hodisani bayon etadi. Tajribada tekshiriluvchidan biri sinovni qoʻllayotgan tilning tushunmaganligi tufayli uning oldiga qoʻyilgan vazifalarni payqay olmagan. Buningoqibatida uncha katta boʻlmagan tadqiqot material 46 marta oʻqib berilganiga qaramay tekshiriluvchiga tushuntirilib berilganidan soʻng, u material bilan olti marta oʻqib tanishib, uni takrorlab, qismga ajratib esga qayta tushirishga erishgan.

Xotiraning ixtiyoriy va ixtiyorsiz turlari xotira taraqqiyotiga ikkita ketma-ket bosqichlarini tashkil etadi. Ixtiyorsiz xotiraning turmushda va faoliyatda katta oʻrin egallashini har kim oʻz shaxsiy tajribasidan biladi. Ixtiyoriy xotiraning turmushda va faoliyatda katta oʻrin egallashini har kim shaxsiy tajribasidan biladi. Ixtiyorsiz xotiraning muhim xususiyatlaridan biri maxsus mnemik maqsadsiz, aqliy, asabiy, irodaviy zoʻr berishsiz hayotiy ahamiyatga ega boʻlgan keng koʻlamdagi maʼlumot, xabar, axborot, taassurotlarining koʻpchilik qismini aks ettirishidir. Shunga qaramasdan, inson faoliyatiningturli jabhalarida oʻz xotirasini boshqarish zarurati tugʻilib qolishi mumkin. Xuddi mana shunday sharoitda, holatlarda, vaziyatlarda, favqulodda keraqli narsalar ixtiyoriy ravishda esda sakdash, esga tushirish yoki eslash imkoniyatini yaratadigan xotiraning mazkur turi katta ahamiyatga egaligi shubhasiz.

Sporda qisqa muddatli uzoq muddatli va operativ xotira. Soʻnggi paytlarda sobiq shoʻro va chet el psixologiyasida xotira tadqiqotchilarining eʼtiborini esda olib qolishning dastlabki, boshlangʻich daqiqalarida vujudga keladigan holatlar, jumladan, tashqi taassurot izlarining mustahkamlashigacha boʻlgan jarayonlar,

holatlar mexanizmlar, shuningdek, ularning mustahkamlanish muddatlari o'ziga jalb qilib kelmoqda. Masalan, biror material (shakli, mohiyatidan qat'i nazar) xotirada mustahkam joy olish uchun bu sub'ekti tomonidan tegishli ravishda qayta ishlab chiqilishi, zarur materiallarini bunday ishlab chiqish uchun ma'lum darajada muddat talab etilishi tabiiydir. Ana shu vaqt, muddat oralig'ida xotirada qayta tiklanayotgan izlarni konsolidatsiyalash-mustahkamlash deb qabul qilingan. Mazkur jarayon inson tomonidan yaqinida bo'lib o'tgan hodisalarni aks sadosidan kechinma sifatida kechiriladi va takomillashadi. Sportchi muayyan daqiqalarda, lahzalarda dolzarb paytda bevosita idrok qilinayotgan narsalarni go'yo ko'rishda, eshitishda davom etayotgandek tuyuladi. Ushbu jarayon kelib chiqishi jihatidan beqaror, hatto o'zgaruvchan, lekin ular shu qadar maxsus tajriba orttirish mexanizmlarning faoliyatida muhim ahamiyat kasb etadi, shu boisdan ularning roli shu qadar ahamiyatliki, bu jarayonlarga esda olib qolish, esda saqlash, axborotlar, ma'lumotlar, xabarlarini qayta esga tushirishning alohida turi sifatida qaraladi. Ushbu jarayon, odatda, psixologik fanda qisqa muddatli xotira deb ataladi.

Juda ko'p qaytarishlar va qayta tiklashlar natijasida materialni uzoq muddatli xotiradan farq qilgan holda qisqa muddatli xotira bir marta hamda juda qisqa vaqt oralig'ida idrok qilish va shu ondayoq qayta tiklashdan so'ng qisqa muddatli esda olib qolish bilan xarakterlanadi.

Hozirgi zamon ilmiy adabiyotlarida qisqa muddatli xotiraning quyidagi atamaları mavjud: «bir lahzalik», «zudlik», dastlabki, qisqa muddatli va boshqalar.

Sportda operativ xotira. Sportchi tomonidan bevosita amalga oshirilayotgan faol, tezkor harakatlar, usullar uchun xizmat qiluvchi jarayonni anglatuvchi mnemik holat operativ xotira deb ataladi. Hozirgi zamon psixologiyasida ushbu holatni namoyish qilish uchun ushbu misol keltiriladi: matematik amalni bajarishga kirishar ekanmiz, biz uni muayyan bo'laqlarga ajratib hal qilishni maqsad qilib qo'yamiz. Shu boisdan, oraliq natijalarini yodda saqlashga intilamiz, nihoyasiga (oxirga, yakunlanishga) yaqinlashgan sari ayrim materiallar esdan chiqa boshlaydi.

Mazkur holat matnni talaba yoki o'quvchi tomonidan o'qishda, uni ko'chirib yozishda, ijodiy fikr yuritishda, aqliy faoliyati amalga oshirishda yaqqol ko'zga tashlanadi.

Mazkur faoliyatda xotiraning birliklari deb nomlanadigan qismlar (bo'laqlar, parchalar), hajmi va ko'lami u yoki bu faoliyatning muvaffaqiyatli yakunlanishiga ta'sir ko'rsatadi. Xotirada omilkor, tezkor birliklarni tarkib topishida ana shu qismlarning aniqlovchilik ahamiyati kattadir. Qismning hajmi, ko'lami, aniqligi, labilligi, taktik va startegik xususiyatga ega ekanligi muhim ahamiyatga ega (misol uchun: pochta qutisi). Ramziy ma'noda yuqorida qisqacha mulohaza yuritilgan xotira turlari quyidagicha uzviy bog'liqlik-ka egadir: operativ-qisqa muddatli va uzoq muddatli. Psixologiyada xayol tafakkur singari bilish jarayonlaridan biri hisoblanib, u insonning ichki va tashqi xususiyatli va izlanishli faoliyatida, muayyan darajaga ega bo'lgan muammoli vaziyatning vujudga kelishi va uning hal qilinishida ishtirok etadi. Agarda xayolni genetik jihatidan kelib chiqishi tahlil qilinadigan bo'lsa, u albatta insonning mehnati mahsulini obrazlar, timsollar yordami bilan aks ettirmasdan turib, bevosita faoliyatga kirishish mumkin emas, chunki fikri mulohazalarni tasavvur qilish tufayli yaqqol tafakkurning predmetiga uzatiladi. Xuddi shu boisdan xayol yordami bilan inson tomonidan kutilayotgan natija, ya'ni kutilmagan tasavvur obrazlari yaratiladi, go'yoki bu jarayonda ijodiy faoliyatning modeli ishlab chiqiladi, fantastik timsollar tizimi yangiliklarning mutlaqtarkiblari bilan boyib boradi, ichki faollik esa uning mexanizmiga aylanadi. Odamning har qanday izlanishli, mehnat va ijodiy faoliyatlari xayoliy jarayonlarni o'z ichiga qamrab oladi, kashfiyotning dastlabki obrazlari, tarkiblari aniq voqeliqdan uzoq bo'lishidan qat'iy nazar, taraqqiyot (rivojlanish) turtkisi vazifasini bajaradi. Odatda, xayol inson faoliyatining zaruriy tarkibi, muhim sharti sifatida uning turlari atamasi nomlari bilan ifodalanadi, chunonchi badiiy, adabiy, ilmiy izlanishli, musiqaviy, loyihaviy, konstruktorlik. evristik (fikriy topqirlik), ijodiy faoliyat kabilar. Shaxs tomonidan bajarilishi, amalga oshirilishi lozim bo'lgan har qanday faoliyatning mahsuli oldindan tasavvur qilinishi, yaxlit timsol shaklda ko'z o'ngiga keltirilishi shart.

Emotsional (hissiy) xotira va uning jismoniy mashqlarni bajarishdagi roli.

Emotsional xotira his-tuyg'ular bilan bog'liq xotira bo'lib, bixning ehtiyojlarimiz, qiziqishlarimizning qanday qondirilayotganligini bildiradi. Shuningdek, bizning atrof voqelikka bo'lgan munosabatimiz qanday ekanligini ham ko'rsatadi.

Xotiramizda saqlanib turgan hissiy tuyg'ular tiklanganda, bizni harakatga chorlashi yoxud o'tmishda salbiy kechinmalarga sabab bo'lgan bo'lsa, harakatlardan tiyilishiga undovchi signallar sifatida amal qilishi mumkin.

Psixologiya fanida emotsional xotira va uning tabiati haqida turli qarashlar bo'lgan. 1908-1913 yillari psixologiyada emotsional xotira masalalari bo'yicha qizg'in tortishuvlar ketdi. Frantso'z psixologi Ribo bir qator fiziologik va psixologik dalillar keltirib, emotsional xotira mavjudligini himoya qilibchiqdi.

1908 yili Geydelberg shahrida bo'lib o'tgan psixologlar kongressida nemis psixologi Kolche emotsional xotiraning mavjudligini iinkor etib chiqdi. Bunda u o'zi o'tkazgan va sub'ekt xarakterga ega bo'lgan tajribalarini misol keltirib, tajribada qatnashganlar ixtiyoriy ravishda tavsiya etilgan. Hissiy kechinmalarni keyinchalik eslay olmaganliklarini asos qilib keltiradi.

Nemis psixologi Ebbinga o'z fikricha, insonning xursandchiligi, lazzatlanishshi bilan bog'liq bo'lgan kechinmalar xotirada yaxshi saqlanib qoladi.

Freydizm tarafdorlarining fikricha, yoqimsiz tassurotlar xohlamasdan eslanadi va uni unutishga harakat qilinadi, deb ko'rsatiladi.

Ijobiy kechinmalar xotirada yaxshi saqlanib qoladi, deb fikr bildirgan psixologlarni tanqid qilgan P.P.Blonskiy, aksincha, narsalar o'zoq vaqt xotirada turadi, deydi. Emotsional xotiraning yoqimli yoki yoqimsizligiga qarab saqlanib turishi haqidagi bu xil qarashlarni mashhur psixolog S.L.Rubinshteyn tanqid qildi. «Bu xil sharoitlar mavjud bo'lganda, - deb yozgan u, - emotsiyaga boy kechinmalar emotsiyasiz kechinmalarga nisbatan yaxshi saqlanib qoladi. Bunda shaxsga muhim va zarurligiga qarab bir o'rinda yoqimli, yana bir o'rinda yoqimsiz kechinmalar yaxshiroq saqlanib qolishi mumkin».

Kuzatish va tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, organizm uchun foydali yoki zararli bo'lgan narsalar bilan bog'liq hissiy kechinmalar xotirada ixtiyorsiz ravishda saqlanibqolar ekan. Xursandchilik va lazzatlanish tug'diradigan hodisa, voqea va narsalar shular jumlasiga kiradi.

Ba'zan sportchi ruhiy travma (jarohat) olgan – raqibidan qaqshatqich zarba egan, engil sportchi, keyinchalik uning oldida o'zini dadil tuta olmaydi. Qo'rquv, ishonchsizlik hukmronlik qilib turadi.

Shuning uchun ba'zi sportchilar, konmandalar ancha kuchli raqibini engadi-yu, lekin kuchsizroq raqibini har safar engamaydi.

Yoqimli va yoqimsiz kechinmalar bilan bog'liq bo'lgan hodisalarning hammasi ham xotirada saqlanib turmaydi. Biz uchun ahamiyatini yo'qotgan voqealar unutiladi. Sport mashqlarini bajarayotgan vaqtidagi emotsional Reaksiyalarning namoyon bo'lishi turli xil bo'ladi. Bulardan biri ijobiy Reaksiya bo'lib, musobaqa oldidan emotsional ko'tarinkilik, yaxshi mashqlanish natijasida o'z kuchiga ishonch hissi, g'alaba hissi kabilar. ikkinchisi, salbiy emotsional Reaksiya bo'lib, raqibidan qo'rqish, vahimaga tushish g'alabaga ishonchsizlik kabi holatlarda ko'rinadi. bu xil salbiy emotsional holatlar nerv sistemalari faoliyatiga, sportchi Reaksiyalariga, umuman, ishchanligiga, uni ma'lum jismoniy harakatlarni bajarishga, musobaqaga tayyorgarlik darajasiga ta'sir etadi.

Sportda ongli, irodaviy harakat katta o'rin egallab, ko'pincha Reaksiya shaklida namoyon bo'ladi. Reaksiya ongli javob harakat bo'lib, sportchi bo'lajak ko'zg'ovchini oldindan biladi va unga tegishli ma'lum javobni oldindan tayyorlaydi. Reaksiya jarayoniga startni olish mumkin. Sportchi startga tayyorlanar ekan, u faqat oldindan qo'ygan o'zining maqsadini tasavvur qilib qolmay, balki unga erishish vositalarini ham tasavvur qiladi. Reaksiya jarayonining o'ziga xos xususiyati shundan iboratki, u qisqa muddatda o'tadi. Sigma bilan O'lchanadi. Sigma soniya mingdan bir g'ismi.

Reaksiyaning strukturasi (tuzilishi).

Reaksiya jarayoni oldin ma'lum bo'lgan shartli qo'zg'ovchini idrok qilish, bu qo'zg'ovchini anglash va unga muvofiqjavob harakat qilishdan iboratdir. Reaksiyaning 3-ta davri mavjuddir:

Dastlabki davri - bunga startni misolga olsak, dastlabki signaldan to startgacha bo'lgan vaqtni o'z ichiga oladi. Dastlabki davr signalni kutish javob harakatga tayyorgarlik qilish bilan chegaralanadi.

Markaziy yoki yashirin (latent) davri - bu signalning berilishidan to javob harakatgacha bo'lgan davrni o'z ichiga oladi. Bu davr juda ham qisqa vaqtda o'tsada, lekin Reaksiya jarayonida katta rol o'ynaydi. Bu davrda sportchi harakatsiz qoladi, lekin miya yarim sharlar po'stida javob harakatni tayyorlashdan iborat kuchli asab jarayonida rivojlanadi.

Yakunlovchi davr - bu javob harakatidan to tugallashgacha bo'lgan davrni o'z ichiga oladi. Reaksiyalar sensor, motor va neytral tiplarga ajratiladi.

Sensor tipda sportchilarda dastlabki davrda signalni idrok g'ilishda asosan eshitish analizatorlari ko'zg'algan holda bo'ladi va diqqatni signalning berilishiga qaratiladi. Motor (muskul) harakat analizatorlar bir muncha tormozlangan holda bo'ladi. Reaksiya vaqti 160-175 sigma. Motor (mushak-harakat) tipdagi Reaksiyada dastlabki davrda sportchining mushak-harakat analizatorlari faol qo'zgalgan holda bo'lib, diqqatni javob harakatga tayyorgarlik qilish bilan xarakterlanadi. Eshitish analizatorlari esa bir muncha sust yoki butunlay tormozlangan bo'ladi. Reaksiya vaqti 100-125 sigma. Neytral tipda sportchilarda dastlabki davrda eshitish va mushak-harakat analizatorlarida qo'zg'alish muvozanat holatda bo'ladi. Reaksiya vaqti 140-150 sigma. Reaksiya oddiy va murakkab deb 2 ta Reaksiyaga ajratiladi:

Oddiy Reaksiyada, oldindan ma'lum bo'lgan ko'zg'ovchiga oldindan o'rganib olingan javob harakat bilan mazkur signalga javob qaytariladi.

Murakkab Reaksiyada, oldindan ma'lum bo'lmagan ko'zg'ovchiga ma'lum bo'lmagan javob bilan harakatlanish murakkab Reaksiya deyiladi (misol futbolda darvozobonning harakatlanishi).

Sportchining xayol bilish jarayoni: Jahon psixologiyasida xayol sportchining sport faoliyatidagi ijodiylikni tarkibiy qismi sifatida talqin qilinadi, u tizimiy xususiyatli hatti-harakatning oraliq va yakuniy mahsullari orqali aks etadi, muammoli vaziyatda noaniqlik, noma'lumlik alomatlarini vujudga kelsa, u holda faoliyat rejasini qayta

ko'rib chiqishni ta'minlaydi. Shu narsani alohida ta'kidlab o'tish kerakki, hech qachon xayol ijodiy faoliyat dasturining yaratuvchisi sifatida namoyon bo'lmaydi, balki uning ayrim o'rinlarini to'ldirishning va almashtirishning timsollarini yaratadi, xolos.

Xayolning bilish jarayoni sifatidagi asosiy vazifasi shundan iboratki, u amaliy faoliyat boshlanmasdan turib, uning mahsulini oldindan tasavvur qilish va ularning timsollar tariqasida vujudga keltirishdan iboratdir. Sportchi shaxsiy faoliyatida ayrim qiyinchiliklar vujudga kelsa, ularni bartaraf qilish uchun odam o'ylanadi, fikriy obrazlarni yaratadi, ularga yangi qo'shimchalar kiritadi, xullas mahsulotning sifatli chiqishini, uning buyum tariqasida namoyon bo'lishini xayol uzluksiz ravishda ta'minlab turadi. Aytaylik, sportchi raqibini bir zarba bilan engmoqchi, u eng avval taktikning xar bir qismlarni tayyorlaydi, sportchi xayolan uning sifatiga e'tibor beradi, keyin ularni yaxlitlaydi, o'zaro birlashtiradi hamda yangi taktikani maketini xayolida gavdalantiradi. Binobarin, xayol ishning har bir bosqichida bevosita ishtirok qiladi, yo'l-yo'lakay ko'rsatmalar, qo'shimchalar kiritib boradi.

Xayol bilish jarayonlari bilan uzviy aloqada hukm suradi, ularni aks ettirish imkoniyatining to'laroq ro'yobga chiqishiga yordam beradi. Ayniqsa, u tafakkur bilan bevosita aloqada bo'ladi, xuddi shu boisdan ularning har ikkalasi ham bashorat qilish, oldindan payqash, sezish, istiqbol rejasini tuzish imkoniyatiga ega. Shuning uchun ular o'rtasida bir qator o'xshashliklar va ayrim farqlar mavjuddir. Bu holat quyidagilarda o'z ifodasini topadi: 1) xayol tafakkur singari muammoli vaziyatda, masala va topshiriqlar echish jarayonida tug'iladi; 2) yangi echim, usul, vosita qidirishda va ularni saralashda umumiylik mavjud; 3) xayolning ham, tafakkurning ham paydo bo'lishi shaxsning ehtiyojlariga bevosita bog'liq; 4) ehtiyojlarni qondirishning dastlab xayoliy obrazlari yaratiladi, uning natijasida vaziyatni yorqin tasavvur qilish imkoni tug'iladi; 5) xayolda oldindan aks ettirish jonli tasavvurlar tarzida, yaqqol timsollar shaklida vujudga kelsa, tafakkurda ular umumlashmalar, tushunchalar bilvositalik xususiyati orqali ro'yobga chiqadi.

Shuni alohida ta'kidlash joizki, muammoli vaziyatda aql faoliyati natijalari ong nazoratidagi obrazlar, tasavvurlar hamda tushunchalar

tizimida ifodalanadi. Obrazlar va tasvirlar tanlash (saralash) xayolning funksiyasi orqali, tushunchalar va ularning yangilik alomatlari esa tafakkur yordamida ro'yobga chiqadi. Tasavvurlar bilan tushunchalarning o'zaro uyg'unlashuvi ikkita ijodiy xususiyatli bilish jarayonlarining hamkorlikdagi ijodiy faoliyatida bir davrning o'zida qatnashishni bildiradi. Faoliyatning tarkibiy qismlari ularning qanday amalga oshirilishi to'g'risidagi yaqqol obrazlarni uzviy bog'lanib ketgan fikriy mulohazalarning qo'shilishi tufayli harakatchanlik imkoniyatiga ega bo'ladi.

Xayol jarayoni tafakkurdan farqi o'laroq muammoli vaziyatning ma'lumotlari qanchalik noaniq bo'lsa, shunchalik tasavvur obrazlari yaralishi uchun qulay imkoniyat tug'iladi, uning mexanizmlari tezkorlikda ishga tushadi. Masalan, yozuvchining xayoli asar qahramonlarining taqdiri bilan uzviy bog'liq bo'lib, konstruktor, muhandis, me'mor kabi mutaxassislariga qaraganda nihoyat darajada katta noaniqliklarga ega, voqelikdan tubdan uzoq fantaziya olamida obrazlar, chizg'ilar, badiiy to'qimalar yaratadi. Ma'lumki, aniq dunyoviy fanlarning qonuniyatlariga qaraganda insonning psixikasi, uning hatti-harakatlari qonuniyatlari murakkab va yetarli darajada ma'lumotlarga ega emas. Xuddi shu boisdan bosh miya katta yarim sharlari funksiyasining qariyb uchdan bir qismini ilmiy dalillar asosida tushuntirib bera olishimiz mumkin, xolos.

Muammoli vaziyat o'zining xususiyatiga ko'ra bir davrning o'zida ham xayolning, ham tafakkurning ishtirok etishini taqozo qiladi. Agarda muammoning yechimi, masalaning sharti aniq bo'lsa, bu holda tafakkurning ishtiroki ustuvorlik qiladi, mabodo noma'lumliklarning miqdori ko'payib ketsa, u taqdirda xayol yoki fantaziya yetakchi rol o'ynay boshlaydi. Muammo yechimining turli usullari, ularning variantlari, muayyan qonunlari, qoidalari ta'riflari mavjud bo'lgan taqdirda faoliyat tafakkur yordami bilan amalga oshiriladi.

Xayolning eng ahamiyatli tomoni shundan iboratki, u tafakkur predmetiga taalluqli holatlardagi etishmovchilikda ham u yoki bu yo'l bilan muammoli vaziyatdan yengilroq chiqib ketishga muhim zamin hozirlaydi. Insonda mavjud narsalarning ichki tuzilishi, uning rivojlanishi, o'zgarishi to'g'risidagi ma'lumotlarning yetishmasligi

tufayli shaxs xayolga va fantaziyaga murojaat qiladi. Biosfera va neosferada insoniyat uchun noma'lum o'rganilmagan sohalar mavjud ekan, demaki, xayol uzluksiz ravishda o'z funksiyasini bajaraveradi, shuning uchun xayolning qaysi turi hukm surayotganligidan qat'iy nazar, u ijobiy hodisa sifatida baholanishi lozim. Chunki, xayol insonning aqliy zo'r berishda, stress, affekt holatlarida asab tizimining tangligidan xalos etib, tana a'zolari funksiyasini tiklaydi, ishchanlik qobiliyatini barqarorlashtiradi.

Sportchining xayol turlari to'g'risida:

Xayol o'zining faolligi bilan atrof-muhitni o'zgartirishga yo'naltirilgan sportchi ijodiy faoliyatining muhim sharti sifatida xizmat qiladi. Ba'zi bir psixologik ma'lumotlarga qaraganda, goho xayol faoliyatning funksiyasini bajaradi, bunda u hatti-harakatlarning sun'iy ravishdagi majmuasi vazifasini ijro etadi, xolos. Sportchi quyidagi holatlarda yaqqol tasavvurdan yiroq bo'lgan xayolot olamiga kirib borishi mumkin: 1) sportchi hech qanday yo'l bilan hal qilib bo'lmaydigan masalalar, muammolar iskanjasidan berkinish maqsadida; 2) turmushning og'ir sharoitlaridan, zahmatlaridan himoyalaniş niyatida; 3) shaxsiy nuqsonlarning ta'qibidan; 4) ushalgan armondan; 5) patologik holatga (ruhiy nuqsonga) uchraganda; 6) alko-golizm, narkomaniya va boshqa vaziyatlarda. Xayolot (fantaziya) turmushda gavdalanishi mumkin bo'lmagan, amalga oshirish imkoniyati yo'q hatti-harakatlar dasturini namoyon etadi.

Yuqoridagi mulohazalar negizidan kelib chiquvchi xayolning bunday shakli psixologiya fanida passiv (sust) xayol deb nomlanadi. Psixologiyada aktiv (faol), ixtiyoriy, ixtiyorsiz, tikpovchi va ijodiy turlar to'g'risida ham muayyan ma'lumotlar mavjuddir.

Sportchi passiv xayolni oldindan ixtiyoriy rejalashtirib yuzaga keltirishi ham mumkin. Xuddi shu bois iroda bilan hech bir bog'liq bo'lmagan, jo'rtda «kashf» qilingan, biroq hayotda gavdalantirishga yo'naltirilgan xayolning o'ziga xos obrazlari majmuasi «shirin xayol» deyiladi. Odatda, «shirin xayol»da fantaziyaning mahsullari bilan insonning ehtiyojlari o'rtasidagi aloqa engillik bilan yuzaga kelganligi tufayli quvonchli, yoqimli, qiziqarli narsalar haqida odamlar xayol suradilar. Inson qanchalik shirin xayolga berilsa, u shunchalik

darajada passiv shaxs sanaladi, bu ko‘rinish uning nuqsoni hisoblanadi. Passivlik (sustkashlik) kishinig qiyinchiliklarini yengishdan chetlashtiradi, yashash uchun kurashga xohish yo‘qoladi, demak, u reallikdan tubdan uzoqlashadi. Goho passiv xayol hech o‘ylamaganda, ixtiyorsiz ravishda vujudga kelishi ham mumkin, bunda quyidagi holat yuz beradi: a) *ong nazoratining kuchsizlanishi*; b) *ikkinchi signallar tizimining susayishi*; v) *insonning vaqtincha harakatsizlanishi*, g) *uyqusirash kezida*; d) *affektiv vaziyatdan*; e) *tush ko‘rishda*; y) *gallyutsinatsiyada*; j) *patologik holatlarda va hokazo*.

Yuqorida ta’kidlab o‘tilganidek, passiv xayol ixtiyoriy va ixtiyorsiz turlarga ajratilganidek, aktiv xayol tiklovchi va ijodiy ko‘rinishlarga bo‘linadi.

O‘zining mohiyati bilan tasavvurlarga muvofiq keladigan tasavvurlar, tasvirlar tizimini yaratuvchi xayol «tiklovchi xayol» deb ataladi. Tabiatga, jamiyatga va shaxslararo munosabatga, bilimlarga oid ma'lumotlar o‘rganilishida xayol bevosita ishtirok etadi hamda matnlarda, rasmlarda, xaritalarda aks ettirilgan narsalar qayta tiklanadi. Ijtimoiy tajribada, ta'lim-tarbiya jarayonida fazoviy xayol, vaqt va harakat birliklariga oid axborotlar, masofa, hajm to‘g‘risidagi xabarlariga diqqat bilan, sinchkovlik bilan qarash, tikilish jarayonida mazkur xayol turi rivojlanadi.

Ijodiy xayol tiklovchi xayoldan farqi o‘laroq original va qimmatli moddiy, ijodiy mahsulotlarda gavdalanuvchi yangi obrazlarning yaratilishidan iborat xayolning turidir.

Sportchi xayolning xususiyatlari :

Xayolning muhim tomonlaridan biri - uning ijodiyot va shaxs munosabatining yaxlit holda talqin qilish xususiyatidir. Ijodiyot shaxsning ichki imkoniyatlari va zahiralarini ro‘yobga chiqishining asosiy shartlaridan biridir. Xuddi shu sababdan sportchi o‘zining ijodiy faoliyati bilan, birinchidan, insonning yaratuvchilik qudratini amaliyotda namoyish qiladi. Ikkinchidan, u ijodiyot ta'sirida yangi fazilatlarni egallaydi, nafosat, badiiy ijod, texnik qobiliyat, kashfiyot ijtimoiy muammolarni integratsiya qilish yoki mavjud umumiy qonuniyatlardan kelib chiqib, uni differentsiallashtiradi. Uchinchidan, jahon faniga o‘z ulushini qo‘shadi va sivilizatsiyaga o‘z ta'sirini o‘tkazadi, ijtimoiy taraqqiyot harakatlantiruvchisiga aylanadi. Ijodiyot

davomida shaxs motivatsion, emotsional, irodaviy barqarorlik, xarakterning mustahkamligi va boshqa individual-tipologik xususiyatlardagi yetuklik ijodiyot mahsuliga, uning samaradorligiga, sifatiga munosib ravishda ijobiy ta'sir o'tkazadi. Ijodiyot tarkiblari bilan shaxsning xususiyatlari o'rtasidagi uyg'unlikning yuzaga kelishi ikkiyoqlama ta'sir o'tkazish mexanizmi sifatida muhim rol o'ynaydi, ya'ni faoliyatda shaxs o'zining yangi qirralarini ochadi, uning fazilatlari esa ijodiy izlanishlarning muvaffaqiyatli yakunlanishini ta'minlaydi.

Xayolning analitik-sintetik xususiyatlari.

Xayolning analitik xususiyati bo'yicha nemischa «Gepyepz», lotincha «lepslege» kelib chiqqan bo'lib, psixologiyaning tarixiy taraqqiyoti davomida har xil ko'rinishlarda hukm surib kelmoqda. Analitik holat xayolning mazmunini, mohiyatini, predmetini, asosan, tubdan yangi mahsullar, yangicha obrazlar, timsollar, tasvirlar yaratilishidan, atrof-muhitning ifodasi, yangi bezaqli, jiloli ekanligini qayd qilishdan iboratligini tan olishdir. Yangilik elementlari, ba'zi jabhalarining qo'shimcha alomatlar bilan boyitilishi, ijod qilinishi xayolning asosiy vazifasi ekanligi g'oyasini aks ettiruvchi tendensiya psixologiya fanida aksariyat ilmiy maktablar tomonidan tan olingan va taraqqiyot harakatlantiruvchisi sifatida qat'iy ravishda himoya qilinib kelinmoqda. Ikkinchi tendensiya biosfera va neosfera to'g'risidagi ma'lumotlar, tasavvurlar, ta'sirlanish, timsollar ijtimoiy-tarixiy taraqqiyot davomida qaytadan tiklanish orqali xayol mahsuli sifatida saqlanib keladi, degan g'oyaga asoslanadi. Bu tendensiyada obrazlarning tiklanishi, saqlanishi, kuchayishi yoki o'chmas iz tariqasida uzluksiz ravishda inson xotirasida, ko'z o'ngida namoyon bo'lishi, gavdalanishi hayot va faoliyat uchun birlamchi ekanligi isbotlashga harakat qilinadi. Har ikkala tendensiya ham xayol holatining analitik vazifasini bajarish imkoniyatiga ega bo'lib, o'zaro bir-birini inkor etish darajasiga olib bormaslikni taqozo qiladi. Shuning uchun ijodiy xayol yangi obrazlarni vujudga keltirish bilan taraqqiyotga ulush qo'shadi, yaqqol voqelik va ularning timsollar haqidagi ma'lumotlar, chizg'ilar tasviri hamda tasavvurlarini qayta tiklash orqali insoniyat bilimi, tajribasini boyitadi.

Tiklovchi xayol insoniyat tomonidan oldin yaratilgan narsalar va hodisalar to'g'risidagi obrazlar, axborotlar sifatida qaytadan joylanishiga muhim ta'sir etadi, o'zining harakat tezligi bilan har qanday texnika mo'jizasini dog'da qoldiradi. Har ikkala tendensiya uyg'unlashuvi orqali ijodiy va tiklovchi xayol gurlari vazifasiga, ahamiyatiga, mahsuldorlik darajasiga oqilona baho berish mumkin.

Aks holda ikki tendensiya ikki xil talqin, turlicha yakun, o'zgacha mazmun, alohida yondashuv, ustuvorlikka da'vo keltirib chiqarishi ayni haqiqatdir.

Xayol jarayonlarining fiziologik asoslari.

Xayol jarayonlarining, shu jumladan, fantaziya obrazlarining vujudga kelishi inson miyasi faoliyatining mahsuli hisoblanib, bosh miya katta yarim sharlari po'stlog' qismining funksiyasi orqali amalga oshadi. Xotira bilan xayolning fiziologik asoslari, mexanizmlari o'rtasida muayyan darajada o'xshashlik va ba'zi tafovutlar mavjudligini takidlab o'tish joiz.

Xotiraning fiziologik asosi muvaqqat nerv bog'lanishlarining o'zaro birikuvi hamda faollashuvi (qayta jonlanishi, tormozlanishi)dan iborat bo'lsa, xayol jarayonida inson ontogenezida yuzaga keltirilgan bog'lanishlar tizimi buzilishi (yemirilishi) oqibatida yangi tizim hosil qilinadi. Favquloddagi bunday holat (birlashishi, yangi tizim) ma'lum ehtiyoj yoki birorta tasodifiy taassurot (tashqi ta'sir) orqali miya po'stida kuchli qo'zg'alish o'chog'ining hosil bo'lishi tufayli vujudga kelishi mumkin. Xuddi shu boisdan xayol surayotgan shaxsda nerv hujayralarining guruhlari o'zaro yangidan (qaytadan) bog'lanishi, shuning uchun fantaziya obrazlariga xos yangilik va o'xshashlik alomatlari mazkur yangicha bog'lanishga bo'ysunadi.

Shunday qilib, xayol miya katta yarim sharlari po'stining funksiyasi hisoblanishiga qaramasdan, uning fiziologik mexanizmlari miyaning boshqa qismlari bilan bog'liq ekanligi to'g'risida faraz qilishga imkon tug'diradi. Miyaning mana shunday chuqurroq qismlari gipotalamlimbik tizimi fantaziya obrazlarining shakllanishi bilan ularni faoliyat jarayonlariga qo'shilishda miya yarim sharlari po'sti bilan birga qatnashadi. Tizimning po'stlog' bilan po'stloqosti qismlari bog'lanishi tufayli gipotalamus miya stvolining yarim sharlar bilan tutashuvida «limb» (chegara) hosil qiladi.

Inson miyasi fantaziya obrazlariga hamda organizmning periferik (chet) qismlariga boshqaruvchanlik ta'sirini o'tkazib, ularning faoliyatini o'zgartirib turadi. Shaxs asabiylashganida biror narsa haqida qattiq o'ylasa, albatta tana a'zolarida ko'zga tashlanadigan o'zgarishlar sodir bo'lishi mumkin. Yuzaga kelgan bunday alomatlar (belgilar, izlar) «stigmat»lar deb nomlanadi. Qadimgi xalq afsonalari, rivoyatlariga qaraganda inson qattiq jismoniy kaltaqlangan davrini eslasa, go'yoki o'sha azobning izlari favquloddagi paytda yuzaga kelishi takidlanadi. Qo'rqinch holati to'g'risida xayol obrazlari yaratilsa, odamga uchuq chiqishi, lablari yorilgandai his etishi voqeliklari uchrab turadi. Masalan, chekish va ichishni mutlaq tashlagan shaxs papiros yoki spirt ichimligi to'g'risida o'ylasa, uning og'iz bo'shlig'ida tamaki ta'mi, aroqning achchigligi paydo bo'lishi mumkin. Inson juda suvga tashna bo'lsa yoki ochlik azobi qiynasa, ular to'g'risida o'ylasa, «shirin qoniqish» «lazzatlanish» hislari vujudga keladi.

Psixologiyada qo'rqinch holati to'g'risida muayyan materiallar to'plangan va tahlil qilingan. Qo'rqinch yunoncha - «fobiya» deb nomlanadi. Fobiya muayyan sharoitlar va vaziyatlarda shaxsda vujudga keladigan kuchli asosga ega bo'lmagan qo'rqinch va tashvishlanishdan iborat, inson tomonidan yengish imkoniyat yo'qmuttasil psixopatologik holati. Mazkur patologik holatning ba'zi birlariga tushuncha berishga harakat qilamiz: 1) agarafobiya - shaxsning gavjum maydonlardan, shoh ko'chalardan o'tishiga qo'rqishi; 2) kaustrofobiya- insonning eshigini qulflab yolg'iz o'tirishidan qo'rqishi; 3) monofobiya - shaxsning yakka-yu yolg'iz, hech kimsiz qolishdan qo'rqishi; 4) atopofobiya - insonning ko'pchilik davrasidan, haloyiqdan qo'rqishi; 5) nazofobiya - odamning kasal bo'lib qolishdan qo'rqishi; 6) eyrotrofobiya - shaxsning ko'pchilik davrasida izza bo'lishdan, o'zini yo'qotib qo'yishdan qo'rqishi; 7) didaktogen - o'quvchi yoki sportchining o'qituvchidan qo'rqishi; 8) yatrogen - bemorning shifokordan qo'rqishi va hokazo.

Xayolning organik jarayonlari bilan uzviy bog'liqdigi haqidagi ma'lumotlar yana ideomotor (yunoncha - tushuncha, tasavvur, lotincha - harakatlantiruvchi degan ma'noni bildiradi) aktlar (harakatlar)da

mujassamlashgan bo‘ladi. Inson u yoki bu harakatni tasavvur qilish bilanoq xuddi shu narsaning tabiiy ravishda bajarilishi boshlanadi. Masalan, shaxs qaysidir ashulani dildan o‘tkazsa, uning xirgoyisi amalga oshiriladi yoki rubob to‘g‘risida tasavvur qilinsa, undagi barmoq harakati tasodifiy ijroga kirishadi va boshqalar.

Xayol shakllari to‘g‘risida tushuncha

Xayolning asosiy shakli xayolot yoki fantaziya deb nomlanadi, lekin chet el psixologiyasida xayolning sinonimi sifatida qo‘llaniladi. Fantaziya inson ongida in'ikos etila boshlagandan e'tiboran borliqning qiyofasini o‘zgartirishga yo‘nalgan bo‘ladi, voqelikning unsurlari o‘rin almashtirish xususiyatiga ham egadir. Shuningdek, fantaziya insoniyat dunyosi uchun ma‘lum bo‘lgan omillarga nisbatan yangi nuqtai nazar topishga va shu yo‘sinda yondashishga imkon beradi hamda badiiy, ilmiy bilish qadriyatlarini o‘zida mujassamlashtiradi.

Odatda, bolaning asosiy faoliyati o‘yinga aylana borgan sari bog‘cha va kichik maktab yoshi davrida jadal rivojlanishi bilan tavsiflanadi. Ma‘lumki, ta‘kidlangan yosh davridagi bolalar uchun fantaziya obrazlari ularning o‘yin faoliyati uchun dastur tariqasida vujudga keladi: a) bola o‘zini kosmonavt sifatida his qiladi; b) konstruktor rolini bajaradi; v) o‘zini personaj xulq-atvori bilan taqqoslaydi; g) rolli, suyujetli o‘yinlarda muayyan rollarga kirishadi va hokazo.

Xayolning o‘zi faoliyatning har xil turlarida tarkib topadi, uni amalga oshirish va uyushtirish uchun alohida ahamiyat kasb etadi. Bolaning xayoli tashqi tayanchlarga (o‘yinchoqlarga) asoslanuvchi faoliyatdan so‘zlar bilan sodda hamda badiiy ijodiyotni amalga oshirishga sharoit tug‘diradigan ichki faoliyatga o‘sib o‘tadi. Uning xayolida nutqni egallash munosabati bilan shaxslararo muomala ham taraqqiy etadi. Nutq faoliyatining yuksak ko‘rsatkichi ko‘rmagan, eshitmagan narsa va hodisalarni tasavvur qilish imkonini yaratadi. Xuddi shu bois bolalar cho‘plardan ot obrazlarini, stuldan harakatlanuvchi texnikani yaratish imkoniga ega bo‘ladi. Shuning uchun fantaziya ijtimoiy tajribani biri sifatida gavdalanadi. Badiiy fantaziya obrazlari (Bilmasvoy, Buratino, No‘xat polvon, Qorqiz, Qorbobo, Jodugar kampir va hokazolar) ijtimoiy tajribalarni o‘zlashtirish va bilishning vositasi ekanligi psixolog tadqiqotchilar

tomonidan dalillab berilgan. Voyaga etgan odamlar esa atrof-muhitni va shaxslararo munosabatlarni faol ijodiy izlanishlari tufayli o'zgartiradi.

Orzu xayol shakllaridan biri hisoblanib, shaxsning o'zi uchun eng yoqimli istiqbol obrazlarini xayolida (tasavvurida) yaratishda gavdalanadi. Orzu insonning ehtiyojlari, xohish-istaqlari, intilishlari bilan bevosita bog'liq bo'lib, uni kelajakda faoliyatni amalga oshirishga undaydi.

Shaxsning ijodiy faoliyati mohiyatida fantaziya ishtirok etmasdan iloji yo'q, chunki hamisha ham uning amaliy hatti-harakatlarida xayol jarayonlari ro'yobga chiqavermaydi. Aksariyat hollarda xayol jarayonlari shaxs amalga oshirishni istaydigan obrazlar shaklida mujassamlashadi hamda ichki faoliyat tusiga aylanadi. Kelajakka shaxsni undovchi, uning xohish-tilaqlarini aks ettiruvchi obrazlar majmuasi orzu deyiladi. Orzu - shaxsning atrof muhitni, ijtimoiy voqe-likni o'zgartirishga, o'rin almashtirishga yo'naltirilgan ijodiy kuchlari, ilhomlari va intilishlarini turmushga tatbiq etishning asosiy shartlaridan biridir. Shu bilan birga orzu shaxsiy va ijtimoiy hayotni ilmiy faraz qilishning unsurlaridan hisoblanadi. Mamlakatimizda taraqqiyotni oldindan ko'ra bilish, maqsad ko'zlash, kelajagi buyuk davlat g'oyalari, milliy istiqloq mafkurasi va milliy istiqloq g'oyasi g'oyat muhim ahamiyatga ega. Shuning uchun orzu batamom tugallanishi ma'lum bir sabablarga ko'ra muvaqqat kechiktirilgan faoliyatga undovchi motiv (sabab) tariqasida yuzaga kelishi mumkin. Shuning uchun ham inson qo'li bilan bunyod etilgan narsa o'zining ijtimoiy-tarixiy mohiyati jihatidan moddiylashtirilgan, tatbiqiy xususiyatli shaxsning orzusidir. Ana shu narsalarga nisbatan o'ta zarur ehtiyoj his qilgan ajdodlarimizning orzulari yaqqol ko'rinishda gavdalanganligining shohidi bo'lamiz: 1) uchar gilamlar; 2) oynai jahon; 3) elektr chirog'i; 4) o'zi yurar aravalar; 5) lip etib chiqish (lift); 6) dashtga suv chiqarish va hokazolar.

Badiiy va ilmiy ijodda fantaziyaning o'rni to'g'risida muayyan darajada ishlar qilgan, chunki san'at va adabiyot ijodiy faoliyatining zaruriy unsuri sifatida xizmati baholangan. Ma'lumki, rassom hamda yozuvchining ijodiy faoliyatida ishtirok etuvchi xayol obrazlarining muhim xususiyatlari - bu uning emotsional kechinmalar his-tuyg'ular

bilan mujassamlashganidir. Hozirgi davrda: 1) badiiy ijodiyot; 2) badiiy tarjima; 3) ilmiy ijodiyot psixologiyasi; 4) adabiy qobiliyat va iste'dod psixologiyasi singari maxsus sohalarda xayol turlari, jarayonlari, shakllari kabilarga asoslangan holda tadqiqot ishlari olib borilmoqda.

Mustaqil mamlakatimizning yoshlari (fuqarolari) yangiliklar yaratish va kashfiyotlar amalga oshirish, o'zlari yoqtirgan ishlar, muqaddas ijtimoiy xayol yo'llari, vatanga muhabbat, iftixor, sadoqat, sodiq do'stlik, qahramonlik, iyomon-e'tiqod, baxt va tole to'g'risida uzluksiz ravishda orzu qiladilar. Shaxs tomonidan tasavvur etilayotgan orzular haqiqatdan ham go'zal, ezgu niyatli, porloq kelajakka qaratilgan bo'lsa, ular inson xislatiga aylanadi.

7.3. Sportchini taktik tayyorlashda tafakkurning o'ziga xos xususiyatlari.

Sport psixologiya fani nimadan bahs etadi, degan an'anaviy savol mavjuddir, biroq hozirgi davrda sport faoliyatida tafakkur psixologiyasi predmeti nima, degan savol tug'ilmoqda. Sportchi tafakkurini o'ziga xos bo'lgan operatsiyalari mavjud, ular quyidagilar:

Analiz va sintez operatsiyalari. Analiz shunday bir tafakkur operatsiyasidirki, uning yordami bilan biz narsa va hodisalarni fikran yoki amaliy va xususiyatlarini tahlil qilamiz. Allomalarning aytishicha, maymunning yong'oqni chaqishining o'ziyoq boshlang'ich oddiy analizdir. O'quvchi va talaba yoshlar turmushda va dars jarayonida analiz yordami bilan ko'pgina ishlarni amalga oshiradilar, topshiriqlar misol va masalalarni yechadilar. Demak, tabiat va jamiyatdagi bilim va tajribalarni inson tomonidan o'zlashtirib olish analizdan boshlanar ekan. Darsda biz kimyoviy birikmalarni parchalaymiz. Ma'ruzalarda gap-larni grammatik tahlil qilish asosida turli gap bo'laqlariga, morfema va fonemalarga ajratiladi. Agarda inson oldiga avtomashina motorining tuzilishini bilish vazifasi qo'yilsa, u holda bu topshiriqni hal qilish uchun u motorni ayrim qismlarga ajratib, har bir qismni o'z navbatida alohida olib tekshirish lozim bo'ladi va hokazo.

Sport faoliyatida va sportchini mashg'ulotlari jarayonlarida tafakkurning analiz qilish operatsiyasi juda muhim rol o'ynaydi. Sportchiga savod o'rgatish sportchi nutqini analiz qilishdan

boshlanadi. Soʻng bu holat matni gaplarga, gaplarni soʻzlarga, soʻzlarni oʻz navbatida boʻgʻinlarga, fonemalarga, ularni esa tovushlarga boʻlish singari aqliy faoliyat bilan asta-sekin almashtiriladi.

Sintez — shunday bir tafakkur operatsiyasidirki, biz narsa va hodisalarning analizda boʻlingan, ajratilgan ayrim qismlarini, boʻlaqlarini sintez yordami bilan fikran yoki amaliy ravishda bir-lashtirib, butun holiga keltiramiz. Sintez elementlarning, narsa va hodisalarning qismlari va boʻlaqlarini bir butun qilib qoʻshishdan iborat aqliy faoliyat ekanligi taʼrifdan ham koʻrinib turibdi.

Taqqoslash - sportchining sport faoliyatida, ijtimoiy faoliyatida, bilimlarning oʻzlashtirilishida, voqelikni toʻlaroq aks ettirishida bir-biriga oʻxshash jihatlar tafovutini, shuningdek, bir-biridan farq qiladigan tomonlar oʻrtasidagi oʻxshashlikni topishdan iborat fikr yuritish operatsiyasi katta ahamiyatga ega. Taqqoslash- shunday bir tafakkur operatsiyasidirki, bu operatsiya vositasi bilan obʼyektiv dunyodagi narsa va hodisalarning bir-biriga oʻxshashligi va bir-biridan farqi aniqlanadi.

Taqqoslash operatsiyasi ikki xil yoʻl bilan amalga oshishi mumkin: amaliy (konkret narsalarni bevosita solishtirish) va nazariy (tasavvur qilinayotgan obrazlarni va narsalarni ongda fikran taqqoslash). Agar inson ikki bogʻlam yukni qoʻl bilan koʻtarib, bir necha xil taom mazasini qiyoslasa, ikki paykal paxtazor hosildorligini taqqoslasa bu amaliy taqqoslash boʻladi. Shuningdek, oʻquvchilar ikki qalam yoki sterjenni, chizgʻichni yogʻochga yoki qogʻozga solishtirsalar, u analogik holatdagi misol boʻla oladi. Bundan tashqari, metr bilan masofani (gazlamani), tarozi bilan ogʻirlikni termometr bilan haroratni, teleskop bilan osmon jismlarini oʻlchash paytida ham taqqoslash jarayoni vujudga keladi.

Abstraktsiya - Narsa va hodisalarning, qonun va qonuniyatlarning ayrim belgisi, sifati, alomati yoki xususiyatlarini fikran ulardan ayirib olib, mustaqil fikr ob'ektiga aylantirishdan iborat fikr yuritish operatsiyasi sportchi bilish faoliyatida muhim ahamiyatga ega. Masalan, bilish jarayonida tabiat, jamiyat va ayrim sportchilarga xos boʻlgan «goʻzallik» belgisini ayirib olib, ularning goʻzalligi

to'g'risida emas, balki umuman go'zallik, ya'ni estetik kategoriya mazmunidagi tushuncha yuzasidan mulohaza bildiriladi.

Abstraktsiyalash shunday fikr tafakkur operatsiyasidirki, bu operatsiya yordami bilan moddiy dunyodagi narsa va hodisalarning muhim xususiyatlarini farklab olib, ana shu xususiyatlardan narsa va hodisalarning muhim bo'lmagan ikkinchi darajali xususiyatlarini fikran ajratib tashlaymiz.

Umumlashtirish - Psixologiyada umumlashtirish muammosi bo'yicha yagona yo'nalishdagi nazariya yo'q. Shuning uchun psixologlar bu jarayonni turlicha talqin qiladilar, goho uni guruhlariga bo'lib o'rganadilar. Shuningdek, maktab ta'limini qaysi umumlashtirish usuli asosida amalga oshirish to'g'risida olimlar turlicha fikrdadirlar. Ba'zi psixologlar ta'limda nazariy jihatdan umumlashtirish usulini qo'llab chiqsalar (S.L.Rubinshteyn, V.V.Davidov va boshqalar), ayrimlari ham nazariy, ham amaliy usulni qo'llashni tavsiya etmoqdalar (N.A.Menchinskaya, D. N. Bogoyavlenskiy). Ammo o'quv faoliyatining turli-tumanligi, bizningcha, dars jarayonida har xil umumlashtirish usullaridan foydalanish keraqligini taqozo qiladi.

Konkretlashtirish - Umumiy, mavhum belgi va xususiyatlarni yakka, yolg'iz ob'ektlarga tatbiq qilish bilan ifodalanadigan fikr yuritish operatsiyasi sportchining barcha faoliyatlarida aktiv ishtirok etadi. Voqelik qanchalik konkret (yaqqol) shaklda ifodalansa, sportchi uni shunchalik oson anglab etadi.

Klassifikatsiyalash - Sportchining bilish faoliyatida muhim rol o'ynovchi fikr yuritish operatsiyalaridan biri klassifikatsiyalash hisoblanadi. Bir turkum ichidagi narsalarning bir-biriga o'xshashligiga va boshqa turkumdagi narsalardan farq qilishiga qarab, narsalarni turkumlarga ajratish tizimi klassifikatsiya deb ataladi.

Ta'kidlab o'tganimizdek, sportchi va uning bilish jarayonlari sport faoliyatini ta'minlashda va sport turini mukammal bilishda asosiy ko'makchi va eng muhimi asosiy jarayonlari hisoblanadi. Sportchi sport faoliyatida barcha xususiyatlarni o'z taraqqiyoti va rivojlanishi davomida sezib bilib boradi. Bu davrda sportchi turli o'zgarishlarni, turli bosqichlarni va o'ziga xos turli rivojlanishlarni

ko‘radi. Bilish jarayonlari mana shu faoliyati davomida takomillashadi.

Bilish jarayonlari sport faoliyati rivojlanishda o‘z ahamiyatiga ega bo‘lgan va shuning bilan birga sportchining psixik muvozanatini ta‘minlashda yetakchilik qiladigan jarayondir.

Nazorat uchun savollar:

- *Sportchining taktik harakatlarida kuzatuvchanlik va diqqatchanlik?*
- *Sportchining jismoniy va psixologik tayyorgarligida sezgi, idrok, xotira hamda xayol bilish jarayonlarining tarbiyalanganlik ahamiyati?*
- *Sportchi taktik tayyorlashda tafakkurining o‘ziga xos xususiyatlari?*

VIII BOB. SPORT MUSOBAQALARINING PSIXOLOGIK TAHLILI

8.1. Sport musobaqasining xususiyati.

Tayanch so‘z va iboralar:

Sport musobaqasi, sportchi, jismoniy va ruhiy imkoniyat, jonsaraqlik, «o‘lik nuqta», «ikkinchi nafas», irodaviy zo‘r berish, o‘smirlik, o‘spirinlik.

Prezidentimiz I.A.Karimov ta'kidlab o‘tganlaridek – «Yosh avlod bizning kelajagimizdir». Yosh avlodni jismonan va ruhan sog‘lom qilib tarbiyalamasdan turib, davlatimizga yetuk barkamol avlodni etishtirib berish mumkin emas.

Har qanday sport faoliyati sport musobaqasi bilan uzviy bog‘liqdir: hech qanday sport faoliyatini sport musobaqasiz tasavvur etib bo‘lmaydi. Sport trenirovkasida o‘qitish va tarbiyalash ishlarni olib borilishi konkret musobaqada muvaffaqiyatli qatnashishga tayyorlashdan iboratdir: - musobaqa - olib borilgan trenirovkani yakunlash davri desa ham bo‘ladi;

Musobaqa - pedagogika fanining ta'rificha kishi faoliyatini belgilovchi, kuzatuvchi omildir, ya'ni qo‘zg‘atuvchi rag‘batlantiruvchi

omildir. Sport musobaqasining tarbiyalovchi ahamiyati kattadir. Ular quyidagi xususiyatlar bilan xarakterlanadi.

1. Sport muvaffaqiyati uchun kurash-sport musobaqasining xarakterli tomonlaridan biridir. Keskin kurash birgina individual maqsadlar bilan cheklanmaydi, balki jamoaviy hamda ijtimoiy motivlarni ham paydo qilinadi.

2. Sport musobaqasi jismoniy kuch va psixik faoliyatni zoʻr berib ishga solish bilan xarakterlanadi. Zoʻr berish sport musobaqasining spetsifik xususiyatidir. Bu xususiyat sportchida axlohiy, iroda va xarakter, psixik sifatlarni tarbiyalash vositalaridan biridir.

3. Sport musobaqasidagi shiddatli kurash yurak, qon aylanish faoliyatini kuchaytiradi, modda almashuvni tezlashtiradi. Bularni barchasi yurak-asab faoliyatini mustahkamlaydi. Organizmning ish qobiliyatini oshiradi.

4. Sport musobaqasi yuksak emotsional holatning manbaidir. Chunki musobaqada sportchi doimo muvoffaqiyatga erishadi yoki magʻlubiyatga uchrab turadi. Bu hol tabiiy ravishda, goh xursandlik, goh noxushlikni paydo qilib turadi. Natijada sportchida yoki ishchanlik oshadi yoki kamayadi.

5. Sport musobaqasida sportchining barcha psixik jarayonlari keskinlashadi.

Demak, yuqorida koʻrsatib oʻtilgan musobaqaning oʻziga xos xususiyatlaridan maʼlumki, sport musobaqasi sportchining oʻz faoliyatini yuksak darajada namoyon qilish va yuksak insoniy sifatlarni tarbiyalash vositasidir. Sportchilarni tayyorgarlik holatiga qarab, musobaqa sharoitlari ularga har xil taʼsir koʻrsatadi.

Bir qator tadqiqotlar sport faoliyatining asosiy turlaridan biri hisoblangan sport musobaqalarining xususiyatlarini oʻrganishga bagʻishlangan. Sport psixologiyasining bu sohada oʻrganadigan masalalarida – sportchining musobaqa oldi emotsional holati, uning musobaqalarga ruhiy tayyorlanishi, musobaqalarda gʻolib chiqishi va magʻlub boʻlishi kabi masalalarni ruhiy tahlil qilishga katta eʼtibor qaratilgan.

Sport musobaqalarining xarakterli xususiyati – yuksak sport koʻrsatgichiga erishish uchun sportchidan barcha jismoniy va ruhiy

imkoniyatlarni namoyon etish talab etiladigan keskin kurashdir. Musobaqa davomida sport faoliyatining faqat kurash jarayoni bilan emas, balki uning natijasi bilan bog'liq bo'lgan yuksak emotsional ko'tarinkilik bilan ajralib turadi. Musobaqada g'olib yoki mag'lub bo'lish sportchiga juda kuchli ta'sir etadi.

Start oldi holati sportchining bo'ladigan musobaqaga qatnashishi bilan bog'liq bo'lgan holda vujudga keladigan yuksak emotsional holatdir. Start oldida paydo bo'ladigan emotsional holat bo'ladigan musobaqaga moslashish imkonini tug'diradi hamda erishadigan yakunlar darajasiga kuchli ta'sir o'tkazadi.

Start oldi holatini professorlar P.A.Rudik va A.T. Puni ilmiy eksperimental ishlariga asoslanib 4 (holatga) bo'ladilar.

- Start oldi lixoradkasi (start hayajoni).
- Start oldi agatiyasi (start lanji).
- Jangovor holat.
- Xotirjam holat.

Start oldi hayajoni quyidagilar bilan ifodalanadi: 1) emotsional holatning beqarorligi; 2) bitta emotsional holat ikkinchisi bilan tezda almashinib turishi; 3) hatto ko'z yoshigacha borib yetishi va yana aksincha qaytishi. Diqqatning tartibsizlanishi, parishonlik holatining vujudga kelishi; fikrni to'playolmaslik. Xotiraning pasayishi, musobaqaga oid muhim momentlarni hotiradan chiqib ketishi. Bu holatni tashqaridan kuzatganda oyoq - qo'llarning qaltirashi, yuzning oqarishi, oyoq - qo'l uchlarining sovib ketishi, yuzda, qo'l kaftida oyoq uchlarida terning paydo bo'lishi bilan ifodalanadi. Start agatiyasi (ruxsizlanish, xafasizlik, lanj, hech narsaga qiziqmaslik). Bu holat start lixoradkasining aksidir. Start agatiyasi quyidagi belgilar bilan ifodalanadi: 1. Uyqu bosish holatini paydo bo'lishi; 2) musobaqaga qatnashishkisi kelmasligi; 3) salbiy kayfiyat - (astenik) ning namoyon bo'lishi 4) idrok va diqqatning pasayib ketishi va boshqalar.

Start agatiyasining fiziologik asosi bosh miya po'stlog'ida tormozlanishning kuchayishi, qo'zg'olish jarayonining esa pasayib ketishi (bilan ifodalanadi).

Start lixoradkasi va agatiyasi musobaqada yuksak natijalarga erishish uchun to'siq bo'lsa, jangovor holat esa aksincha sportchiga yo'l ochadi, katta imkoniyat yaratadi. Bu holat quyidagi belgilar bilan

ifodalanadi: diqqatning to'planishining doirasini kengayishi (ifodalanadi) tafakkur va idrokning yaxshilanishi. Stenik (ijobiy) kayfiyatning paydo bo'lishi kabilar. Jangovor holatning fiziologik asosi bosh miyada optimal asab qo'zg'alishining sodir bo'lishi. Boshqacha aytganda qo'zg'alish va tormozlanish jarayonlar o'trasida muvozanatning vujudga kelishi. Bunday holat, ya'ni jangovor holat musobaqada ijobiy natijaga olib keladi.

Sport musobaqalarining boshlanishidan oldingi emotsional holatlar ham sportchi faoliyatida muhim ahamiyatga ega. Bu holatlarning to'rt turi mavjud:

1. Sport oldidan qaltirash. U quyidagi xususiyatlarga ega:

- a) sportchi faoliyatini buzuvchi kuchli hayajonlanish;
- b) hissiyotlarning susligi, bir hissiyotni (salbiy), ikkinchi hissiyotni (ijobiy) bilan tez almashinish;
- g) e'tiborning buzilganligi, parishonlik;
- d) xotirani susayishi, bu holatda musobaqa davrida hisobga olinish mumkin bo'lgan momentlar esidan chiqib qoladi.

Fiziologik jihatdan bu holat bosh miya katta sharlari qobig'ida uyg'otuvchi jarayonlarning haddan ziyod oshib ketganligi va bir vaqtning o'zida tormoz jarayonining susayganligi bilan bog'langan.

Tashqi jihatdan u nafas olishning kuchayishi, pulsni (tomir urishi) kuchayishi, qo'l va oyoqlarni kutilmaganda qaltirashi va boshqalarda ifodalanadi.

2. Sport apatiyasi. Bu oldingi holatning teskarisi. Uning xususiyatlari quyidagilardan iboratdir:

- a) bu barcha ruhiy jarayonlarning bo'shligi yoki uyqu holatida ekanligi bilan ifodalangan sust uyg'onish;
- b) musobaqada qatnashish xohishini yo'qligi;
- v) xarakterga ega bo'lgan kayfiyat. Bu kayfiyat kuchni yo'qolganligida kuzatiladi;
- g) tafakkur va e'tibor jarayonlarni intensivligini susayishi. Bu holatning fiziologiyasini uyg'otuvchi jarayonlarning susayishi va tormoz jarayonlarning kuchayishi bilan bog'liq.

3. Jangovar tayyorgarlik holati. Bu holat quyidagi xususiyatlarga ega:

- a) bo'lajak munosabatlarga e'tiborni to'la jamlash, va qaratish;

b) tafakkur va ong jarayonlarini kuchayishi;

v) Musobaqada muvaffaqiyatli qatnashishga xizmat qiluvchi hissiyotlarni rivojlantirish.

Fiziologik jihatdan bu holat asab uygʻonish va boʻlajak musobaqa vazifalarni yechish bilan bogʻliq.

4. Oʻzida xotirjamlik hissiyotini sezish. Bu holat sportchi oʻzidan boʻsh raqib bilan musobaqalashayotganda sodir boʻladi, chunki sportchi oʻzidan boʻsh raqib bilan musobaqalashayotganda sodir boʻladi, chunki sportchi yengil gʻalaba qilishga ishonadi. Bu holatning asosiy xususiyatlari quyidagilardan iborat:

a) musobaqada gʻalaba qozinish uchun zarur boʻlgan harakat va tayyorgarlikni yoʻqligi.

b) sport kurashining oʻzgarib turuvchi holatlariga eʼtiborni qaratishining sustligi.

Uzoq davom etadigan sport turlarida vujudga keladigan «oʻlik nuqta», «ikkinchi nafas» olish kabi holatlarning psixologik tahlili katta qiziqish uygʻotadi. «Oʻlik nuqta» vaqtida ruhiy jarayonlar tezligi keskin pasayib, idrokning aniqligi yoʻqoladi. Koʻrish va harakat illyuziyalari paydo boʻla boshlaydi. Xotira va tafakkur susayadi. Tadqiqotlar shuni koʻrsatadiki, «Oʻlik nuqta» uchun xos boʻlgan bunday ogʻir ruhiy holatlar musobaqada kurashni davom ettirish xohishi natijasida sportchi tomonidan oʻzining harakatlarini maqsadga muvofiq ravishda boshqarish va intensiv irodaviy zoʻr berish orqali bartaraf etiladi. Bunday irodaviy zoʻr berishning asosiy mexanizmida ikkinchi signal sistemasi (tizimi)ning shartli reflekslar bogʻlanishi yotar ekan. Ular birinchi signallar sistemasi jarayoniga boshqaruvchilik taʼsir koʻrsatib, «oʻlik nuqta»ni engib oʻtishga barcha ruhiy jarayonlarning normal ishlashiga va stenik hissiyotlarning paydo boʻlishiga olib keladi. Bu esa sportchida oʻz kuchiga ishonish va musobaqalarni intensiv ravishda davom ettirish xohishini tugʻdiradi.

«Oʻlik nuqta» holati yugurish, lija musobaqasi, suzish va boshqa sport turlarda uzoq davom etgan intensiv kuchlanish natijasida sodir boʻladi. Ruhiiy tomondan «oʻlik nuqta» holatini quyidagi xususiyatlar xarakterlaydi:

1. Ong jarayoni intensivligining tez pasayishi, xotirada tafakkur jarayonining susayishi.

2. E'tibor miqdorining kamayishi uning taqsimlash qobiliyati buzilishi.

3. Reaksiya tezligini susayishi, xato Reaksiyalar sonining ko'payishi.

4. Yomon emotsional holatga tushib qolish, nafas olishning etmasligi, yurak faoliyati kuchayganligini his etish.

5. Harakat aktivligini pasayishi, oyoqlarda tolshini his etish, yugurishni davom ettirish imkoniyati yo'qligini anglash, sport kurashidan chiqib ketish xohishini yuzaga kelishi.

Fiziologik jihatdan o'lik nuqta markaziy asab sistemasidagi jarayonlarning buzilishi bilan bog'liqdir. Yuzaga kelgan «o'lik nuqta» holati uchun xarakterli bo'lgan no'malum ruhiy holatlarni iroda kuchi bilan engish mumkin.

«Ikkinchi nafas» olish holati muskul ishi bilan vegetativ organlar funksiyasi o'rtasida uyg'unlikning tiklanishi deb qaraladi. «Ikkinchi nafas» olish holatining xususiyatlari quyidagilardan iborat:

a) Jismoniy yengilikni his etish, «o'lik nuqta» ko'rsatuvchilari bo'lgan noma'qul jismoniy holatlarning (bo'g'ilish, nafas olishning yetishmsligi, yurak faoliyatidagi qiyinchiliklar) yo'q bo'lib ketishi.

b) «O'lik nuqta» davrida buzilgan barcha funksiyalarning tiklanishi.

v) O'z kuchiga ishonch tuyg'usining paydo bo'lishi. Fiziologik jihatdan «Ikkinchi nafas» olish holati asab markazlari faoliyatini tiklinishi bilan bog'liqdir.

«O'lik nuqta» holatini yengishga yordam beruvchi iroda kuchi nafas olish va harakatlarni ongli nazorat qilishdan tashkil topadi. Iroda kuchi mexanizmi vazifasini ikkinchi signal sistemasi bajaradi.

Sport musobaqalari sportchi uchun doimo g'alaba bilan tugayvermaydi. Sportchi tez- tez mag'lubiyat alamini ham ta'tib turadi. G'alaba ham, mag'lubiyat ham sport faoliyati uchun muhim bo'lgan turli kechinmalar bilan kuzatiladi.

Sport musobaqalaridagi g'alaba albatta, emotsional holatni yuzaga keltiradi.

1. Erishilgan natijadan qoniqish tuyg'usi.

2. Yaxshi kayfiyat, tetiklik tuyg'usi.

3. O'z kuchiga ishonch tuyg'usini oshiradi. Bu esa trenirovkalarni davom ettirish va musobaqalarda yana qatnashishga sharoit yaratadi.

Sport kurashida hech qanday kuch sarflamay oson g'alabaga erishilganda salbiy emotsional holat yuzaga keladi. Bular qatoriga quyidagilar kiradi:

1. Manmansirashlik, o'z sport fazilatlariga ortiqcha baho berish.
2. Asossiz o'ziga ishonish.
3. Keyingi trenirovka jarayoniga salbiy munosabatda bo'lish.

Sport psixologiyasida sport faoliyatining tarbiyaviy ahamiyatini o'rganish katta o'rin tutadi. Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, sport faoliyatining xarakterli xususiyatlaridan biri sportchining tez, kuchli va aniq harakatlar bajarayotib, o'z gavdasini har tomonlama boshqara olishligidir. Shu xususiyat bilan sportchining sport faoliyati mehnat faoliyatidan farqlanadi.

Ko'pgina mehnat jarayonlari shu faoliyat turini bajarish uchun maqbul bo'lgan o'rtacha intensivlikda bajarilsa, sport faoliyatida qatnashish esa yuqori darajadagi kuchlanish, ba'zan maksimal intensivlikda harakat qilishni talab qiladi.

Sport turlariga qarab bu kuchlanish juda qisqa muddatli (tez, kuchli shiddatli zarba) yoki aksincha uzoq muddatli bo'ladi. Lekin ular har doim asab-mushak energiyalarining sarf etilishini talab etadi. Zero, buningsiz sport faoliyatini amalga oshirib bo'lmaydi. Hozirgi vaqtda sport bilan shug'ullanmayotgan odam katta kuch, chaqqonlik va tezkor harakatlar talab qiladigan faoliyat bilan shug'ullana olmaydi. Faqat sport bilan muntazam shug'ullanishgina unga bunday imkoniyatni beradi.

Shaxsning umumiy shakllanish jarayonida u yoki bu jismoniy ta'sirlarning qaysi yoshda qanday ta'sir ko'rsatayotganligi katta ahamiyatga egadir. Ko'pgina faoliyat turlari va ularda shaxsning namoyon bo'lishi yosh, davrlar xususiyatiga bog'liq bo'ladi. Chunki ayrim sport faoliyati turi shaxs rivojlanishiga ma'lum yoshlardagina ijobiy ta'sir qilishi, agar bu davr o'tkazib yuborilsa, ta'siri kam bo'lishligi ko'rsatilgan.

Masalan, o'smirlik, o'spirinlik va yigitlik yoshlari shaxsning jismoniy kuchlarini namoyon etish bilan bog'liq davrlaridir. Aynan

shu davr jismoniy imkoniyatlarning namoyon bo'lishi, shaxsning keyingi ruhiy xususiyatlari shakllanishi uchun juda muhimdir.

Sport bilan shug'ullanish shaxsda irodaviy tirishqoqlik va zo'r berishlik qobiliyatini o'stiradi. Sport bilan shug'ullanish jarayonida u zaruriy harakat ko'nikmalarini egallaydi, tezlik va katta kuch talab qiladigan muskul zo'riqishlarida irodaviy kuchlanishni namoyon etishi ongli ravishda charchoqlik hissini, qo'rquv va o'z kuchiga ishonmaslik bilan bog'liq salbiy emotsiyalarni yengishi mumkin.

8.2. Sport bilan bog'liq mashqlarning yosh davrlarga bo'linishi.

Sport odam yoshining ma'lum davrida katta ahamiyatga egadir. Anatomiya, fiziologiya va psixologiya fanidan ravshanki, shaxsning o'smirlik va yoshlik davri jismoniy qobiliyatni namoyon qilish uchun juda loyiqdir. Shu bilan birgalikda bu yoki u davrida shaxsning psixologik xususiyatlarini tarbiyalash uchun ham keng imkoniyat tug'iladi chunki, psixologik xususiyat va sifatlar jismoniy rivojlanish bilan bog'liqdir.

Bu davrda yoshlarni sportning u yoki bu turi bilan shug'ullantirishning mohiyati shundaki, agar o'smir yoki yosh sport bilan shug'ullanish davrini yaxshi o'tkazar ekan, unda yuksak jismoniy qobiliyat iroda va xarakter tarbiyalanadi, shuningdek dunyoqarash shakllanadi. Aksincha bola o'sishning bu muhim davrida jismoniy harakatli o'yinlaridan maxrum bo'lar ekan yoki sport bilan shug'ullanmas ekan, hayot jarayonida u har tomonlama yetuk odam bo'lolmaydi. Demak, o'sish jarayoni muayyan davrida sport bilan shug'ullanish o'smirda kelgusi hayot uchun eng muhim bo'lgan jismoniy to'liq: chaqqonlik, epchillik, botirlik, jismoniy go'zallik va boshqa muhim sifatlarni tarbiyalaydi. Sportchi sportning u yoki bu turi bilan shug'ullanar ekan, u doimo yuqori natijalariga erishishini maqsad qilib qo'yadi.

Sport boshqa faoliyat turlaridan o'z sub'ektining yuqori his-tuyg'uligi va kuchli hayajonlanishi bilan farqlanadi. Sportdagi bellashuvlar, olishuvlar, faqat sportchilardagi kuchli ta'sirlanishni vujudga keltiribgina qolmasdan, balki musobaqada ishtirok etayotgan juda ko'p qatnashuvchilardan, jumladan, tomoshabinlarda ham hayajonlashish, xursand va xafa bo'lishi kabi his - tuyg'ularini

vujudga keltiradi. Turli xil sport musobaqalari, millionlab kishilarni o'ziga jalb qila oladi, hamda kishilarda mavjud bo'lgan eng yuksak his - tuyg'ularni uyg'otib yuboradi.

Sportchilardagi emotsional harakatlar sport musobaqalari jarayonida vujudga keladi. Harakatning kuchlanish dinamikasi raqib bilan musobaqalashishda katta kuchlanish va qiyinchiliklarni yengishda paydo bo'ladigan irodaviy faollik, sportchining o'z oldiga qo'ygan maqsadiga erishish yo'lida ko'rinadi. Bularning hammasi sport faoliyati jarayonida paydo bo'ladi. Yuqori kuchlanish bilan emotsionallik holatning o'zgarishi: xursandlik bilan xafagarchilikning almashinib turishi yoki aksincha, qarama – qarshi o'zgarish, ya'ni xafagarchilik va g'azablanish, yana ishonch, xursandchilik, g'alaba, yaxshi kayfiyat va boshqa emotsional xususiyatlar egallashi tabiiy holatdir. Aynan shu holat sportchi ruhiy holatini boshqarish muammolarini keltirib chiqaradi.

Sportchilarda mashq va musobaqa jarayonidagi o'zgarishlar: yurak faoliyati, nafas olishdagi farqlar, har xil og'riqlar chidamsizlik, noxush tuyg'ular, ko'p terlash alomatlari, muskulardagi biotoklar, endokrin reaktisalar va boshqa emotsional o'zgarishlar aniqlangan. Sport insondagi faol ruhiy ko'tarinkilik va xafagarchilikni, sportchining emotsional tayyorgarligini, butun organizmdagi bor imkoniyatlarni musobaqada ishlatish imkonini beradi. Sportchining emotsional holatini startdan oldin yuqori darajada ko'tarish (masalan, uzoq va qisqa masofaga chopuvchilarda, bokschilarda). Muskullarining katta tezlikda ishlashi natijasida tomirlardagi qon urish tezligi oshadi. Shuningdek, aniq faoliyat jarayonida vujudga kelgan his – tuyg'ular bajariladigan harakatlarning natijasiga katta ta'sir etadi. Bu sportchining ishchanligini oshiradi, organizmning faoliyat darajasini tezlashtiradi, sportchining xulq – atvorini yaxshilaydi, ichki harakat motivlarini o'stiradi, musobaqada g'alabaga erishishini ta'minlaydi. Sportchining kuchlanishli emotsional holatini, ruhan tayyorgarligini, turli jismoniy o'yinlar yoki mashqlar bilan muntazam shug'ulanishi, adolatli g'azablanishi yoki mag'rurlik va to'g'rilik kabi sifatlarining kamol topishi unda musobaqalashish ishtiyoqini oshiradi.

Sport psixologiyasi fani sportchilarning mahoratini, ularning sport musobaqalarida yaxshi qatnashish imkoniyatlarini vujudga keltirish, kengaytirish uslublarini ishlab chiqish muammolarini hal qiladi. Bu muammolar quyidagilardan iborat:

- Sportchilar ruhiyatiga sport faoliyatining ta'sirini o'rganish.
- Sportchilarda yuqori ishchanlikni vujudga keltirish hamda musobaqa jarayonida o'zini – o'zi boshqarish, chadamlilikni oshirish uslublarini ishlab chiqish.
- Sportchining musobaqada oldingi va musobaqa jarayonidagi ruhiy holatini o'rganish.
- Noqulay ruhiy holatdan, vahimadan chiqib ketish uslublaridan foydalanishga odatlanish.

Sportchilar o'zlarining o'tgan sport musobaqalarida qo'lga kiritgan g'alabalari bilan xotirjam bo'lib qolmasdan, muntazam ravishda o'tkaziladigan sport mashg'uloti va musobaqalarida yuqori ko'rsatgichlarga erishish uchun o'zini ruhiy tayyorlab borishlari lozim. Hozirgi sport amaliyotining natijalariga ilmiy qaralsa, sportchining oldingi musobaqalarida ko'rsatgan natijalariga qarab, uning yaqin kunlarda bo'ladigan musobaqalarda qanday ko'rsatkichlarga erishishi haqida har qanday mutaxassis aniq xulosa chiqarishga o'zlik qiladi. Musobaqalarda yaxshi natijalarga erishib yurgan sportchilar odatda o'zlarini kuchli sportchilar qatorida tavsiya qiladilar. Biroq, kutilmaganda shu kuchli sportchi bilan mashq qilib yurgan sportchi, ya'ni sport musobaqalarida biror marta ham yaxshi natijalarga erisha olmagan sportchi bir qancha vaqt o'tgandan so'ng sport musobaqalarining birida yuqori natijalarga erishib, kuchli sportchilar qatoridan joy oladi. Bunday hodisalar sport sohasida ko'p uchraydi. Binobar, murabbiy har bir sportchi bilan bir xil munosabatda bo'lishga odatlanishi va ularga ko'zlangan maqsadga erishish yo'llari haqida to'g'ri ko'rsatma, maslahat berib borishi talab etiladi. Murabbiy sportchida shunday ishonch tug'dirmog'i lozimki, sportchi jismoniy mashq va musobaqalar jarayonida har kuni ichki ruhiy faollik va mahorat kasb etib, sport ustaligi ko'rsatgichlariga erishish darajasiga ko'tarilsin.

Sportchilar og'ir sharoitlarda o'zini – o'zi boshqarish, aqliy, ruhiy va jismoniy, imkoniyatlarini oshirish uslublaridan to'la

foydalana bilishi, ularni amaliy faoliyatda qo‘llashni yoshlik davridan boshlashi lozim. Buning uchun sportchilar o‘z a‘zolari faoliyat funksiyalarining xilma – xil qonunlarini bilishi asosida o‘zini – o‘zi boshqarish, aqliy, ruhiy va jismoniy imkoniyatlarini oshirish uslublarini amaliy sport faoliyatining eng muhim sharoitlarida qo‘llay bilishi kerak. Bu uslublarni bilish aqliy mehnat unumdorligini oshirishda, ruhiy va jismoniy faollik darajasini o‘stirishda, insonni kamolotga yetishishda muhim ahamiyatga egadir. Bizga ma’lum bo‘lishicha, sportchilar hozirgi sportda “autogencha” mashq qilish orqali ruhiy ichki imkoniyatlardan to‘la foydalanishga erishmoqdalar.

Sportchilarning startdan oldingi ruhiy holatini murabbiylar, fiziologlar, psixologlar katta qiziqish bilan ko‘p yillardan buyon o‘rganib kelmoqdalar. Lekin sportchilarning startdan oldingi ruhiy tayyorgarlik holati haqidagi ko‘plab muammolar, masalalar shu kungacha yaxshi ishlab chiqilmagan yoki ilmiy hal qilinmagan. Faqat Z. Myuller ayrim risola va maqolalarda xalqaro musobaqalarida sportchilarning yomon ko‘rsatkichlari faqat ularning jismoniy, texnik va taktik tayyorgarligiga bog‘liq bo‘lmasdan, balki ularning musobaqadan oldingi tayyorgarlik holatiga ham bog‘liq ekanligini ancha batafsil tushuntiribberishga erishgan.

Sportchining musobaqa jarayonida ruhiy hayajonlanish holati xilma – xil shakllarda ifodalanadi. Ularning musobaqadan oldingi yuqori darajadagi ruhiy tayyorgarlik holatini qiyin vaqtda o‘zini tuta bilishi, o‘zini to‘g‘ri boshqarishida ko‘rinadi. Sportchining musobaqadan oldingi ruhiy holati uning oldingi turli xil musobaqalarda erishgan muvaffaqiyatlariga ko‘p jihatdan bog‘liq bo‘ladi. Ayrim olimlarning fikricha, miyada hosil bo‘lgan o‘rtacha qo‘zg‘alish musobaqada yaxshi natijalarga erishish imkonini beradi. Agar miyadagi qo‘zg‘alish start olish vahimasi darajasigacha yetib borsa, qo‘zg‘alish yuqori bo‘ladi, oqibatda sportchining musobaqadagi natijalari yomon ko‘rsatgichlar bilan tugallanadi. Sportchining musobaqaga tayyorgarlik holati asab tizimining ta’sirchanligiga ham bog‘liq bo‘ladi. Sportchining startga tayyorgarlik holatini quyidagi uch qismga ajratish mumkin:

- ❖ Sportchining startda qaltirash, jonsizlik holati.
- ❖ Sportchining startga yuqori tayyorgarligi va jangovorlik holati.

❖ Sportchining ruhan tushkunlik va yomon kayfiyatlilik holati.

Shulardan sportchi uchun eng muhimlari: startga jangovor tayyorgarlik va startdagi ta'sirchanlik holatlaridir. Kuchli muvozanatsiz nerv sistemasiga ega bo'lgan sportchilar startda qaltirash, jonsizlik holatiga ko'p uchraydilar. Kuchli muvozanatli, serharakat nerv sistemasiga ega bo'lgan sportchilar startda jangovorlik holatiga yuqori bo'ladi.

Sportchining startga tayyorgarlik holati oldingi musobaqalarda o'z kuchini qanday safarbar etganligiga ham bog'liq bo'ladi. Bulardan tashqari startga tayyorgarlik holati quyidagi sabalarga ham bog'liq : 1) musobaqaning xarakteriga; 2) tomoshabinlarning xulq atvoriga; 3) sportchining musobaqa oldidan bajargan jismoniy mashqlari sifatiga; 4) o'z kuchiga ishonch hosil qilishiga; 5) sportchining individual tipologik xususiyatiga. Bu sabablar sportchining startga tayyorgarligiga ta'sir qiladi.

Ba'zi bir sportchilarda musobaqaga qatnashgandan keyin negativ ko'rsatkichlaridan muskul tonuslarining sezilarli darajada o'sgani hamda kechki uyquning o'zgarganligi kuzatiladi. Ruhiy notinchlik tez pasaymaydi, vahimaga tez – tez tushaveradigan sportchilarda sport musobaqasi davrini o'tkazish holati juda og'ir kechadi, tashvishlanish sportchini muvoffaqiyatsizlikka olib keladi. Sportchining musobaqadan keyingi holati, ruhiy tushkunlik, ezilganlik, o'z kuchiga ishonmaslik xususiyatlari bilan xarakterlanadi. Bunday sifatlarga ega bo'lgan sportchilarda musobaqa jarayonida tavakkaliga harakat qilish natijasida, sport qonun va qoidalarini tez-tez buzib turish holatlari takrorlanib turadi. Bularning hammasi sportchining sportga bo'lgan qiziqishini, sport mashg'ulotiga qatnashishini, o'ziga nisbatan talabchanligini pasaytiradi, o'z shaxsiy sifatlariga baho berishi o'zgaradi.

Sportchilarning musobaqadan oldingi ruhiy holatini, ularning musobaqaga tayyorgarlik darajasini aniqlash maqsadida tarqatilgan so'rovnomalar, (anketa) savollariga sportchilarning bergan javoblaridan quyidagilar murabbiylarning alohida e'tiborini talab qiladi: "Meni bo'ladigan sport musobaqalari doimo vahimaga soladi, "Men murabbiyning bergan tanbehidan tez ta'sirlanaman, o'zimga og'ir olib qiynalib yuraman". Bulardan sportchi o'zining ruhiy holatini to'g'ri

boshqarish malakalarini egallash usullarini o'rganish uchun yordamga muxtoj ekanligi ma'lum bo'lmoqda. Demak, biz faqat sportchilarning ruhiy holati kuchini o'rganish bilan cheklanmasdan, ularning sport faoliyatida o'zini o'zi boshqarish imkoniyatini o'rganib, bu vazifani muvoffaqiyatli amalga oshirish uchun asosiy vazifani ustun deb bilishimiz kerak:

- A) sportchini o'zining ruhiy holatini ongli boshqarishga odatlantirish
- B) o'zining ojiz va kuchli tomonlarini bilishga, tahlil qilishga o'rgatish.
- V) sportchilarda o'zini - o'zi boshqarish qobiliyatlarini o'stirish.

Bu muammoli masalalar to'g'ri hal qilish uchun sportchi - talabalarga quyidagi savol bilan murojaat qildik: "Sizningcha, sportda yaxshi natijalarga erishish uchun sportchilar qanday sifatlarga ega bo'lishlari zarur, mazkur savolga deyarli hamma sportchilar yaxshi mashq qilish kerak deyishdi. Shu bilan birga, sportchilarning 45,8% yaxshi natijalarga erishish uchun iroda sifatlarini, 24,4% sportga esa tetik kayfiyat, o'zini to'g'ri boshqarish, musobaqada vahimaga tushmaslik, xulq – atvorini nazorat qilish tashqi ta'sirlarga ko'p berilavermaslik, o'z kuchiga va g'alabaga ishonch kabilarni yuqori natijalarga erishishining garovi deb hisobladilar. Ba'zi bir sportchilar o'z vaqtida dam olish, sport mashg'uloti davomida yuqori ishchanlikda bo'lish va aqliy qobiliyatlarni o'stirish zarur ekanligini ham ta'kidlab o'tganlar.

Sportchilarning musobaqa jarayonida o'zining ruhiy holatini to'g'ri boshqarish qobiliyatlari o'z – o'zidan paydo bo'lmaydi. Bunga erishish uchun maqsadga muvofiq tarbiyaviy ishlar olib borilishi zarur. Eng muhimi sportchilarni sport mashg'uloti va musobaqalarda ruhiy zo'riqishdan asrash kerak. Buning uchun har bir murabbiy va jismoniy madaniyat o'qituvchilari o'z shogirdlarini ruhiy qiziqqonlik, tushkunlik, serzardalik holatlarini yengib o'tishga o'rgatishlari shart. Shuningdek, boshqa kishilar, qiyin sharoitlarda o'zini boshqarishga o'rgatishni ham unutmasliklari kerak.

Sportda qo'pollik va do'q - po'pisa qilish holatlari ko'p uchrasada, lekin sport qabul qilingan qonun va qoidalar asosida musobaqalashishni talab qiladi. Ayrim sport turlarida: figurali uchish, badiiy va sport gimnastikasi kabilarda do'q - po'pisa, tajovuz qilish

butunlay taqiqlanadi. Ba'zi bir sportchilar o'zini boshqara bilmasdan tajovuzkorlik, agressivlik munosabatida bo'ladilar, natijada musobaqa qoidasini buzadilar.

Sportchi musobaqada g'alaba qilish uchun bor kuchini sarf qiladi, lekin o'ylaganidek natijalarga erisholmagach, tajovuz harakatlar qilishga o'tadi. Biroq u o'zining bunday harakatlari bilan musobaqada yaxshi ko'rsatgichlarga erisha olmaydi. U ixtiyorsiz bunday xulq-atvoriga moslashib qolganidan o'zi ham pushayomon bo'lib yuradi. Bir - birlari bilan jismoniy to'qnashganda tajavuzkorlik, agressivlik harakatlari qilish hayvonlarga xos ekanligini olimlar ilmiy tajribalar asosida isbotlab beradi.

Yangidan tug'ilgan chaqaloq hayotining dastlabki kunlarida atrofdagi kishilarga, ota – onalariga va boshqa oila a'zolariga, tengdoshlariga bir xil munosabatda bo'ladilar. Lekin bolada bir yoshdan keyin, o'z ehtiyojlarining qondirilishi yoki qondirilmasligi bilan bog'liq bo'lgan to'siqlarning paydo bo'lishi natijasida tajovuzkorlik munosabatlarining ayrim ko'rinishlari vujudga kela boshlaydi. Ba'zi bir bolalarda kattalarga va bolalarga tajovuzkorlik munosabatlari ochiq va aniq ko'rinib turadi. Biz quyida bolalardagi agressivlik munosabatlarining shakllanishini bir necha holatlarini ajratib ko'rsatishga harakat qilamiz:

❖ Ba'zi ota – onalar farzandlarining boshqalarga ko'rsatgan agressivlik munosabatlari uchun bolasini maqtab ham qo'yadi yoki boshqa bolalardagi tajovuzkorlik harakatlarini ibratli misol tariqasida ko'rsatadi. Umuman, bolalar kattalarning tajavuzkorlik harakatlaridagi tajovuzkorlik harakatlarini o'ziga qabul qiladi va shu odamga o'xshashga harakat qiladi.

❖ Ayrim ota – onalar bolalarining tajovuzkorlik harakatlari uchun ularga maxsus jazo chorasini qo'llamaydilar.

❖ Ko'pchilik ota-onalar farzandlarida paydo bo'layotgan tajovuzkorlik harakatlarini aql bilan pasaytirishga va tarbiyalashga harakat qiladilar.

❖ Ota-onalar bolalarida paydo bo'layotgan tajovuzkorlik harakatlarini qattiq qo'llilik, do'q-po'pisa qilish yo'li bilan yo'qotishga, tarbiyalashga harakat qiladilar. Lekin bunday bolalar

ulgʻayganlarida, ularda tajovuzkorlik harakatlarining vujudga kelishi tajribada aniq isbotlangan.

Agar bola tengdoshlariga yoki oʻyin paytida oʻz doʻstlariga tajovuz qilsa, kattalarning eʼtiboridan chetda qoladi, shuning uchun baʼzi bir yoshlarning xarakteridagi tajovuzkorlik oʻzgaruvchan boʻladi. Baʼzi holatlarda oʻzidan kichik yoki ojiz bolalarga ham tajovuzkorlik qilish holatlari uchrab turadi.

Bola ulgʻayib borgan sayin oʻzining ijtimoiy haq huquqi va intizom tushunchalarini ongli ravishda his qila boshlaydi. Bola atrofidagi odamlarga bilmasdan tajovuzkorona harakat qilganligini yaxshi tushunadigan boʻladi. Yosh sportchi va sport musobaqasi qoidalarini oʻzlashtirib olganidan keyin oʻzining tajovuzkorona harakatlarini his qiladigan boʻladi. Agar yosh sportchi musobaqada oʻz raqibiga nisbatan qonunga xilof tajovuzkorona harakatlar qilsa, sport musobaqasi hakamlari tomonidan tegishli jazo va tadbirlar qoʻllanilishini yaxshi biladi. Baʼzi bir yosh sportchilar oʻzining tajovuzkorona harakatlaridan qattiq taʼsirlanadi, aynan shu taʼsirchanligi bois, oʻzining xarakteriga mos sport turini tanlashda qiynaladi yoki xatoliklarga yoʻl qoʻyadi. Masalan, agar sportchida insonparvarlik his tuygʻulari yaxshi rivojlangan boʻlsa, u sportchining tajovuzkor harakat qiladigan turi bilan shugʻullanmagani maʼqul. Lekin sportning ayrim turlarida tajovuzkorlik juda zarur, busiz gʻalabaga erishish juda qiyin kechadi. Baʼzi bir sportchilar yuqori jismoniy tayyorgarlikka ega boʻlsada, sport musobaqalarida tajovuzkor harakat koʻrsata olmaydi. Biroq shu komandadagi doʻsti oʻrtacha jismoniy tayyorgarligi bilan musobaqada juda yaxshi tajovuzkor harakatlar koʻrsata oladi. Yosh sportchi sport jarayonida kattalar va trenerlar tomonidan tegishli tarbiya olmaganidan keyin undagi vijdotsizlik va beodoblik xislatlari tez shakllanadi. Sportchi yoshining oʻtishi va sportda ketma - ket magʻlubiyatlarga uchrayverishi natijasida sport bilan tamoman xayrlashadi. Biroq shundan keyin ham oʻzining tajovuzkorlik harakatlarini toʻxtata olmaganidan ruhiy qiyinchiliklarga koʻp uchraydi. U oʻzining xulq - atvorini oʻzgartira olmaganidan boshqa odamlardek osoyishta hayot kechirishda juda qiynaladi. Shuning uchun murabbiy sportchilarni

tajovuzkorlik harakatlarini faqat raqibga qarshi sport musobaqasi qoidalari asosida qo‘llashga odatlantirishi lozim.

Sportchi musobaqada o‘zining tajovuzkorlik harakatlardan kuchli hayajonlanadi yoki boshqa illatlarga xos xulq - atvor vujudga kelganini bolaning o‘zi yaqqol sezadi: o‘zining musobaqadagi xulq – atvoridan shubhalanish, o‘zini - o‘z ayblash, o‘ziga ishonmaslik, murabbiydan arazlashish, unga keskin ziddiyatli munosabatda bo‘lish kabilar. Sportchida bunday xususiyatlarning paydo bo‘lishi, sportchi mashq qilayotgan muhitning ta‘siriga va ota – ona tomonidan bolani tarbiyalashda qo‘llanayotgan uslublarning noto‘g‘riligiga bog‘liq. Tajovuzkorlik va boshqa salbiy holatlarning sportchi hayotida tez – tez takrorlanaverishi tufayli bular bolaning xarakteriga aylanib qoladi. Agar o‘smirda murabbiy bilan uchrashmasdan oldin tajovuzkorlik harakatlari shakllanmagan bo‘lsa, murabbiyning musobaqada qattiq g‘azab bilan “ur” “yiqit”, “bos” degan baqiriqlari, sportchida tajovuzkorlik harakatlarini vujudga keltirmaydi. Bunday sharoitda murabbiy sportchining xarakterini tushunib, o‘z munosabatini moslashtirishi maqsadga muvofiqdir.

Katta yoshdagi kishilarda va o‘smirlarda paydo bo‘ladigan tajovuzkorlik harakatlari faqat tarbiyaning ta‘siriga bog‘liq bo‘lmasdan boshqa turli xil voqea va hodisalarning ta‘siri natijasida ham vujudga kelishi mumkin. Masalan, o‘smirning hayotida tajovuzkorlik bir necha marta muvaffiqiyat keltirgan bo‘lsa, tajovuzlik o‘smirning xulq – atvoriga aylanib qoladi. Agar sportning agressiv turlarida sportchi tajovuz yo‘li bilan musobaqada bir necha marta g‘alaba qozongan bo‘lsa va kattalar tomonidan bu g‘alaba yuqori baholanib, rag‘batlantirilgan bo‘lsa, sportchidagi bu taassurot yoshligida ota – onasi bergan tarbiyaga nisbatan kuchliroq bo‘lishi aniqlangan.

Odam tajovuzlik harakatlari to‘g‘risida bir qancha olimlar tomonidan o‘rganilgan ilmiy nazariyalar mavjud. Ayrim psixologlar: “Tajovuzkorlik uzoq o‘tmishdagi ajdodlarimizdan bizga tug‘ma yo‘l bilan o‘tib kelayotgan hamma insonlarga xos xususiyatlaridir, lekin biz o‘zimizdagi tajovuzkorlikni boshqarish imkoniyatiga hamma vaqt ega bo‘lavermaymiz”, - deb tushuntiriladi. Boshqa bir guruh olimlar esa kishilardagi tajovuzkorlikni faqat evolyutsiya, ya‘ni tarixiy

rivojlanish jarayoniga bog‘liq bo‘lmasdan, balki vaziyatga qarab, turli xil to‘siqlarni engish yo‘lida ishlatiladigan uslubdir. Asta sekin insonning xulq - atvoriga aylanib qolgan odatdir, degan fikrni oldinga suradilar. Biz kurashchilarni musobaqadan oldin yoki keyin tajovuzkorona harakatlarni ko‘p ishlatganini, lekin musobaqadan keyin tajovuzkorlik holatining sekin pasayishini kuzatdik. “Siz hujum qilishni qanday tushinasiz degan savolga sportchilar quyidagicha javob berdilar: “Agar meni kimdir birinchi ursa, men ham xuddi shunday javob qaytaraman”, “Men o‘zimni tuta olmasdan birovni tarsakilab yuboraman ”. Shundan ma‘lumki, ayrim sportchining musobaqadagi tajovuzkorlik harakatlari boshqa bir sportchida tajovuzni vujudga keltiradi va sport musobaqasi qoidasini buzishga olib keladi. Sportchining musobaqada o‘z tajovuzkorlik harakatlarini his etishi turli vaziyatlarda har xil bo‘ladi. Masalan, futbolchining to‘pni o‘yinda zarb bilan tepgandagi holati boksning ringda qattiq zarb bilan urgandagi holatiga qaraganda qanoat hosil qilishi boshqacha bo‘ladi. Sport faoliyatida ba‘zi tajovuz harakatlarining paydo bo‘lishi raqibga, komandaga, murabbiyga va tomoshabinlarga qaratilgan bo‘ladi, lekin bu sport musobaqa qoidasi asosida bajariladi.

Ko‘p sport turlarida sportchilarda tajovuzkorlikni boshqarish murabbiyning asosiy vazifasidir. Sportchilarni jismoniy kuchni toshga, nayzaga, raqibga yoki boshqa ob‘ektga to‘g‘ri yo‘naltirishga odatlantirish lozim.

Nazorat uchun savollar:

- *Sport musobaqasining xususiyati?*
- *Sportchining jismoniy va ruhiy imkoniyatlari?*
- *Sport musobaqalari jarayonidagi holatlar?*
- *Sport bilan bog‘liq mashqlarning yosh davrlarga bo‘linishi?*

IX BOB. SPORT MUSOBAQALARIDA EMOTSIONAL TANGLIK VA UNI TUG‘DIRUVCHI OMILLAR

9.1. Emotsional holatning vujudga kelish mexanizmlari.

Tayanch so‘z va iboralar:

Emotsional holat, «informatsiya nazariya»si, ruhiy tanglik, stress, musobaqa, jamoa, guruh, tavakkalchilik, maqtoov konflikt.

Sportning xar bir turida odatdagidan ortiq asab – harakat kuchi sarf etilishi talab qilinadi. Sport harakatlari doimo ongli ravishda kechadi, ular aniq idgomotor tasavvurlar bilan kuzatib boriladi. Insonning ruhiy jarayonlari o‘rtasidagi e‘tibor alohida ahamiyatga egadir. Muskul harakat tasavvurini aniq tafakkur asosida shakllantirish zarur. Bajarilayotgan harakat texnikasi to‘g‘ri bo‘lishi kerak. Odatda musobaqalarga chiqishdan oldin bajariladigan razmenkaning maqsadi faqat fiziologik effektga ega bo‘libgina qolmay, balki, ma‘lum muskul – harakat tasavvurlarini ham belgilashdan iboratdir. Bunday razmenka davrida sportchi gimnastikachi, masalan, bajaradigan harakatlarning alohida elementlarini qaytaradi, futbolchi to‘p bilan eng muhim harakatlarini bajaradi. Sportchilar faoliyatida razmenkani ahamiyati nihoyatda kattadir.

Agar sportchi musobaqalarga yetarli tayyorgarlik ko‘rmaganligi ularni ongida yaqqol namoyon bo‘ladi. Masalan gimnastikachi qaysidir kombinatsiyani to‘g‘ri bajarish ustida shugullanmoqda. U razmenka paytida bir qator noaniq harakatlarga yo‘l qo‘yadi. Natijada sportchini asab faoliyatida ikki dinamik steriotip paydo bo‘ladi:

- ❖ harakatni texnik jihatdan to‘g‘ri bajarish
- ❖ texnik xatolarni ko‘pligi





Bu ikki qarama - qarshilik sportchi xotirasida birgalikda kechadi. Musobaqa davrida sportchi u yoki bu qiyin holatlarga tushganda, u avtomatik ravishda engil steriotipdan foydalanadi va harakatlarni texnik holatlar bilan bajaradi. Kuzatishlar shuni ko‘rsatadiki har bir mashq to‘g‘ri, texnik qoidalarga amal qilgan holda bajarilishi kerak. Sportchini sport formalarini yo‘qotishiga turli kuchli salbiy his-tuyg‘ular ham ta‘sir etishi mumkin. Yuksak shug‘ullanganlik holatiga

ega bo'lish sportchidan faqat sport harakatlariga e'tiborni jamlashni talab qiladi. Lekin bunga turli ruhiy to'siqlar halaqit beradi. Ular sportchi e'tiborini asosiy narsaga qaratishdan chalg'itadi. Bu narsalar hammasi sportchi irodasini bo'shishiga olib keladi.

Ularda o'z kuchiga ishonchsizlik paydo bo'ladi, ulardagi harakatlar passivlashib boradi. Sportda quyidagi ruhiy to'siqlar ko'proq uchraydi. Stresslar (hayajonlar) yoki asabni haddan ortiq kuchlanishi.

Masalan, xokkeyda raqib tomonidan kuch bilan ishlatiladigan amal sportchini uzoq muddatga safdan chiqarishi, uning harakat koordinatsiyasining buzilishiga olib kelishi va qo'rqib bor kuchini ishga solmay, harakatlanishga majbur qiladi. Bunday stress qatoriga sportchi uchun ortiq muskul kuchlanish, uzoq vaqt shugullanish xam kiradi. Masalan: rekord darajaga erishish maqsadida, shtangachi kuplab yuklamalar ola boshlaydi, bu esa uning ko'rsatkichlarini o'stira boradi. Lekin musobaqa jarayonida trenirovkadagi ko'rsatkichga erisha olmaydi. Bu esa sportchida kuchli asabiylanishni yuzaga keltiradi.

Sportchini asosiy harakatlardan chalgituvchi kuchli salbiy his - tuygular bilan bog'liq fikrlardir. Bu fikrlar sportchi ongida yetakchi bo'lib ular asosiy harakatlarni buzilishiga olib keladi. sportchi musobaqalar davomida quyidagilarni o'z boshidan kechiradi. Jaroxat olishdan qo'rqish, masalan, xarakalarni keragidan kam darajada bajarish.

-  O'z raqibining darajasi yuqoriligidan qo'rqish.
-  Hakamlarni noto'g'ri harakatlar to'g'risiga fikrlar
-  Yutqazib qo'yishdan qo'rqish.
-  Tomoshobinlarning munosabati bilan bog'liq fikrlar.

Ruhiy to'siqlarning mexinizmini bosh miya katta yarim sharlari qobig'ida kuchli salbiy hissiyotlarning paydo bo'lishi tashkil etadi. Ruhiy to'siqlarni yengish uchun sportchi qilish zarur bo'lgan holat nimadan iborat. Turli xil shart-sharoitlar va holatlarda musobaqa kurashi olib borish tajribasiga ega bo'lish musobaqa davrida e'tiborni chalgituvchi fikrlarni ongli ravishda yenga olish, e'tiborni faqatgina asosiy harakatlarni bajarishga qaratish. Barcha sportchilar bu to'siqlarga duch keladilar.

Ko'p uchraydigan ruhiy to'siqlar quyidagilardir:

Odat bo'lib qolgan hayot turmush tarzini o'zgartirish zaruriyati insonda yillar mobaynida aniq bir hayot turmush rejimiga ega bo'lib qoladi. Rejimga faoliyatning yangi turmushlarini kiritish asab faoliyatida o'rnashib qolgan stereotiplarni yengish orqali amalga oshiriladi. Bu esa inson psixologiyasi – I. P. Pavlov so'zi bilan aytganda katta asab mehnatini talab etadi. Bunday ruhiy to'siqlarni yengish uchun sportchi ongli ravishda mashgulotlarni davom ettirishi va uning salbiy emotsional kechinmalariga e'tiborni qaratmasligi lozim. Shu jarayonlarga nisbatan unda yangi dinamik stereotiplar yuzaga kela boshlaydi.

Odatiy bo'lmagan mashqlarni bajarishda unq'aysizlik, uyalish tuyunlari yuzaga keladi. Bu ruhiy to'siq juda kuchlidir. U ayniqsa tomoshobinlarni yokimsiz ovozlari bilan ifodalanadi. Har qanday ehtiyotsiz aytilgan so'z jismoniy tarbiya va sport bilan shugullanuvchining hali yetilmagan intilishiga, putur yetkazishi mumkin. Bunday ruhiy to'siqlarni engish usullarini atrof muxitga, jismoniy tarbiya va sportga ijobiy munosabatda bo'lishni yaratish jismoniy mashqlar bilan shugullanishga ko'plab shaxslarni jalb etish jismoniy tarbiya va sportni ijobiy ahamiyatini aholi o'rtasida tashviqot qilishni tashkil etadi.

9.2. Stress holatlarini vujudga keltiruvchi omillar.

Olimlar emotsional tig'izlik-keskinlikni keltirib chiqaruvchi 20 ta muhim omilni ko'rsatib berishadiki, bu sportchida ruhiy tanglikni vujudga keltiradi:

- Startdagi muvaffaqiyatsizlik.
- Mashqlar va avvalgi musobaqalarda ko'rsatilgan past natijalar.
- Trener bilan komandadagi o'rtoqlari yoki oiladagi nizolar.
- Jismoniy jihatdan o'zini yomon his qilish.
- Hakamlarning noxolisligi (g'irromligi).
- Stratning kechiktirilishi.
- Musobaqa vaqtidagi tanbehlar.
- Ortiqcha hayajonlanish.
- Musobaqa oldidan yoki bir necha kun yaxshi uxlamaslik.
- Musobaqa o'tkaziladigan joyning yomon jihozlanganligi.

- Avvalgi muvaffaqiyatsizliklar.
- Raqibning yaqqol ustunligi.
- Raqibning kutilmaganda yuqori natijalar ko'rsatishi.
- Notanish raqib.
- Yuqori ko'rsatgichlarni talab qilish.
- Musobaqaga uzoq masofa bosib borish.
- Qo'yilgan vazifani so'zsiz bajarish keraqligini doimo o'ylash.
- Ko'rish, eshitish va taktikani belgilashdagi noaniqliklar.
- Mazkur raqibidan avvalgi yengilish.
- Tomoshabinlar Reaksiyasi. Laboratoriya sharoitida eksperimentator ruhiy tanglik holatini tug'dirishning katta imkoniyatlariga ega.

Qilingan ayrim tadqiqotlarda kuchsiz ruhiy zo'riqish (stress) sportchi faoliyat natijasiga ta'sir ko'rsatishi ta'kidlangan. ayniqsa, yuqori mahoratli sportchilarda. Stressning kuchayib borishi barobarida uning ta'sir kuchi salbiylashib boradi. Ruhiy kuchlanishning salbiy ta'siri diqqat, tafakkur va xotira jarayonlarida, shuningdek, ishchanlik, harakatlar aniqligida ko'rinadi.

Emotsional hayajonlanish darajasi va uni boshqarish

Start oldidagi holatining eng muhim xarakteristikasi emotsional hayajonlanish darajasi hisoblanadi, u sportchining harakatlari samaraliligini oshirish ham va pasaytirishi ham mumkin. Aytib o'tganimizdek bu daraja optimal bo'lishi kerak. Ammo, u labilligi bilan farq qiladi.

Musobaqadan oldin emotsional hayajonlanish dinamikasi. Psixologiyada, sport psixologiyasida, sport meditsinasida, sport pedagogikasi nazariyasi va amaliyotida A.T.Puni, O.A.Chernikovalar aniqlagan start oldidan emotsional hayajonlanishning uchta turi umumiy qabul qilingan: jangovar tayyorlik, start oldidan sarosimaga tushish va start payti apatiyasi, keyinchalik ular boshqa mualliflar tomonidan ko'p marta tasvirlab berilgan va tasdiqlangan (A.A.Malayan, S.P.Chatabashyan, A.S.Egorov va boshqalar).

Bu holatlar emotsional hayajonlanish turli darajalarini aks ettiradi. Uning dinamikasi – bu holatlarning almashinishidan boshqa narsa emas. Start oldidan emotsional hayajonlari startgacha bir necha kun oldin ham yuzaga kelishi mumkin. Musobaqalar kunida esa, u eng

yaqqol namoyon bo‘ladi. Bu paytda odatda uning o‘zgaruvchanligi, dinamikasi ham namoyon bo‘ladi.

Emotsional vaziyatlar bo‘lmaganida emotsional qo‘zg‘alish darajasi ma'lum (o‘rtacha) chegaralarida bo‘ladi. Uning o‘zgarishi kundalik majburiyatlarini bajarishda mudroq holatidan tortib faol ishchi holatigacha diapazonda bo‘ladi. Bunday emotsional hayajonlanish darajasi musobaqalar sportchi uchun dinamik ahamiyatli emas, uning tayyorligi esa musobaqalar natijasi yaxshi bo‘lishiga ishonchli bo‘lishga imkon beradigan bo‘lganida kuzatish mumkin bo‘ladi. Ammo shu bilan bir vaqtda uning rezerv imkoniyatlaridan foydalanilmaydi, bu esa albatta yaxshi natijaga erishish imkoniyatini pasaytiradi. Shuning uchun, bunday holatni bo‘lajak musobaqalashish faoliyatiga mos deb aytish mumkin emas.

Odatda start berilishi vaqti yaqinlashib kelishi bilan emotsional qo‘zg‘alish darajasi ortib boradi. Kuchlari oqimini boshqarish vazifasini bajarish, start oldi emotsional hayajonlanish sportchi organizmini bo‘lajak faoliyatga tayyorlaydi. Eng qulay holatlarda start paytiga kelib, u optimal darajasiga yetadi. Mana shu jangovar tayyorlik holatidir. U musobaqalar sharoitlarida sportchi faoliyatini ta'minlovchi organizmning hamma tizimlari funksiyalarining optimallasishi bilan ifodalanadi. Jangovar tayyorlikning holati psixik hayajonni kutish, umumiy ko‘tarinkilik, kurashga kirishish istagi va butun kuchini g‘alaba uchun kurashga berishga intilish bilan sodir bo‘ladi.

Lekin emotsional qo‘zg‘alish optimal darajasi start berilish vaqti bilan mos kelmasligi mumkin. Sportchi startdan ko‘p vaqt yoki kam vaqt oldin jangovar tayyorlik holatida bo‘lishi mumkin. Kutilmaganda start berilishi vaqti o‘zgarishi ham mumkin, ko‘pincha o‘nlab minutlar davom etadigan kechikishlar.

Emotsional qo‘zg‘alish optimal darajasiga oldindan erishish ham va start vaqtining kechiktirilishi ham – emotsional qo‘zg‘alishi dinamikasiga salbiy ta'sir ko‘rsatuvchi omillardir. Ba'zi hollarda urishib boradi va juda yuksak darajaga yetadi – bunda sportchida start oldi sarosimasi holati yuzaga keladi (SL). Boshqa hollarda u start oldi apatiyasi holati (SA) bilan almashishi mumkin, bunda emotsional qo‘zg‘alishi o‘rtacha darajadan pastga tushib ketadi.

Aynan mana shunday paytlarda sportchilar haqida “u kuydi” deb aytadilar. Emotsional qo‘zg‘alishning darajasi keskin pasayib ketishi, ayniqsa, uning haddan tashqari darajasi chegaradan yuqori tormozlanish bilan almashganda kuzatiladi.

Emotsional qo‘zg‘alish tasvirlangan dinamikasida sportchining nerv sistemasi tipologik farqi katta ahamiyatga ega bo‘ladi. Qo‘zg‘alishga nisbatan kuchli nerv sistemali sportchilar jangovar tayyorlik holatni uzoq vaqt saqlab turishlari mumkin va hatto start payti sarosimalik holatida ham, bu ularga yuqori sport natijasiga erishishga halal qilmaydi.

Qo‘zg‘alishga nisbatan nerv sistemasi bo‘sh bo‘lgan sportchilar esa o‘zlarining jangovar tayyorlik holatlarini tez yo‘qotadilar, start oldi sarosimasi esa ularda start apatiyasi bilan almashadi. Bu start oldi holatlaridan eng yomonidir – musobaqa psixik tayyorlik holati krizisi.

Ko‘plab tadqiqotlarda bir musobaqaning o‘zida bir sportchining o‘zida turli vaqtlarda va turli ketma-ketliklarda start oldi holati hamma turlari namoyon bo‘ishi mumkinligi aniqlangan. Bu holatni sportchi bir emas, bir necha marta start olishi kerak bo‘ladigan sport turlarida kuzatish mumkin.

Emotsional qo‘zg‘alishning tasvirlangan dinamikasi kundalik hayotda oddiy bezovtalanish deb ataladi. Start oldidan bezovtalanish ma‘lum darajasining musobaqalarga psixik tayyorlik holatining bir ko‘rinishi sifatida ijobiy ahamiyatini tushunmay ko‘pincha sportchilarda “bezovta bo‘lmoqdaman, demak yaxshi natija ko‘rsata olmayman” kabi qo‘rquv yuzaga keltiradi. Bunday qo‘rquv juda zararli va start oldi holatini yomonlashishiga sabab bo‘lishi mumkin.

Start oldidan bezovtalanish faqatgina mumkin emas, balki kerakdir. Start oldidan bezovtalanmay turib o‘zining imkoniyatlarini to‘la ochish mumkin emas. Shuning uchun har bir sportchiga musobaqalar oldidan emotsional hayajonlanish dinamikasi umumiy qonuniyatlarini ham individual xususiyatlarini bilishi foydalidir. Emotsional qo‘zg‘alish individual optimumi belgilarini o‘zi kuzatishi va ularni musobaqalardan musobaqalarga qayd etib borishi kerak. Emotsional qo‘zg‘alish optimumi davrida o‘zining holati va xulqini xususiyatlarini bilishi uning darajasini o‘zi boshqarishiga yordam beradi. Ayniqsa, sportchining musobaqaga psixik tayyorligi holatini

buzuvchi start payti apatiyasi holatiga o'tishga yo'l qo'ymaslik uchun start sarosimasi uchun xos bo'lgan ortiqcha hayajonlanish nozik tomonlarini bilish kerak.

Emotsional hayajonlanish dinamikasini boshqarish sportchining musobaqalar oldidagi holatiga ta'sir etuvchi omillarni bilishga asoslanadi (ularning ba'zilarini aytib o'tdik).

Ulardan eng umumiy lari quyidagilardan iborat: faoliyat mazmuni va ob'yektiv sharoitlarning farqi, sportchilarning nerv sistemalarining individual-psixologik va tipologik xususiyatlari, ularning ushbu musobaqaga tayyorgarliklari darajasi. Musobaqaning kattaligi va sportchi uchun ahamiyati, musobaqalar ishtirokchilari tartibi (raqiblarning), musobaqalarni tashkil etilishi, tomoshabinlar tartibi va xulqi, emotsional hayajonlanish darajasini o'zi boshqarish usullarini bilishi.

Turli tartibda va ketma-ketlikda bu omillarning to'plami ba'zan esa har biri alohida emotsional hayajonlanishi darajasiga va umuman musobaqaga psixik tayyorligi holatiga ham ijobiy va ham salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkin. Mana ularning hammasini murabbiy boshqarib borishi uchun va sportchi holatini hamda faoliyatini o'zi boshqarib borishi uchun hisobga olishlari kerak bo'ladi.

Musobaqalar oldidan noxush holatlarini o'zi yo'naltirish. O'zini yo'naltirish – bu mustaqil ravishda, tashqaridan yordamsiz odamning o'zini o'zi boshqarishidir. Bunday boshqarish o'z faoliyati jarayoniga, o'z xulqiga, o'z holatiga, fikri, kechinmalariga qaratilgan bo'lishi mumkin. O'zini boshqarishga sportchining o'zini bilishi, xususan uning kechinmalari – musobaqalarda bo'lajak ishtirok etishi va start vaqti yaqinlashishi sababli hayajonlari sohasida yuzaga keladigan o'zgarishlarni bilishi xizmat qiladi. Bunday bilimlar o'zini kuzatish va o'zi uchun u yoki bu kechinmalarining, xususan start oldi emotsional hayajonlanishi xususiyati va intensivligi namoyon bo'ishi belgilarini bilish yo'li bilan egallanadi. O'zini yo'naltirish, demak o'zini nazorat qilishni ham ko'zda tutadi. U odamning o'zini o'zi boshqarish uslublarini bilishini ham talab etadi.

O'zini yo'naltirish ayniqsa yuksak natijalar sportida katta ahamiyat beriladi. Uning turli xildagi va yaxshi ishlab chiqilgan sistemalari ham mavjuddir (autogen mashqlar, psixoboshqarish

mashqi, psixomuskulli mashqlar va boshqalar). Lekin, o'zini yo'naltirish o'z-o'zidan yuzaga kelavermaydi. U "katta" sportning sportchilari imtiyozlari emas. O'zini boshqarishga, o'zini kuzatishga, o'zini nazorat qilishga va o'zini- o'zi boshqarish maxsus uslublarini egallash uchun ham sport bilan shug'ullanish birinchi qadamlaridan o'rganish kerak. Bu faqatgina yuksak sport bo'lajak sportchilari uchungina emas, balki har bir odam uchun zarurdir, chunki o'zini boshqarishni, xususan o'zining holatini va motorikasini boshqarishni bilishi – mehnat, sport va faoliyatning boshqa turlariga tayyorlik muhim komponentidir. Ular hayotning hamma sohalarida ahamiyatga egadir.

Aytib o'tilgan o'zini boshqarish sistemalaridan foydalanish ularni yaxshi biladigan psixologlar va shifokorlar rahbarligi ostida maxsus o'qitishni talab etadi. Shuning uchun ommaviy sportda ular haliveri keng qo'llanilishi mumkin emas. Shu bilan birga ularning foydalanilish miqyosi emotsional hayajonlanishni boshqarish bilangina cheklanmaydi.

Bu maqsadlar uchun nisbatan oddiy bo'lgan boshqa usul va uslublar mavjud, ularni o'rgatishni murabbiyning o'zi bilishi kerak, ularga murabbiy rahbarligi ostida sportchining o'zi ham o'rganib olishi mumkin.

Bu uslublar ikki guruhlariga ajratilishi mumkin: a) hayajonlari tashqi ko'rinishlarini (somatik va vegetativ) nazorat qilish va boshqarish; b) ongi yo'nalganligini nazorat qilish va o'zgartirish.

Hayajonlari tashqi ko'rinishlarini nazorat qilish va boshqarish. Hayajonlarining tashqi ko'rinishlari hammaga ma'lumdir. Ular Ch.Darvin tomonidan to'la o'rganilgan va tasvirlab berilgan. Yuz ifodasi, turishi, nutqi, harakatlari va boshqalar bo'yicha hotirjamlik va jahli chiqqanligini, quvonchi va tashvishini hamda boshqa kechinmalarini osongina bilib olish mumkin. Start oldi hayajonli qo'zg'alishlari xususiyati va kuchliligi ham tashqi belgilarda namoyon bo'ladi: harakatlari va nutqi xususiyatlarida ifoda bo'ladigan mimik va skeletli muskullari hamda psixik sur'ati o'zgarishida, qo'zg'atuvchilardan mos ravishda ta'sirlanmaslik (aytaylik muloyim murojaatga qattiq baqirish bilan javob qaytarish); nafasi ohangi va

tezligining, yurak urushi tezligining o'zgarishi; yig'i, qattiq terlashi va boshqalar.

Deyarli mana shu hamma belgilarini ongli ravishda nazorat qilish va boshqarish mumkin. Odatda biror holatni, aytaylik skelet muskullarining tarangligini (tonusi) boshqarish uchun qaysi guruh muskullari qanday holatda ekanini bilish kerak. Mana shu o'zini nazorat qilish bilan aniqlanadi.

O'zini nazorat qilish umumiy prinsipi ma'lum belgisini anglab yetish predmeti qilish – unga diqqatni jamlash zarurligidan iborat bo'ladi. Bunga aniq bir savol qo'yish bilan erishiladi. Masalan, "Mening ko'rinishim xotirjammi, "Muskullarim haddan tashqari tarang emasmi, "Turishim qanday ko'rinishda, "Harakatlarim, nutqim sur'ati yaxshimi, "atrofdagi sharoitga, odamlarning murojaatlariga men qanday munosabatda bo'lmoqdaman, "nafas olishim tekis, xotirjammi. "Yuragim qanday urmoqda va shu kabilar.

Bunday savollarni qo'yish o'zini boshqarish keraqli ob'ektiga diqqatini yo'naltirishga va uning holatini (aytaylik muskullar holatini) yoki namoyon bo'lishini (aytaylik, harakati, nutqi, sur'atini, nafas olishi tezligini) tushunib baholashga yordam beradi. O'zidan- o'z-nazorat – o'zini boshqarishning eng oddiy usuli, lekin yetarlicha samarali emas. Agarda nazorat paytida normadan katta chetlanishlar aniqlansa, unda o'zini boshqarish maxsus uslublarini qo'llash talab etiladi. Misol uchun, mimika va skeletli muskullarini tonusini boshqarishga ularni ixtiyoriy bo'shashtirish bilan erishiladi. Buni so'zlarni – o'ziga buyruq berish, so'zlarini ichida, xayolan aytish bilan amalga oshiriladi. Umumiy shaklan ular quyidagicha ifoda etilishi mumkin: "Yuz muskullarini bo'sh qo'y", yoki "Qo'llar yuqori qismi muskullarini bo'shashtirish". Ammo so'z bilan o'ziga ta'sir ko'rsatishdan keraqli natijaga erishish uchun sportchilar ixtiyoriy holda o'z muskullarini bo'shashtirish va taranglashtirish mahoratini egallagan bo'lishlari kerak. Bunga maxsus mashqlar yordamida erishiladi. Ularni yaxshi ishlab chiqilgan sistemalari mavjud (V.L.Mario'uk, I.V.Lovitskaya).

Mashqlarni bajarish umumiy prinsiplari esa muskullari turli guruhlarini navbat bilan taranglashtirish va bo'shashtirishdan, bir muskullarini bo'shashtirilganida ikkinchisining tarangligi darajasini

farq qilishga o'rganib olish maqsadida ketma -ket va differentsatsiyalashgan taranglashish va bo'shashtirishdan iborat bo'ladi.

Xuddi mana shunday yo'l bilan nafas olishi buzilishi ham tuzatiladi. Lekin bu yerda ham sportchilar to'la, diafragmal nafas olish, ritmik nafas olish kabilardan foydalanishni o'rganib olishlari kerak bo'ladi. Harakatlari va nutqining sur'ati buzilishi ko'pincha harakatlanish hayajonlarida, ya'ni harakatlari va nutqi odatiy sur'atini ortishida ifodalanadi. Ularni boshqarish oddiy va qiyindir: nazoratda oddiy. Lekin muntazam foydalanishda qiyindir. Buni ham egallab borish kerak. Ularni egallash prinsiplari quyidagilardan iborat: turli hayajonli vaziyatlarda harakatlar va nutqning tekisligi va tezligini, ularning tez va sekin. Tekis va keskin sur'atlarini o'zgartirib mashq qilishdan iborat (shu bilan bir vaqtda harakatlarining keraqli aniqligini va nutqi ravonligiga amal qilish kerak).

Ongi mazmunini o'zgartirish yo'li bilan o'zini boshqarish. O'z ongi mazmunini o'zgartirish yo'li bilan o'zini boshqarishning mohiyati emotsional musobaqalar oldi vaziyatlari xayollari kuchi bilan keltirib chiqariladigan qo'zg'atuvchi yoki siqilishga sabab bo'luvchi tasavvur va fikrlarni yengishdan iboratdir.

Bunga psixik faoliyatini yo'nalganligini va jamlanganligini ifoda etuvchi diqqatni mashq qilish bilan erishiladi, ular ixtiyoriy yoki beixtiyoriy bo'lishi mumkin. Musobaqalashish oldi vaziyatidagi psixik faoliyatining yo'nalganligi va jamlanganligi bo'lajak musobaqalashish kurashini kutish bilan belgilanadi. Sportchining diqqati odatda u haqidagi tasavvur va fikrlar bilan, uning mumkin bo'lgan natijalari va oqibatlari bilan bog'liq bo'ladi. Ongini aynan mana shunda jamlanganligi emotsional hayajonlanishi haddan tashqari yoki yetarli bo'lmagan darajasini faqat og'irlashtirishi mumkin.

Sportchining diqqati jamlangan ongini mazmunini o'zgartirish bilan miyaga keladigan qo'zg'atuvchi yoki qiynaydigan fikr va tasavvurlarni yo'qotish, undan ham yaxshisi ularni yuzaga kelishi oldini olish mumkin. Miyaga o'rnashib oladigan fikrlar va xayollarni oldini olish va chiqarib tashlashning turli xildagi usullari bor.

Ulardan biri – diqqatini boshqa narsaga chalg'itishdir. Tinchlik, ko'zini yumib olish, hotirjam, erkin holat, diqqatini ilgari boshidan

kechirgan yoki istagan vaziyatiga taalluqli vaziyatlarni xayolida tiklanadigan xotira syujetli obrazlariga va ularga mos fikrlarga qaratish – bularning hammasi qo‘zg‘atuvchi yoki qiynaydigan fikr va xayollardan chalg‘ishga yordam beradi.

Shu bilan birga baribir xayoliga bo‘lajak start haqidagi fikrlar yorib kirishi mumkin, ular qandaydir vaqt davomida miyada joylashib oladi. O‘zini boshqarish san‘ati aynan fikr va xayollarini tasavvuri bilan yaratilgan vaziyatga qaytarishdan iboratdir. Bu maqsadlarda quyidagi uslubdan foydalanish mumkin. Bo‘lajak start haqidagi fikrini musobaqalashish kurashi natijalari va oqibatlariga emas, balki jarayonning amaliy tomoniga yo‘naltirish. Bunga keraqli harakatlarni texnik mukammal bajarilishini (sakrash, masofaga yugurish, shtanga bilan mashq bajarish, gimnastik kombinatsiya) mo‘ljallangan harakatlar taktik rejalarini o‘ylab chiqish va tasavvur qilish bilan erishiladi. Ammo bu haqida o‘ylab bo‘lib xayoli mazmunini yana o‘zgartirish kerak, uni avvalgi hayotiy vaziyatga qaytarish yoki boshqa yangisini yaratish kerak.

Boshqa bir usuli – boshqa ish bilan shug‘ullanish. U yetarlicha bo‘lgan vaqtni qandaydir boshqa mashg‘ulot bilan shug‘ullanish, e‘tiborini butunlay unga jalb etishdan iboratdir. Karikaturalarni tomosha qilish, qiziqarli kitobni o‘qish, musiqa tinglash, krosvordlar yoki shaxmat masalalarini echish kabilar shunday mashg‘ulotlar hisoblanadi. Bu mashg‘ulotlar turli-tuman va sub’yektivdir, ular har bir sportchilarning qiziqishlariga mos kelishi kerak. Aks holda natija yaxshi bo‘lmasligi mumkin.

Musobaqalar oldidan emotsional hayajonlanishni o‘zini boshqarishning boshqa usullari ham mavjud, misol uchun verbal (so‘zlar yordamida). Ulardan eng foydali, amaliysi o‘zini ishontirish – o‘ziga uqtirish bo‘lsa kerak, o‘ziga uqtirish biror-bir ishni bajarishga yoki bajarmaslikka, nimanidir o‘ylashga yoki o‘ylamaslikka majburlashdan iborat bo‘ladi. O‘zini ishontirishning mazmuni – boshqacha emas, balki aynan mana shunday harakatlar, fikrlar, xayollar to‘g‘riligini o‘zi uchun mantiqiy asoslab berish va ularga to‘la ishonishi keraqligidan iborat. O‘ziga uqtirish – bu ko‘rsatma, iltimos, talabdir.

O'zini ishontirish – bu isbotlash, ma'lum mulohazalar mantiqiy yakunidir. O'ziga uqtirish bevosita emotsional doirasiga ta'sir ko'rsatadi, o'zini ishontirish – avval aqlga, intellektga, keyin esa kechinmalariga, sezgilariga ta'sir ko'rsatadi.

O'ziga uqtirish jarayoni so'zlarni yoki ma'lum iboralarni ko'p martalab takrorlash (ichida pichirlab ba'zan ovoz chiqarib) yo'li bilan amalga oshiriladi. Ular mavjud sharoitda bajarilishi mumkin bo'lgan bo'lishi kerak. Ular turli-tuman va sub'yektivdir. Misol uchun: “Men o'zimni juda xotirjam his qilmoqdaman”, “Men o'z harakatlarimni nazorat qilib turibman va ularni boshqaraman”, “Men o'zimga to'liq ishonaman”, “men dadilman” va boshqalar.

O'zini ishontirish jarayoni – ko'proq ichki nutq bo'lib o'zi uchun va ichida aytiladi, kamroq – tashqi nutq, odatda – monologik, kamroq – dialogik, u o'zining emotsional holatini tushunib olish va hatto noqulay vaziyatlarda ham o'ziga o'zi yordam bera oladigan fikrlar tartibini qurishga qaratilgan.

Xayoli mazmunini sportchilar uchun odatiy bo'lgan mashqlar bilan ham o'zgartirishga erishish mumkin. Ammo uni har bir sportchining emotsional hayajonlanishi darajasini, nerv sistemasi xususiyatlarining individual o'ziga xosliklarini va temperamentining psixologik xususiyatlarini hisobga olib qurish kerak bo'ladi.

O'zini boshqarish odamning o'zini boshqarishi sifatida bu erda albatta to'la tasvirlab berilmagan. O'zini boshqarish usullarini egallab olish va ulardan foydalanish – murakkab, ko'p qirrali jarayon va deyarli cheksizdir. Sportchining o'zini boshqarish imkoniyatlarini maxsus adabiyotlarni o'qish va o'zini takomillashtirish maqsadida o'zini o'rganish kengaytiradi.

Emotsional hayajonlanishini tashqi boshqarish. Ba'zida emotsional musobaqa oldi vaziyati juda kuchli ta'sir ko'rsatadi, bunda o'zini boshqarish yo'li bilan sportchi o'zining emotsional hayajonlarini keraqli darajaga keltira olmaydi, saqlab qololmaydi va uni tanlay olmaydi. Tashqaridan, birinchi navbatda murabbiy yoki shifokor tomonidan boshqarish zaruriyati yuzaga keladi.

Bunday boshqarish ilgari yuzaga kelgan munosabatlar asosida murabbiy, shifokor va sportchi o'rtasidagi odatiy munosabatlar jarayonida amalga oshiriladi. Uning asosiy shakllaridan biri ta'sir

ko'rsatuvchi, uqtiruvchi yoki ishontiruvchi suhbatlar hisoblanadi. Ular ko'pincha start oldi sarosimasi holati uchun xos bo'lgan haddan tashqari hayajonlanishni pasaytirishga, ba'zan – sportchini start payti apatiya holatidan chiqarish uchun qaratilgan. Suhbatlar davomida musobaqalar natijalari va yakunlari, belgilangan natijalar haqida gapirmaslikka harakat qilish va ularning ijtimoiy hamda shaxsiy ahamiyati masalalarini gapirmaslik kerak.

Sportchining o'zining yuksak tayyorgarligini tushungan hollarida oldindan hayajonlanish va ortiqcha hayajonlanishi ehtimoli ortib boradi. Bunday vaziyatlarda jamoaning obro'li rahbari yoki murabbiy bilan suhbatda maqsadli ko'rsatmalarini vaqtinchalik chetga surib turish foydali bo'lishi mumkin.

Emotsional hayajoni darajasini boshqarishda start kunida sportchining bo'sh vaqtini tashkil etish muhim ahamiyatga ega. Masala bo'lajak musobaqalar kurashlari borishi haqida, ayniqsa uning ijobiy yoki salbiy yakunlari haqida sportchi haddan tashqari ko'p o'ylashiga yo'l qo'ymaslikdan iboratdir.

Musobaqalashish harakatlarini bevosita bajarish oldidan va bajarish vaqtida sportchining holati va xulqini boshqarishni sekundantlik qilish deb ataladi. Hozirgi kungacha bu termin faqatgina yakka kurashlarida ishlatilgan va asosan raundlar hamda davrlar o'rtasidagi tanaffuslarda sportchiga ta'sir ko'rsatishni ifoda etgan (kamroq sport kurashi jarayonida). Sportning turli xillarida start oldidan sportchini yakunlovchi yo'naltirish hozirgi zamon amaliyoti "sekundantlik qilish" tushunchasini yanada kengroq talqin qilishga imkon beradi. Hozirgi kunda uni faqatgina yakka kurashlarda emas, balki suzishda ham, og'ir atletika va sportning boshqa turlarida ham qo'llaydilar. Sekundantlik qilish ko'pincha startdan 15-20 minut oldin boshlanadi va startga chaqirishgacha davom etishi mumkin.

Sekundantlik qilishning aniq mazmuni va shakli ko'p jihatdan musobaqa sharoitlariga va sportchining unga ehtiyojiga bog'liq bo'ladi. Mazmuni bo'yicha u to'rt qismdan tashkil topadi: birinchi qismi – umumiy psixik faolligini, hayajonlanish darajasini tiklash va vaqtinchalik pasaytirib turish, dalda berish; ikkinchi qismi – sportchiga o'ziga ishonchini, uning yuksak imkoniyatlarini, yaxshi tayyorgarligini uqtirish; uchinchi qism – ko'rsatmani faoliyat

jarayoniga yo'naltirish (nimani, qachon va qanday bajarish kerak); to'rtinchisi – maksimal samarali va sifatli ishlashga, jangovar ruhini jamlash, ko'tarish, umumiy ruhini ko'tarish va g'ayratini oshirishga ko'rsatmalar.

Sekundantlik qilish har bir qismining davomiyligi va ulardan foydalanish to'laligi darajasi emotsional hayajonlanish darajasiga bog'liq bo'ladi. U ancha yuqori bo'lganida faqat birinchi qismi bilan chegaralanish mumkin – tinchlantirish yetarli bo'ladi. Lekin ko'pincha tinchlantirish va bo'shashtirish uchun atigi bir-ikki minut ajratadilar, qolganlari esa organizmni mustahkamlashga ketadi.

Sekundantlik qilish shakli bo'yicha – bu autogen mashqqa o'rgatishdagi seansni eslatuvchi psixoterapiya vositalaridan foydalanish bilan sportchiga psixologik-pedagogik ta'sir ko'rsatish o'ziga xos seansidir. Seans oxirida diqqatini jamlash verbal vositalari bilan bir qatorda sportchining ichki imkoniyatlarini ochib berishga yordam beruvchi maxsus mashqlardan foydalanish mumkin. Seansni sportchiga uning start joyiga chiqishi jonli, dadil, ishonchli bo'lishi keraqligini eslatib yakunlanadi. Do'stlari va tomoshabinlarning qutlovchilariga javoban qo'lini ko'tarishi, tabassum qilishi, qat'iy, yengil yurishi, hatto bir oz yasama yurishi sportchiga sekundantlik seansida erishilgan holatni saqlab qolishga yordam beradi.

Emotsiya va hissiyotlar.

Emotsiya va hissiyotlar ham boshqa ruhiy xodisalar singari borliqni aks ettirishning shakllaridan biri hisoblanadi. Voqelikni sezgi, obraz, tasavvur, tushuncha va fikrlarda aks ettiruvchi bilish jarayonlaridan farqli ravishda emotsiya hamda hissiyotlar dunyoni kechinmalarda ifodalaydilar. Bunday kechinmalarda atrofdagi buyumlar va hodisalarga nisbatan insonning shaxsiy his-tuyg'ulari aks etadi. Kishilar ko'rayotgan va eshitayotgan narsalariga, bajarayotgan va o'ylayotgan ishlariga befarq bo'lmaydilar. Bir xil buyumlar, shaxslar, harakatlar, voqealar bizni quvontiradi, boshqalari xafa qiladi, yana boshqalari g'azab nafratimizni ko'zg'atadi. Biz xavf ostida qolganimizda qo'rquvni his qilamiz, raqib ustidan g'alaba qozonish yoki qiyinchiliklarni yengish zavq shodlik uyg'otadi. Har bir kishi yashab, mehnat qilar ekan, o'z oldiga qo'ygan maqsadlariga erishish uchun intilib, kurash olib borar ekan, ana shunday va boshqa

kechinmalarni boshidan o'tkazadi. «Emotsiya» so'zi lotincha bo'lib, «hayajonlantiraman», «iztirobga solaman» degan ma'noni bildiradi. Emotsiya va hissiyot terminlari ko'p hollarda bir ma'noda ishlatiladi. Emotsiya shaxsning voqelikka bo'lgan o'z munosabatini his qilishidan kelib chiqadigan, uning ehtiyoj va qiziqishlari bilan bog'liq bo'lgan yoqimli yoki yoqimsiz kechinmalardir. Xis tuyg'ularning manbai biz idrok qiladigan, ish ko'radigan predmetlar va hodisalarning xususiyatlari vujudga keltiradigan ehtiyojlar, intilishlar, istaqlardir. Bizning faoliyatimiz ham, uning muvaffaqiyat va mag'lubiyatlari ham his-tuyg'ular uyg'otadi.

Hissiyotlar faoliyat ta'siriga ko'ra ikki xil bo'ladi: astenik va stenik. Astenik hissiyot shunday hissiyotki, u kishining faoliyatini, g'ayrat-shijoatini susaytiradigan hislardan iborat bo'lib, ko'pincha kishi umidsizlanganda, ruhiy tushkunlikka tushganda ro'y beradi.

Stenik hissiyot esa, aksincha, shaxsning hayot faoliyatini jadallashtiradigan, kuch-g'ayratini oshiradigan, barcha ruhiy jarayonlarini faollashtiradigan ijobiy hissiyot turi.

Masalan, xursandchilik

Amalga oshish shakliga ko'ra hissiyotlar quyidagi uch turga bo'linadi:

- ❖ Kayfiyat;
- ❖ Effekt;
- ❖ Ishtiyoq;

Inson emotsiya va hissiyotlarining birlamchi manbai uning ehtiyojlaridir. Emotsiya va hissiyotning manba sabablarini insonning maqsad va ehtiyojlariga mos keladigan yoki aksincha mos kelmaydigan buyumlar va hodisalardan axtarish kerak. Ko'plab ijobiy hissiyotlar (qoniqish, xursandchilik va hokazo) inson istaqlari qondirilganda tug'iladi yoki aksincha, ular qondirilmaganda esa salbiy his-tuyg'ular paydo bo'ladi. Agar, bordiyu atrofdagi buyum va hodisalar insondagi maqsad va ehtiyojlarga aloqador bo'lmasa, ular hissiy munosabatlarni yuzaga keltirmaydi, ya'ni inson ularga nisbatan befarq munosabatda bo'ladi. Emotsiya va hissiyotlar kechinmalar sifatida qa'tiy o'zaro aloqadorlikka ega bo'lsalarda, ular o'rtasida muhim farqlar ham mavjud. Organizmning ovqatga, sovuqdan va jaziradan himoyalanihga, uyquga, o'zini- o'zi saqlab qolishga nisba-

tan bo'ladigan ehtiyojlari bilan bog'liq qoniqish (yoki qoniqmaslik) hissiyotlari emotsiyalarga misol bo'ladi. Emotsiyalar insonlarga ham, hayvonlarga ham xos. Biroq, inson emotsiyalari hayvonlarnikidan butunlay farqlanadi: ular ma'lum darajada ijtimoiy tajriba ta'siri ostida o'zgargan, qayta tuzilgan bo'ladi. Insondagi emotsiyalarning namoyon bo'lish shakli ham (emotsional kechinmalar vaqtida o'z xulq-atvorini boshqara olish imkoniyati), shuningdek u yoki bu emotsiya bilan bog'liq bo'lgan ehtiyojlarni qondirish va maqsadga erishish usullari ham ijtimoiy hayot sharoitlariga bog'liq bo'ladi.

Insonning faoliyat jarayonida tug'iladigan vaziyatlarga shuningdek unga ta'sir etadigan buyumlarning alohida xususiyatlariga nisbatan bo'ladigan Reaksiyalari vaqtida emotsiyalar paydo bo'ladi. Masalan, musiqiy ohanglar yoqimli bo'lgani holda ikkita shisha bo'lagini bir-biriga ishqalaganda chiqadigan tovush yoqimsiz bo'ladi. Bunday emotsiyalar shartsiz reflekslarga asoslanadi, ya'ni u insonning ijtimoiy xususiyatlariga bog'liq emas.

Ijtimoiy-tarixiy rivojlanish jarayonida insoniy kechinmalarning yangi, o'ziga xos shakli-hissiyot paydo bo'lgan bo'lib, u insonning shaxs sifatidagi ehtiyojlarining qanchalik qondirilganligini aks ettiradi (muloqatga va bilishga bo'lgan, estetik va hokazo ehtiyojlar). Hissiyotlar, masalan, jamoatchilik va o'rtoqlik uyat va vijdon, burchni va javobgarlikni his qilish kabilar ijtimoiy mavjudod bo'lgan insongagina xos.

Emotsiya va hissiyotlarning o'ziga xos xususiyatlaridan biri shundan iboratki, ular insonga ta'sir etayotgan narsa xodisalarning ushbu inson uchun qanchalik ahamiyatliligiga bog'liq bo'ladi. Bitta buyum yoki olat turli vaqtlarda turlicha emotsiya va hissiyotlar uyg'otishi mumkin.

Shaxs xususiyatlari emotsiya va hissiyotlarda bilish jarayonlaridagiga qaraganda aniqroq namoyon bo'ladi.

Hissiyotlar va emotsiyalar fiziologik jarayonlar bilan bog'langan bo'lib, ichki organik jarayonlar (ochlik og'riq, charchoq va hokazo) emotsiya va hissiyotlarni keltirib chiqaradi.

Hissiyotlarning bilish jarayonlaridan farqli jihatlaridan yana biri ularning inson tashqi xulq-atvori (yuzning ifodali harakatlari)da, tana

harakatlari (pantomimika)da, imo-ishoralarda, tovushning talaffuzi va ohangida ko'pror namoyon bo'lishidan iborat.

Emotsiya va hissiyotlarga o'zaro qutblilik (egizaqlilik) hamda egiluvchanlik xos. Har bir hissiyotga nisbatan unga qarama-qarshi turuvchi hissiyot mavjud bo'lib, ular bir-birlariga o'tib turadilar. Masalan, quvonch hissiga xafachilik sevgiga nafrat, jamoatchilikka xudbinlik qarama-qarshi turuvchi hissiyotlar hisoblanadi. Shu bilan birga birgina hissiyotning o'zi inson tomonidan har xil chuqurlikda his etilishi mumkin. Bunga insonning hissiyotni keltirib chikargan sababga qanchalik bog'liqligi va u amalga oshirayotgan faoliyat xususiyatlari sabab bo'lishi mumkin.

Emotsiya va hissiyotlarga xos bo'lgan xususiyatlardan yana biri shuki, ma'lum sharoitlarda inson kechirayotgan hissiyotlarning shaxsiy va ijtimoiy mazmuni mos kelmasligi mumkin.

Butun organizmda, jumladan, miyada kechadigan jarayonlarning murakkab o'zaro ta'sirlashuvlari emotsiya va hissiyotlarning fiziologik asosi bo'lib hisoblanadi.

Emotsiya va hissiyotlarni boshqarishda hamda ularning tashqi namoyon bo'lishida ikkinchi signallar tizimi, ya'ni ta'sirida bosh miya qobig'ida qaror topadigan asab boglanishlari muhim o'rin tutadi. Inson so'z vositasida insonlardagi emotsional tajribalarni, ularning shaklini o'zlashtirib oladi. U so'z yordamida o'z hissiyotlarini tushunib yetishi, boshqarishi, ularni burch (jismoniy tarbiya va sport, ijtimoiy va hokazo) talablariga bo'ysundirishi, boshqalardagi emotsiya va hissiyotlarga ta'sir o'tkazishi mumkin.

Insonning o'zidagi emotsiya va hissiyotlarni u yoki bu darajada boshqara olish hamda ularni tashqi tomondan namoyon bilishdan tiyilib turish layoqati ancha rivojlangan bo'lib, ammo ko'p hollarda buni uddalash qiyin kechadi. Har bir jismoniy tarbiya o'qituvchisi va murabbiy o'z pedagogik ishida ushbu qonuniyatni e'tiborga olishi maqsadga muvofiq. Chunki, emotsiya va hissiyotlarning tashqi namoyon bo'lishi jismoniy tarbiya o'qituvchisi va murabbiy qo'lostidagi shug'ullanuvchi sportchining (o'quvchi, bolaning) ma'naviy olamini yaxshiroq tushunib olishiga imkon beradi. Shaxsiy tarkib bilan uzoq vaqt muloqotda bo'lgan jismoniy tarbiya o'qituvchisi va murabbiy har bir shug'ullanuvchi sportchidagi

(o'quvchi, boladagi) kechinmalarning mohiyatini bittagina so'z, imo-
ishora yoki ohangidan bilib olishi mumkin.

Emotsiya va hissiyotlarda yana bir o'ziga xoslik mavjud: bir odamdagi hissiyotlar boshqalarga ham ta'sir etadi. Ularga istaqlar, ichki holat, hayotiy vazifalarga munosabat kabilar ta'sir utkazadi. Bularning hammasi jismoniy tarbiya o'qituvchisi va murabbiy har bir so'zi va hatti-harakati bilan shug'ullanuvchi sportchilarda (o'quvchi, bolada) ayni vaziyat uchun zarur hissiyotlarni hosil qilish hamda ma'naviy-ahloqiy jihatdan salbiy holatlarga barham berish mas'uliyatini yuklaydi. Bunday madadga yosh shug'ullanuvchi sportchilar (o'quvchi, bolalar), qiyin musobaqa davrlarda esa istisnosiz hamma jismoniy tarbiya o'qituvchisilari va murabbiylar muhtoj bo'ladilar. Shuning uchun ham tajribali jismoniy tarbiya o'qituvchisilari va murabbiylar o'z shug'ullanuvchilarini murakkab musobaqa davrida yoki boshqa jismoniy tarbiya va sport tadbirlarida qatnashishga chiqarish oldidan ularga iliq, tetiklashtiruvchi so'zlar aytadilar.

Emotsiya va hissiyotlar o'zlarining murakkabliklari, mazmuni va yo'nalishiga ko'ra quyi (oddiy) va yuqori (murakkab) darajalarga bo'linadi. Quyi darajadagi emotsiyalar birinchi signallar tizimi faoliyati bilan boglangan bo'lib, shartsiz reflekslarga asoslanadi.

Yuqori darajadagi emotsiyalar shartli reflekslar negizida paydo bo'ladi va inson emotsional tajribasining oshiborishi bilan shartsiz reflekslar ustiga qurila boradi. Undan tashqari bunday emotsiyalar quyi darajadagi emotsiya bilan shaxs hissiyotlari o'rtasida bog'lovchilik vazifa o'taydi. Shuning uchun ham ba'zan ma'nolari har xil bo'lsa ham emotsiya va hissiyotni bitta tushuncha bilan ifodalaydilar. Masalan, hayot uchun xavf tug'ilgandagi qo'rquv shartsiz refleksga asoslangan yoki o'zini- o'zi saqlash instinkti bilan bog'liq bo'lgan shartli refleksga ham asoslangan bo'lishi mumkin. Qo'rquvning bu turlari emotsiyalar hisoblanadi. Jomoa oldidagi hurmatini yo'qotishdan qo'rqish esa-hissiyot bo'lib, u ikkinchi signallar tizimi asosiga quriladi.

Shug'ullanuvchi sportchilardagi (o'quvchi, bolalardagi) hissiyotlar ulardagi ma'naviy ehtiyojlarning qondirilishi, jismoniy tarbiya va sport turlari bo'yicha o'tkaziladigan musobaqa (tadbirlari)

nizomlar, qonun-qoidalar, talablari va turli buyruqlarni bajarish bilan; chambarchas bogʻlangan. Ularga jismoniy tarbiya va sport faoliyati va uning natijalari kuchli ta'sir etadi. Jismoniy tarbiya o'qituvchilari va sport mutaxassislaridagi hissiyotlar ichida ayniqsa, ahloqiy, irodaviy-g'oyaviy huquqiy, estetik va intellektual kechinmalar muhim o'rin tutadi.

Ahloqiy-siyosiy hissiyotlarga vatanga muhabbat, raqiblarga hurmat, sportchi burchi, baynalmillik jamoaviylik mehnatga nisbatan ijobiy emotsional munosabat, or-nomus, g'urur, uyat va vijdoniylik kabilar kiradi. Ushbu hissiyotlar sportchidagi dunyoqarash, ahloqiy, milliy qadriyatlar, e'tiqod bilan bogʻliq bo'ladi, ahloqiy, irodaviy-G'oyaviy, hissiyotlar musobaqa sharoitida shugʻullanuvchi sportchilardagi (o'quvchi, bolalardagi) xulq-atvorlarini belgilovchi muhim manba bo'lib xizmat qiladi. Shugʻullanuvchi sportchilardagi (o'quvchi, bolalardagi) musobaqa holatidagi jangovar harakatlarga nisbatan ahloqiy-ruhiy tayyorgarligi ularning rivojlanish darajasiga bogʻliq bo'ladi. Bundan tashqari turli xil huquqiy me'yorlar bilan tartibga solinadigan va hatti-harakatlar hamda ishlarga nisbatan shaxsning kechinmalarida namoyon bo'ladigan huquqiy hissiyotlar ham inson hayotida muhim o'rin tutadi. Yuksak darajada rivojlangan huquqiy hissiyotlar shugʻullanuvchi sportchilarni (o'quvchi, bolalarni) tartibbuzarlik va jinoiy harakatlardan saqlovchi asosiy mezonlar bo'lib xizmat qiladi. Huquqiy hissiyotlarga quyidagilar kiradi: qonunlarni, harbiy nizomlarni bajarishga nisbatan mas'uliyat hissi, jamoat tartibiga hurmat va hokazo. Shuning uchun ham huquqiy tarbiya tadbirlarini o'tkazishda shugʻullanuvchi sportchilarga (o'quvchi, bolalarga) nafaqat huquqiy bilimlarni berishga, balki, ularda huquqiy hissiyotlarni rivojlantirishga ham harakat qilish lozim.

Intellektual hissiyotlar bilish faoliyati jarayonida paydo bo'ladi va boshqarib turiladi. Ularda insonning turli xil fikr va tushunchalarga nisbatan munosabatlari ifodalanadi. Ularga qiziquvchanlik xayrat, tushunmaslik fikrlarning aniq va qat'iyligi, shubha, yangilikni his qilish kabilar kiradi. Odatda ular insonning fikrlash jarayonini jadallashtiradi, uni buyum va hodisalarning mohiyatiga chuqurroq kirishiga majbur qiladi.

Intellektual hissiyotlar bilimlarni shug'ullanuvchi sportchilarni (o'quvchi, bolalarni) o'qitish ishida muhim ahamiyatga ega. Vaqt tig'iz, axborotlar kam yoki to'g'ri bo'lmagan, hayot uchun xavfli, murakkab musobaqa sharoitlarda intellektual hissiyotlar jismoniy tarbiya va sport murabbiylariga to'g'ri qarorlar qabul qilishda yordam beradi.

Insonning estetik ehtiyojlari qondirilganda yoki qondirilmaganda unda estetik hissiyotlar paydo bo'ladi. Go'zallikni yoki xunuklikni his qilish, ko'tarinkilik yoki tushkunlik fojealilik yoki kulgililik kabilar estetik hissiyotlar hisoblanadi. Estetik hissiyotlar jismoniy tarbiya va sport ishlarini go'zallik qonunlari bo'yicha tashkil qilishda, sportcha kiyimni toza va ozoda saqlashda, sportcha burchni sharaf bilan bajarishda asqotadi.

Emotsiya va hissiyotlar o'zlarining mazmuni, yo'nalishi, kuch, davomiyligi, chuqurligi, paydo bo'lishi, tezligi va ta'sir o'tkazishiga ko'ra farqlanadilar. Shundan kelib chiqib, ular ancha nobarqaror yoki nisbatan barqaror jarayonlar shaklida namoyon bo'lishlari mumkin. Unisi ham, bunisi ham inson xulq-atvorini boshqaradi, ular doim harakatda bo'lib, boshi, davomiyligi va yakuniga ega. Shaxs nafaqat kuchayib-kamayib yoki paydo bo'lib-yo'qolib turadigan kechinmalarini xis qiladi, balki dunyoga nisbatan barqaror emotsional munosabatga-emotsional xususiyatlarga ham ega.

Emotsional holatlar uch xil shaklda namoyon bo'ladilar; kayfiyat, effekt va ishtiyoq.

Kayfiyat, Inson kayfiyatini belgilovchi asosiy omillar quyidagilar: ijtimoiy tuzim, hayot tarzi, insonlar o'rtasidagi o'zaro munosabatlar, ularning dunyoqarashlari, temperament va xarakterlari. Qandaydir bir muayyan voqea, yoqimli yoki yoqimsiz xabar kabilar kayfiyatning sabablari bo'lishlari mumkin. Bir kayfiyat inson va jamoa faoliyatiga ijobiy ta'sir etsa, boshqasi aksincha, salbiy ta'sir etishi mumkin.

Kayfiyat-insonning kuchsiz yoki o'rtacha kuchga ega bo'lgan nisbatan barqaror umumiy emotsional holati. Muayyan kayfiyat uni keltirib chiqargan sabablar yoki shaxsning xarakter xislatlariga qarab kunlab, oylab ham davom etishi mumkin. Kayfiyat ham boshqa hissiyotlar kabi ijobiy va salbiy bo'ladi. Masalan, xushchaqchaqlik g'amginlik va hokazo.

Jismoniy tarbiya va sport trenirovkasi o'quv (mashg'uloti) jarayonida yaxshi kayfiyat bilim, ko'nikma va malakalarni tez va mustahkam o'zlashtirishni ta'minlaydi. Ishonchsizlik loqaydlik va bezovtalik kabilar esa o'quv faoliyatini hamda shug'ullanuvchi sportchilar (o'quvchi, bolalar) shaxsida ahloqiy jangovar sifatlarni rivojlantirishni sekinlashtiradi, hatto ularni tuxtatib ham qo'yishi mumkin. Shuningdek yomon kayfiyat sportcha intizomning buzilishiga, salbiy holatlarni sodir bo'lishiga, o'zlashtirilgan ko'nikmalarning yo'qotilishiga sabab bo'ladi.

Har bir shug'ullanuvchi sportchilardagi (o'quvchi, bolalardagi) kayfiyatga jamoadagi umumiy kayfiyat kuchli ta'sir qiladi. Ko'tarinki va tetik kayfiyat mavjud bo'lgan jamoalarda jismoniy tarbiya va sport trenirovkasi o'quv (mashg'uloti) qiyinchiliklarini yengib o'tish oson kechadi. U shug'ullanuvchi sportchilarda (o'quvchi, bolalarda) ertangi kunga nisatan umidvorlik uyg'otib, yaxshi kayfiyat xadya etadi.

Musobaqalashish ehtimoli yaqinlashganda, shug'ullanuvchi sportchilarda (o'quvchi, bolalarda) emotsional zo'riqish paydo bo'ladi, agar uning oldi olinmasa. effekt holatiga olib kelishi mumkin.

Effekt-lotincha so'z bo'lib, «ruhiy hayajon» yoki «ehtiros degan ma'noni bildiradi. Effekt-tez va kuchli paydo bo'lib, shiddat bilan utadigan qisqa muddatli hissiyot (qo'rqinch, daxshat va hokazo). Effekt holatida ichki organlar faoliyati o'zgaradi, keskin ifodali harakatlar paydo bo'ladi, kishining ong doirasi torayadi, xulqini nazorat qilish qobiliyati yo'qoladi. Effekt asab tizimining zararlanishi yoki irodaning bo'shshishidan iborat psixopatalogik holat ham bo'lishi mumkin.

Odatda nobarqaror, tez o'zgaruvchan va zaif xarakterli kishilarda effekt holati tez-tez paydo bo'lib turadi, tashqi tomondan u hech qanday zarurati bo'lmagan odatdan tashqari o'ta faollikda, imoishoralarda, xitob va chaqirishlarda yoki aksincha, harakatlarni to'xtatib qolishda namoyon bo'ladi.

Iroda kuchi bilan effektning oldini olish mumkin. Insonda irodaviy sifatlar qanchalik rivojlangan bo'lsa, u effektga shunchalik kam beriladi yoki unda bunday holat umuman bo'lmaydi. Shuningdek diqqatni chalg'itish yoki boshqa narsaga qaratish ham effektni kamaytiradi yoki butunlay uning oldini oladi. Ushbu usullarning

psixologik mohiyati kuchli asab ko'zgalishlarini miyaning bir qismidan boshqa qismiga o'tkazishdan iborat.

Ishtiyoq-muayyan faoliyat turiga kuchli intilish bilan bog'liq bo'lgan davomli va barqaror hissiyot. Ishtiyoq ham salbiy va ijobiy bo'lishi mumkin. Masalan, bilim olishga bo'lgan ishtiyoq ijobiy bo'lsa, noqonuniy shaxsiy boylik orttirishga bo'lgan ishtiyoq esa salbiy hisoblanadi. Salbiy ishtiyoqni hirs, deb ham atashadi.

Ishtiyoq bilan havasni bir-biridan farqlash lozim havasda ham ishtiyoqdagi kabi buyum yoki faoliyatga nisbatan kuchli moyillik namoyon bo'lsada, ammo, u vaqtinchalik qisqa vaqtli bo'ladi. Ijtimoiy jihatdan foydali ishlarga qaratilgan ishtiyoq shaxsni boyitadi, uni buyuk maqsadlarga, jasoratga yetaqlaydi. Fanga, texnikaga, san'atga bo'lgan cheksiz muhabbat ham ishtiyoqning namoyon bo'lishi hisoblanadi. Ishtiyoqlardan farqli ravishda havaslarning tarkibidagi aqliy va irodaviy unsurlar emotsiyalarga nisbatan befarq bo'ladilar. Havasni ishtiyoq paydo bo'lishining birinchi bosqichi, deb hisoblash mumkin, ya'ni ma'lum shart-sharoit bo'lganda vaqt utishi bilan u rivojlanib, ishtiyoqqa aylanadi.

Jismoniy tarbiya va sport faoliyati hissiyotlarni junbushga keltiradigan faoliyat hisoblanadi. Ayniqsa, musobaqaviy jangovar harakatlar sharoitida jismoniy tarbiya va sport tadbirlarida emotsiya hamda hissiyotlar shunchalik kuchli va tez namoyon bo'lishi mumkinki, u bunchalik ko'p kechinmalarni yarim umri davomida ham boshidan o'tkazmasligi mumkin.

Zamonaviy urushlarda eng yangi va qudratli qarbiy texnika, qurollarning qo'llanilishi esa bunday kechinmalar kuchayotiruvchi qo'shimcha omil bo'lib xizmat qiladi.

Jangovar tayyorgarlik va jismoniy tarbiya va sport sharoitlarida shug'ullanuvchi sportchilardagi (o'quvchi, bolalardagi) yuksak ahloqiy, irodaviy-G'oyaviy hissiyotlarni rivojlantirish hamda qo'llab-quvvatlash ularda muvaffaqiyatga, galabaga bo'lgan intilishni saqlab turadi. Bunday hissiyotlar loqaydlikka, qo'rquvga va boshqa salbiy emotsional holatlarga «isbotan davo vositasi bo'lib hisoblanadi. Shuni unutmaslik lozimki, jismoniy tarbiya o'qituvchisi va sport murabbiyidagi ozgina salbiy emotsional kechinmalar ham shug'ullanuvchi sportchilarni (o'quvchi, bolalarni) befarq

qoldirmaydi, ularga ta'sirini o'tkazadi. Shuning uchun ham jismoniy tarbiya o'qituvchisi va sport murabbiyi har doim o'zini qo'lga ola bilishi, ayniqsa, o'quv mashg'uloti, sport trenirovkasi, musobaqa davrlarida (musobaqa jangining) qiyin daqiqalarida mardlik va jasorat, chidamlilik va ishchanlik namunasini ko'rsatishi kerak

Shug'ullanuvchi sportchilardagi (o'quvchi, bolalardagi) ahloqiy, irodaviy-g'oyaviy, intellektual, huquqiy va estetik hissiyotlar uning dunyoikarashi hamda e'tiqodi bilan bog'liq. Chunki, uning atrof muhitga, voqelikka, sportchi burchiga, mehnatga va o'zga kishilarga munosabati dunyokarashi va e'tiqodida o'z ifodasini topadi. Shuning uchun ham ularda onglilikni shakllantirish axloqiy, irodaviy-G'oyaviy, xuk;uqiy, intellektual va estetik hissiyotlarga juda katta ijobiy ta'sir ko'rsatadi. Ammo, shug'ullanuvchi sportchilarga (o'quvchi, bolalarga) ahloqiy, irodaviy-G'oyaviy, tarixiy va boshqa bilimlarni berish bilangina ularda hissiyotni tarbiyalab bo'lmaydi. Bilimlar nisbatan tez usadi, hissiyot esa sekin shakllanadi. Bilimlar va hissiyot o'rtasidagi bunday nomuvofiqlikni tugatishning yo'llaridan biri–bilimlarni ishonarli qilib, obrazli-emotsional shaklda berishdan iborat.

Shug'ullanuvchi sportchilarga (o'quvchi, bolalarga) amaliy faoliyatda yetarlicha mustakillik berish muhim ahamiyatga ega. Ular olgan bilimlarini qo'llash jarayonida aqliy va irodaviy faollik ko'rsatib, hukukiy jihatdan mustaqil qarorlar qabul qiladilar.

9.3.Iroda va uni shug'ullanuvchi sportchilarda (o'quvchi, bolalarda) tarbiyalash yo'llari.

Raund yakunlanishiga qaramasdan raqib sportchi (boks sport turida) ro'parasida duch kelib qolgan ikkinchi raqibni beixtiyor turli hatti–harakati bilan (o'ng va chap qo'llarida) turli zarbalarni bera boshlaydi, holbuki u buni qilmasligi lozim edi, chunki raund yakunlangani xakida bong urilgan edi, sportchining bu harakatiga kutilmagan, bexosdan bo'lgan, reflektiv harakat deyiladi. Kishining hamma ta'sirlanishlari reflektor tabiatga ega, lekin sportchining yuqorida tasvirlangan harakati ongning nazoratisiz yoki uning etarli ishtirokisiz, ma'lum bir maqsadsiz amalga oshirilgan bo'lib, shu sababli ixtiyorsiz harakat yoki ataylab qilinmagan harakat deyiladi. Lekin har bir kishi juda ko'p oddiy va murakkab harakatlarni amalga

oshiradiki, ular batamom ongli ravishda bajariladi va muayyan maqsadni ko'zlaydi.

Iroda - bu shaxsning ongli harakatlarida, o'zini- o'zi tuta bilishida ifodalanadigan, ayniqsa, maqsadga erishish yo'lida uchraydigan jismoniy va ruhiy qiyinchiliklarni yengib chiqishida namoyon bo'ladigan ixtiyoriy faolligi.

Iroda ham boshqa ruhiy hodisalar singari voqelikni, xususan jamiyatdagi, alohida kishilar hayotidagi zaruratni aks ettirishning maxsus shakli hisoblanadi. Shuning uchun ham iroda, garchi kishilarning ixtiyoriy faolligi bo'lsa ham, ob'yektiv sabablar, shaxsning yashash tartibi va sharoitlari bilan belgilanadi. Irodaviy hatti-harakat uch bosqichdan iborat:

1. Tayyorgarlik;
2. Bajarish;
3. Yakunlash.

Tayyorgarlik bosqichi niyatni, maqsadni anglashni, ish olib borish usullarini tanlashni o'z ichiga oladi, Masalan, agar yosh yigitcha sportchi bo'lishga qaror qilar ekan, o'z maqsadini belgilab oladi, u ana shu maqsadga erishish uchun jismoniy tarbiya bo'yicha o'quv yurtiga kirishni istaydi, qaysi o'quv yurtiga, qaysi fakultetga kirish va hokazolar masalasini hal qiladi. U uqishga kirishga qanday tayyorgarlik ko'rishni: mustaqil tayyorgarlik ko'radimi yoki tayyorlash kursiga kiradimi, ana shuni uylaydi.

Nihoyat, maqsad aniq bo'ldi. Bir qarorga kelish bilan harakatning tayyorgarlik bosqichi tamom bo'ladi, lekin agar bu harakatning ketidan qarorning bajarilishidan hamda shundan sung ma'lum bir xulosalar chiqarishdan iborat navbatdaigi bosqichlar kelmasa, u irodaviy harakat bo'lmaydi. Mazkur misolda irodaviy harakat to'la amalga oshishi uchun yigitcha belgilangan kirish imtihonlarini topshirib, jismoniy tarbiya bo'yicha o'quv yurtiga kirish (ikkinchi bosqich)i, so'ngra esa o'zining faoliyatini tahlil qilib, ma'lum bir xulosalar (uchinchi bosqich) chiqarishi kerak bo'ladi.

Irodaviy hatti harakatlarning uch bosqichini yana ham maydalab, besh bosqichga bo'lish mumkin;

1. Maqsad qo'yish;
2. Maqsadga erishish yo'llarini belgilash (bir nechta);

3. Ushbu yo'llardan birini tanlash;
 4. Maqsadni amalga oshirish;
 5. Yakunlash yoki yakuniy xulosalar chiqarish taxlil qilishsh
- Irodaviy hatti-harakat quyidagi turlarga bo'linadi:

1. Oddiy va murakkab;

2. Qisqa vaqtli va uzoq vaqtli;

3. O'z tashabbusi bilan yoki boshqalar tashabbusi bilan amalga oshirilganligiga ko'ra.

Irodaga soddaroq qilib quyidagicha ta'rif berish mumkin: iroda-bu insonning o'z xulq atvorini ongli boshqarish hamda kuch gayratlarini qiyinchiliklarni engishga safarbar etish qobiliyati.

Demak insonning o'z faoliyatini nazorat qilish hamda ma'lum maqsadga erishishga yo'naltira olish qobiliyatig iroda deyiladi. U insonning biron-bir narsaga erishishi shaklida shuningdek insonning biror-bir narsadan voz kechishiida ham namoyon bo'lishi mumkin, iroda insonning bilish va qilishdan amaliy faoliyatga o'tishini ta'minlaydi. Iroda yordamida inson o'z faoliyatini tashkillashtiradi va xulq-atvorini nazorat qiladi. Psixik jarayonlar inson hatti-harakatlari va faoliyatini tartibga solib turadi. Faoliyatning eng yaxshi boshqaruvchisi va tartibga soluvchisi iroda hisoblanadi, Iroda psixik faoliyatda bir-biri bilan o'zaro bog'langan faollashtirish va tormozlash vazifalarini bajaradi: Iroda insonning biror-bir maqsadga erishishida emas, balki, undan voz kechishida ham namoyon bo'ladi. Insondagi bilish va hissiyot iroda vositasida amaliy faoliyatga aylanadi.

Iroda, ayniqsa, shug'ullanuvchi, sportchi (o'quvchi bolalar) faoliyatida katta ahamiyatga ega. Mustahkam iroda mehnat va jangovar tayyorgarlik faoliyatda muhim rol o'ynaydi. Shuning uchun ham jismoniy tarbiya o'qituvchisi va sport murabbiylar o'z faoliyatlarida shug'ullanuvchi, sportchilarda (o'quvchi bolalarda) irodani tarbiyalashga katta e'tibor berishlari lozim.

Irodani toblash, hissiy-irodaviy barqarorlikni tarbiyalash, shug'ullanuvchi, sportchilarni(o'quvchi bolalarni) psixologik tayyorlashning eng muhim tarkibiy qismi hisoblanadi.

Shaxs faolligi har xil hatti-harakatlar shaklida amalga oshadi. U bu hatti-harakatlar bilan atrof borliqni o'zgartiradi. Hatti-harakat va

faoliyatlar ularda irodaning ishtirok etish darajasiga qarab ikki guruhga: ixtiyoriy va ixtiyorsiz turlarga bo'linadi.

Ixtiyoriy - start chizig'iga turish, masofa bo'ylab yugurish, finishga borish nishonga borish va hokazo,

Ixtiyorsiz - qo'qqisdan murabbiyning chalgan xushtak ovozi tovushi kelgan tomonga qarash.

Inson ixtiyorsiz harakatlarni oldindan anglanmagan hamda hech kim tomonidan (yoki o'zi tomonidan) qo'yilmagan maqsadlarsiz amalga oshiradi. Bunda u qiyinchiliklarni xis kilmaydi. Ular favqulodda sodir bo'lib, aniq rejaga ega emas. Bu erda harakat sababi butunlay tashqi bo'lib, harakatlar esa avtomatik ravishda yuz beradi. Ularda organizmdagi mo'ljallash, himoyalash va boshqa Reaksiyalar namoyon bo'ladi.

Ixtiyoriy harakatlarda esa inson ma'lum maqsadga erishish uchun turli to'siqdarni yengib o'tadi. Irodaviy hatti-harakatlar jismoniy va psixologik-ruhiy zo'riqishlarda o'z ifodasini topadi.

Shug'ullanuvchi sportchilarda (o'quvchi, bolalar) irodani shakllantirish yo'llari:

Milliy istiqlol g'oyasiga, irodaviy – g'oyaviylikka sadoqatni shakllantirish;

Mashg'ulotlarni jangovar tayyorgarlik va qiyin (tabiatni kamchiligi bilan) sharoitlarda olib borish;

Qat'iy sportcha intizom, jismoniy tarbiya o'qituvchisi va sport murabbiylarining doimiy talabchanligi; qiyinchiliklarni yengib o'tish bo'yicha mashg'ulotlar o'tkazish;

Jamoaning tarbiyaviy imkoniyatlaridan foydalanish;

O'zini- o'zi tarbiyalash.

Ehtiyojlar irodaviy faollikning manbai. Insonning faoliyati asosida ehtiyojlar yetadi va ular xilma-xil bo'ladi; eng elementar-organik ehtiyojlardan tortib, eng yuksak-ahloqiy, ma'naviy ehtiyojlargacha mavjud. Ular o'zaro hamkorlikda shaxs motivatsiyasini tashkil etadi. Insonning irodaviy xulq-atvorini taxlil qilish uchun uning ehtiyojlarini o'rganish kerak bo'ladi.

Ehtiyojlar kuchli va ahloqiy tarbiyalangan irodani tarbiyalashga ham, shuningdek «yovuz» irodani tarbiyalashga ham sababchi bo'lishi mumkin, Kimki, o'zining ijtimoiy vazifalarini yaxshi anglasa va

sogʻlom ehtiyojlarni rivojlantirsa unda ahloqiy jihatdan toʻgʻri iroda shakllanadi.

Ijtimoiy burch irodaning ahloqiy tashkil kiluvchisi hisoblanadi. Har bir shaxs oldida nafaqat shaxsiy, balki, ijtimoiy ahamiyatga molik maqsadlar ham boʻladi, Bunday maqsadlar inson tomonidan ijtimoiy burch sifatida anglanadi va qabul qilinadi.

Oʻzining ijtimoiy burchiga munosabatiga koʻra shugʻullanuvchi sportchilarni (oʻquvchi, bolalar) uch guruhga ajratish mumkin:

1. Oʻz ijtimoiy burchini anglaydigan va uni bajarishga astoydil intiladigan;

2. Oʻz ijtimoiy burchini anglaydigan, ammo uni bajarishga xar doim ham intilmaydigan;

3. Oʻzining ijtimoiy burchini anglab yetmaganlar. Irodaviy hatti-harakatlar klassifikatsiyasi;

➤ Oddiy irodaviy harakatlar;

➤ Murakkab irodaviy harakatlar;

➤ Alohida muhim ahamiyatga ega boʻlgan irodaviy harakatlar shaxsning hamma kuch va imkoniyatlarini ishga solishni talab qiladigan faoliyat.

Oddiy irodaviy harakatda shaxsda qaror qabul qilishda ikkilanishlar, ya'ni motivlar oʻrtasida kurash boʻlmaydi. Bunda irodaviy hatti-harakat unga nisbatan ehtiyoj paydo boʻlishi bilan darrov amalga oshadi.

Murakkab irodaviy harakatni esa yuqorida koʻrib chikdiq

Bunda qoʻzgalish va faoliyat oraligida murakkab anglash jarayoni kechadi:

-Tayyorgarlik bosqichi; murakkab irodaviy harakat ehtiyoj paydo boʻlishidan va ushbu ehtiyojni kondirish maqsadini aniqlashdan boshlanadi. Undan keyin ushbu maqsadga erishish yoʻllari ongda muhokama qilinadi;

-Asosiy bosqich: ushbu bosqichda ehtiyojni qondirish maqsadidagi faoliyat amalga oshiriladi;

-Yakuniy bosqich, qilingan hatti-harakatlar taxil qilinib, tegishli xulosalar chikariladi.

Oʻzbekiston Respublikasi shugʻullanuvchi sportchisining irodaviy xususiyatlari. Irodani tarbiyalash yoʻlidagi ishlarni samarali

olib borish irodaning o'ziga xos jihatlarini bilishni taqozo qiladi. Ular quyidagilar: Maqsadga intilish;

- Qat'iylik;
- Harakatchanlik va sabotlilik;
- Bardoshlilik va o'zini idora qila olish;
- Ijrochilik;
- Tashabbuskorlik;
- Jasoratlilik;
- Mustaqillik;
- Intizomlilik;
- Mardlik

Shuni aytib o'tish kerakki, psixologik tayyorgarlik ahloqiy, irodaviy-G'oyaviy va jismoniy tarbiya va sport bo'yicha professional tayyorgarlik doirasida amalga oshiriladi.

Shug'ullanuvchi sportchilardagi (o'quvchi, bolalarda) emotsional-irodaviy barqarorlik quyidagi omillar bilan ta'minlanadi:

- ✚ Ahloqiy-psixologik sifatlar;
- ✚ Sportcha mahorat;
- ✚ Jismoniy chiniqqanlik;
- ✚ Psixologik tayyorgarlik
- ✚ Psixologik tayyorgarlikning turlari:

-Maxsus tayyorgarlik - shug'ullanuvchi sportchilardagi (o'quvchi, bolalarda) jangovar tayyorgarlik vaziyatlarga nisbatan tayyorgarlikni tarbiyalash, unga nisbatan barqarorlikni hosil qilish;

-Umumiy tayyorgarlik-Vatan mudofaasiga hamisha ongli ravishda tayyor turishni shakllantirish;

-Maqsadli tayyorgarlik-qo'quvni irodaviy yengish ko'nikmalarini xosil qilish uchun mashg'ulotlarda qiyin, xavfli vaziyatlarni yaratish. Psixologik tayyorgarlik yo'llari:

-O'zbekiston Respublikasi fuqarolari salomatligi darajasini aniqlovchi «Alpomish» va «Barchinoy» me'yorlarini topshirishga tayyorgarlik ko'rish;

-Sport bayramlari, (tadbirlari), musobaqa janglari haqida to'g'ri tasavvurni shakllantirish;

-Mashg'ulotlarni qiyin sharoitlarda amalga oshirish;

-O‘z tanlagan sport turiga, jismoniy tarbiya o‘qituvchisiga va sport murabbiyiga va galabaga ishonchni shakllantirish;

-O‘qishda oldingi sport bayramlari, (tadbirlari), musobaqa janglari tajribalarini o‘rganish;

Milliy istiqlol g‘oyasi va mafkurasini shakllantirish;

G‘oyaviy immunitetni tarbiyalash;

Yuksak sportcha intizomni tarbiyalash;

Mashg‘ulotlarda imitatsiya vositalarini qo‘llash va hokazo.

Guruh shaxsiy tarkibini psixologik chiniqtirish bo‘yicha jismoniy tarbiya o‘qituvchisi va sport murabbiyining vazifalari .uyidagilar:

Ommaviy qirg‘in quollaridan himoyalanih mashg‘ulotlarida:

-Jismoniy tarbiya va sport faoliyatlari jarayonida uchrab turadigan jarohatlanishlar to‘g‘risida tasavvurni shakllantirish;

-Raqib (raqib jamoa) tarafidan doimiy bo‘ladigan xavfli vaziyatlarni tugilishi ehtimoli doim mavjudligiga va ulardan saqlanish, o‘zini (jamoasini) himoya qilish vositalarini ishlata bilish muhim ekanligiga ishontirish;

-Jismoniy tarbiya va sport faoliyatlari jarayonida uchrab turadigan jarohatlanishlarda birinchi tibbiy yordam bera olishga o‘rgatish;

Taktik tayyorgarlik mashg‘ulotlarida:

-Xavfli va qiyin sharoitlarda harakat qila olish qobiliyatlarini shakllantirish;

-O‘zini tuta bilish, qat’iylik jasoratlilik kabi sifatlarni tarbiyalash;

-Taxlika va qo‘rquvni (hayajonni) yenga olish qobiliyatini shakllantirish;

-Kundalik faoliyatida ijodiy yondashuvni tarbiyalash.

Jismoniy mashqlar (tanlagan sport turi bo‘yicha)texnikani boshqarish mashg‘ulotlarida;

-Shug‘ullanuvchi sportchilarga (o‘quvchi, bolalarga) o‘z hatti-harakatlari (qo‘pol hatti-harakatlaridan voz kechish), quollari (sport anjomlari) va jismoniy mashq texnikalariga nisbatan ishonch ruhini singdirish;

-Qiyin sharoitlarda Vatan mudofaasiga hamisha shaylikni tarbiyalash;

-jismoniy tayyorgarlik (umumiy va maxsus tayyorgarlik) mashqlarini turli sharoitlarda harakat ko'nikma, malakalarini shakllantirish.

Ijtimoiy-siyosiy tayyorgarlik mashg'ulotlarida:

-Shug'ullanuvchi sportchilarda (o'quvchi, bolalarda) milliy istiqlol mafkurasini shakllantirish;

-Vatanparvarlikni tarbiyalash;

-Zamonaviy sport turlari haqida to'g'ri tasavvurni, shuningdek galabaga bo'lgan ishonchni tarbiyalash;

-Intizomlilikni, buyruqlarni bajarishga tarbiyalash.

Shu tariqa, zamonaviy psixologiyada iroda muammosi ikki variantda taqdim etiladi: o'zini- o'zi determinasiyalash muammosi (motivasion yondashuv va "erkin tanlov" yondashuvi) va o'zini- o'zi boshqarish muammosi (boshqaruvchanlik yondashuvi).

Psixologiyada irodani eksperimental o'rganishga oid qator ilmiy tadqiqotlar o'tkazilgan bo'lib, ko'pchilik tadqiqotchilar E. I. Ignatevning qo'llagan metodikasi va uning natijalariga xayrihohlik bildiradilar. Lekin muallifning o'zi uni baholashda juda ehtiyotkorlik bilan munosabatda bo'ladi. Uning mulohaza bildirishicha, uning metodikasi yetarli darajada ishonchli bo'lmay, irodaga tormozlash paydo bo'lishini tadqiq qilishda qoniqarli natijalar berishi mumkin, lekin undan "test" sifatida foydalanish ko'ngildagidek ko'rsatgichlarga olib kelmasligi ehtimoldan holi emas.

Shunday qilib, iroda va irodaviylikni aniqlash va baholashga qaratilgan metodlar o'zlarining rang-barangligi bilan tavsiflanadi. Tadqiqotchilar o'z faoliyatlarida harakatlarning odatiy va qiyinlashtirilgan sharoitlardagi xususiyatlari, ularning mahsuldorligi kabi hodisalarni qayd qilish imkoniyatiga ega bo'lganlar To'plangan ma'lumotlar tahlilining ko'rsatishicha, iroda motivlarda, maqsadlarda, o'zini o'zi baholashda, harakatlarda, faoliyatda o'z ifodasini topar ekan. Xuddi shu bois iroda- bu tashqi va ichki qiyinchiliklarni yengishni talab qiladigan qiliqlarni va harakatlarni inson tomonidan ongli boshqarishdir.

Irodani fiziologik jihatini tushuntirar ekan prof. E.G'.G'oziev, "Iroda – odamning o'z ustidan, o'z his-tuyg'ulari, o'y-fikrlari, xatti-harakatlari ustidan hukmronlik qilishidir, boshqacha aytganda, iroda –

insonning o‘z xulq-atvorini ongli ravishda boshqara olishi, har qanday qiyinchiliklarga qaramay, o‘z oldiga qo‘ygan maqsadiga erisha olish qobiliyatidir.” – deb ta’riflaydi.

Shaxsning ichki to‘siqlarni bartaraf qila bilishi uning tashqi to‘siqlarni ham muvaffaqiyatli yengishiga imkoniyat yaratadi. Masalan, sportchi yugurish musobaqalarida qatnashib, ma’lum masofaga yugurishi, yo‘lda uchraydigan suv yoki boshqa g‘ovlardan o‘tishi, yomon ahvoldagi yo‘lakdan yugurishi lozim. Qiyinchiliklarni muvaffaqiyatli yengib, sportchi mazkur qiyinchiliklarni bartaraf etish uchun zaruriy irodaviy sifatlarni o‘zida mujassamlashtirishga muvaffaq bo‘ladi. Shu bois irodaviy harakatlar – shaxsning ko‘zlagan maqsadiga erishish uchun ham ichki, ham tashqi to‘siqlarni engishi bilan uzviy bog‘liq ongli xatti-harakatlardir.

Petrovskiy, Ivanov ishlarida irodaga regulyatsion yondashilib, kishining maqsadlarga erishishdagi faoliyatiga, xulq-atvor va o‘zini-o‘zi onli boshqarish sifatida qaraladi. Jumladan, iroda kishining shunday faolligidirki, – deb ta’riflaydi Ivanov P.I., – bunday faollik oldindan biror maqsad qo‘yib va shu maqsadga erishish vositalarini oldindan belgilab, ongli ravishda voqe’ bo‘ladi.

Insonning irodaviy harakatlari va bunday harakatlarga qobilligi mehnat hamda ijtimoiy faoliyatda, ta’lim jarayonida yuzaga kelgan. Ijtimoiy turmush sharoitlari, tobora o‘sib boruvchi turli xususiyatli ehtiyojlar odamlardan bu ehtiyojlarni qondirish maqsadida borliqni o‘rganish, o‘zlashtirish va uni qayta qurishga yo‘naltirilgan xatti-harakatlarni taqozo etgan. Hamkorlikdagi jamoaviy mehnat jarayonida odamda nerv sistemasi, xususan uning yuksak qismi – bosh miya rivojlanib, takomillashib boradi, shu bois shaxsning psixik hayoti miyaning mahsuli yoki xossasi bo‘lganligidan miya faoliyatining buzilishi tufayli psixikada ham o‘zgarishlar yuzaga keladi. Bosh miya po‘stlog‘idagi barcha bo‘linmalarning o‘zaro mutanosib ishlashi shaxsning me’yordagi ruhiy faoliyatini ta’minlab turadi.

Ilmiy natijalar tahlilining ko‘rsatishicha, iroda faqat tashqi xatti-harakatlarda namoyon bo‘lib qolmasdan, balki insonning ortiqcha, noto‘g‘ri harakatlarni qilmasligida ham yaqqol ko‘zga tashlanadi. Shunday qilib, irodaviy harakatlar ham qo‘zg‘alish, ham tormozlanish jarayonlari bilan uzviy bog‘liq bo‘lib, bunda ularning har ikkalasi bir-

biriga uzluksiz ravishda ta'sir o'tkazib turadi. I.P.Pavlov aytganidek, "biz, normal kishilar doimiy ravishda ma'lum harakat va so'zlardan o'zimizni tiyib turamiz-ku, bu katta yarim sharlarning muayyan punktlariga tormozlanish impulslari yuborish emasmi, axir."

Shuning uchun har qanday irodaviy harakatning fiziologik asosida bosh miya po'stlog'ida qo'zg'alish va tormozlanish jarayonlarining murakkab dinamik munosabati yotadi. Qo'zg'alish jarayonlari zaif, kuchsiz bo'lsa, u holda odamda irodaviy faollik susayadi, ba'zan, hatto apatiya holati vujudga keladi. Tormozlanish jarayonlarining kuchsizlanishi shunday ruhiy holatga olib keladiki, bunda shaxs o'zini o'zi nazorat qilish, og'irliklarga bardosh berish, o'zini tuta bilish, o'z xatti-harakatlarini tartibga solishga qurbi etmay qoladi. Demak, tana a'zolari (organizm) faoliyatini va uning tashqi muhit bilan o'zaro aloqasining tartibga soluvchi, idora qiluvchi katta yarim sharlar po'stlog'ining sog'lom holati va me'yorda ishlashi insonning o'zini, o'z xatti-harakatlarini ongli ravishda boshqarishi – bu irodaviy harakat bo'lib, bunday xususiyat faqat inson zotigagina xosdir.

Irodaviy harakatlar, ixtiyorsiz ish-harakatlardan farqliroq ongli ravishda bajariladi. Bu holda ongning faoliyati harakat maqsadini belgilashda, bu maqsadga erishish vositalari va yo'l-yo'riqlarini oldindan belgilashda, ma'lum bir qarorga kelishda hamda bu qarorni ijro etishda namoyon bo'ladi.

Irodaviy harakatning bajarilishida uning dastlabki qadami, irodaga bag'ishlangan ko'pgina psixologik adabiyotlarda maqsad qo'yish deb beriladi. Maqsad deganda, P.I.Ivanov, odamning nima ish qilishi keraqligini, nimaga erishishi keraqligini va qanday qiyinchiliklarni yengib o'tishi lozimligini anglab etishni tushunishga diqqatni qaratadi.

Shuningdek, irodaviy harakat bosqichlari sifatida quyidagilarni ko'rsatib o'tadi:

- harakat maqsadini belgilash;
- maqsad va vositalarni belgilash;
- qarorga kelish;
- qarorni ijro etish;
- ichki qarshiliklarni engish;
- tashqi qarshiliklarni engish;

➤ bajarilgan ishga baho berish.

Ushbu bosqichlar bajarilishda ketma-ketlik ko‘rinishini olib, har biri o‘ziga xos tizimlilikni tashkil etadi. Masalan, harakat maqsadini belgilashda ehtiyojlarning faol tomoni bo‘lgan intilishlar ko‘zga tashlanadi. Intilish ehtiyojni qondira oladigan narsaga, shu ehtiyojni qondirish uchun qidirib topish yoki yangidan yaratish, o‘zgartirish va hokozo lozim bo‘lgan narsaga qaratilgan bo‘ladi.

Anglash darajasiga ko‘ra intilishlar istak, tilak va xohish darajalariga bo‘linadi.

Maqsad va vositalarni belgilashda ularning ma‘qul yoki ma‘qul emasligi chamalab ko‘riladi. Bunday holda iroda uchun irodaviy xatti-harakat motivasiyasi muhim ahamiyat kasb etadi. Xuddi shu bois irodaning negizini shaxsning xatti-harakatlari va ishlarining keng ko‘lamli, rang-barang xususiyatli motivlashtirishiga omil tariqasidagi ehtiyojlarni vujudga keltiradi. Psixologiyada motivlashtirishning uch turi mavjudligi ta‘kidlanadi .

Shaxsning ehtiyojlarini qondirish bilan shartlangan, uni faoliyatga undovchi tarzda vujudga keluvchi motiv sifatidagi motivlashtirishdir. Mazkur holatda motivlashtirish faollik nima sababdan vujudga kelishini, shaxsni faoliyatni amalga oshirishga undovchi ehtiyojlar mohiyatini tahlillashga xizmat qiladi.

Motivlashtirish faollik nimalarga yo‘naltirilganligini, nega aynan shunday xulq-atvor tanlanganligini, nima uchun boshqasiga e‘tibor berilmaganligini asoslashga qaratiladi. Bu o‘rinda motivlar shaxsning xulq-atvor yo‘nalishini tanlashni aks ettiruvchi sabablar funksiyasini bajaradi. Bularning barchasi yaxlit holda keltirganida inson shaxsining yo‘nalishini vujudga keltiradi.

Motivlashtirish – bu inson axloqi va faoliyatini o‘zi boshqaruvchi vosita tariqasida namoyon bo‘lishidir. Ushbu vositalar tarkibiga emotsiyalar, xohishlar, tilaqlar, qiziqishlar, mayllar va boshqalar kiradi. Masalan, emotsiyada insoniy fe‘l-atvorning shaxsiy aks ettirish mohiyati baholanadi, binobarin, uning tub maqsadi faoliyat tuzilishiga mos tushmay qolsa, u taqdirda his-tuyg‘ular uning yo‘nalishini o‘zgartiradi. Buning natijasida fe‘l-atvor qayta quriladi, oldingi harakatlarni jadallashtiruvchi yordamchi kechinmalar va boshqalar.

Shunday qilib, irodaviy harakatda uni motivlashtirishning uchta jabhasi, ya'ni faollik manbai ekanligi, inson shaxsining yo'nalganligi, o'zini o'zi boshqarish vositasiligi aks etadi.

Yuqoridagi mulohazalardan ko'rinib turibdiki, irodaning asosi motivlashtirishga sabab bo'luvchi ehtiyojlardan iborat ekanligi dalillab o'tiladi. Ehtiyojlar esa irodaviy harakatlar bajarilishini ta'minlaydigan yoki ularga to'sqinlik qiladigan motivlarga aylana boradi. Irodaviy harakatlarning motivlari muayyan darajada anglanilgan xususiyat kasb etadi va shaxsni ularni amalga oshirishga yo'naltirib turadi.

Psixologiyada ehtiyojning anglanilganligi darajasiga asoslangan holda intilish, istak kabilarni psixologik jihatdan tafovut qilish mumkin. Agarda ularning mohiyatini ta'rif orqali yoritishga harakat qilsak, u holda o'zaro farqini tezda aniqlab olish imkoniyatiga ega bo'lamiz. Intilish – yetarli darajada anglanilmagan, farqlanish, tabaqalashish imkoniyati sust ehtiyojdan tashkil topgan faoliyat motividan iboratdir. Masalan, shaxs yozgan maqolasini bosib chiqarishga intilishni xayoldan o'tkazish chog'ida nashriyotni ko'z o'ngiga keltiradi, muharrir bilan uchrashganda, suhbatlashganda mamnuniyat tuyg'usini his etadi. Xuddi shu bois intilish ob'yekti bilan takror-takror uchrashuvga rozi bo'ladi va o'z intilishini davom ettirishga qaror qiladi. Biroq inson ba'zi hollarda unga huzur-halovat baxsh etayotgan motiv mohiyatini anglamaydi ham, chunki u qanday natijaga erishish mumkinligi to'g'risidagi ma'lumotga ega emas. Bundan ko'rinib turibdiki, intilish psixologik jihatdan etarli darajada aniqlikni o'zida mujassamlashtirmaydi, ayrim shubhalar hukm surish ehtimoli mavjud, harakat unsurlari yuzasidan taxmin etishmaydi.

Istak – shaxs tomonidan ehtiyojning yetarli darajada anglanilganligi bilan tavsiflanuvchi faoliyat motividir. Intilishdan farqli o'laroq istakda nafaqat ehtiyoj ob'yekti, balki uni qondirishning yo'l-yo'riqlari, vositalari ham inson tomonidan tushuniladi. Masalan, oliy maktab o'qituvchisi o'qitish samaradorligini oshirish istagini bildirib, bu holatni ijtimoiy ehtiyoj sifatida tasavvur etib, ta'limning faol metodlarini qo'llash haqida o'ylaydi, o'z faoliyatini yangicha tashkil qiladi, iqtidorli, bo'sh o'zlashtiruvchi talabalar bilan individual

ishlash grafigini ishlab chiqadi, qo‘llanmalar yaratish rejasini tuzadi va hokazo.

Inson faoliyatining motivlari (motivasiyasi) uning yashash shart-sharoitlarini aks ettiradi, shuningdek, shaxs tomonidan namoyon ettirilgan ehtiyojlarini fahmlash imkoniyatini vujudga keltiradi. Ehtiyojlar ahamiyatining o‘zgarishi tufayli muayyan psixologik holatlarda motivlar kurashi paydo bo‘ladi, bunda bir istak boshqa istakka nisban qarama- qarshi qo‘yiladi, bu haqida oldingi sahifalarida mukammal mulohazalar yuritilgan.

Qarshiliklar, qiyinchiliklar, nizoli vaziyatlarni engish uchun irodaviy zo‘r berishga to‘g‘ri keladi. Irodaviy zo‘r berish to‘g‘risida mulohaza yuritilgan bo‘lsa-da, lekin unga ta‘rif berilmaganligi sababli ayrim aniqliklar kiritish joiz deb hisoblaymiz. Irodaviy zo‘r berish-his-tuyg‘ular shakli hisoblangan shaxsning irodaviy harakatiga qo‘shimcha motivlarni vujudga keltiruvchi, ba‘zida ularni barbod qiluvchi, bilish jarayonlarini safarbar etuvchi, muayyan zo‘riqish holati singari kechiriluvchi motivlar majmuasidir.

Irodaning individual xususiyatlari va fenomenlari mavjud bo‘lib, inson faoliyatining maqsadga muvofiq ravishda amalga oshirishni ta‘minlaydi. Iroda shaxs faoliyatining ichki qiyinchiliklarini engishga qaratilgan ongli tuzilmadan iborat bo‘lib, u o‘zini o‘zi boshqarish sifatida dastavval o‘ziga, o‘z hissiyotiga va xatti-harakatlariga hukmronlik qilishda aks etuvchi psixologik hodisadir. Irodaning kuchi yoki kuchsizligini aks ettiruvchi holatlar uning individual xususiyatlarini namoyon qiladi. Ana shu atamalardan kelib chiqqan holda irodasi kuchli va irodasi sust odamlar hamda ularning ijobiy va salbiy fazilatlarini, sifatlarini, xislatlarini, illatlarini to‘g‘risida mulohaza yuritiladi.

Irodasi sustlikning patologiyasi mavjud bo‘lib, ular abuliya (yunoncha abulia-qat‘iyatsizlik degan ma‘noni anglatadi) va apraksiya (yunoncha apraxia-harakatsizlik ma‘nosini bildiradi) atamalarini bilan ifodalanadi. Abuliya – bu miya patologiyasi negizida vujudga keladigan faoliyatga intilishning mavjud emasligi, harakat qilish, uni amalga oshirish uchun qaror qabul qilish zarurligini anglagan tarzda shunday qila olmaslikdan iborat inson ojizligidir. Masalan, shifokor ko‘rsatmalariga rioya qilish zarurligini to‘g‘ri fahmlagan abuliya

kasali bilan shikastlangan bemor biror narsani bajarishga o'zini mutlaqo yo'llay olmaydi. Apraksiya-miya tuzilishining shikastlanishi tufayli yuzaga keladigan harakatlar maqsadga muvofiqligining murakkab buzilishidan iborat psixopatologik holatdir. Nerv to'qimalarining buzilishi miyaning peshona qismlarida yuz bersa, u holda xatti-harakatlarni erkin to'g'rilashda buzilish namoyon bo'ladi, natijada iroda akti bajarilishi qiyinlashadi. Abuliya va apraksiya-psixikasi og'ir kasallangan insonlarga xos, nisbatan noyob, fenomenal psixopatologik hodisalardir. Lekin pedagogik faoliyatda uchraydigan irodaning sustligi miya patologiyasi bilan emas, balki noto'g'ri tarbiya mahsuli bilan tavsiflanadi.

Iroda sustligining yaqqol (tipik) ko'rinishlaridan biri – bu yalqovlik hisoblanib, shaxsning qiyinchiliklarini yengishdan bosh tortishga intilishi, irodaviy kuch-g'ayrat ko'rsatishni qat'iy ravishda istamasligida o'zini aks ettiruvchi illatdir. Yalqovlik-shaxs ojizligi va irodaviy sustligining, uning hayotga layoqatsizligining, shaxsiy va ijtimoiy faoliyatga (hamkorlikka) loqaydligining ifodasidir. Yalqovlik-shaxsning ruhiy qiyofasi bo'lib, uzluksiz tarbiyaviy ta'sir va o'zini o'zi tarbiyalash orqali bartaraf etish imkoniyati mavjud ruhiy nuqsondir.

Yalqovlikni namoyon bo'lishida shaxs uchun bir necha vaziyatlar bahona bo'lishi mumkin. Masalan, ochlik, charchoq, kayfiyatsizlik, kasallik va hokozo. Shaxs bunday vaziyatlarda irodaviy mehnat talab etadigan vazifalardan o'zini olib qochadi. Ammo ko'ngilochar faoliyat bo'lganda shaxsning jismoniy va ruhiy toliqqanligi aksar hollarda bepisand qoladi. Shu boisdan ham psixologiyada irodaviy sustlikni aniqlashda D.A.Bogdanova va S.T.Posoxovalarning "Dangasalikning namoyon bo'lishida o'zini-o'zi boshqarish" so'rovnomasidan foydalanish mumkin.

D.A.Bogdanova va S.T.Posoxovalarning keltirishicha, dangasalik namoyon bo'lishining quyidagicha vaziyatlari mavjud ekan:

- ❖ charchoq;
- ❖ kasallik;
- ❖ kayfiyatsizlik;
- ❖ zerikish;
- ❖ uyqusirash;

- ❖ ochlik;
- ❖ faoliyatning qiziqarsizligi;
- ❖ bema'niligi;
- ❖ noaniqligi;
- ❖ murakkabligi;
- ❖ tashqi bosim mavjudligi;
- ❖ imkoniyatlar tanqisligi kabilar.

Bunday vaziyatlarda shaxsning irodaviy o'zini-o'zi boshqara olish qobiliyati yuzaga chiqadi. Ularning bajara olishga nisbatan qobiliyatning mavjudligi – shaxsning o'zini-o'zi boshqara olish darajasini bildiradi.

Irodaviy sifatlarning irodaviy boshqaruv xarakteristikasi sifatida o'rganilishi: Turli o'ziga xos vaziyatlarda irodaning yoki boshqacha aytadigan bo'lsak, iroda kuchi va irodaviy xatti-harakatlarning namoyon bo'lishi shaxsning irodaviy sifatlari, ya'ni xususiyatlari haqida gapirib o'tishni talab qiladi. Ushbu holatda "irodaviy sifatlari" tushunchasining o'zi ham, ushbu sifatlarning aniq bir to'plami ham anchagina noaniq bo'lib qolmoqda. Shuningdek, bu ba'zi bir olimlarni ushbu tushunchalarning haqiqatdan ham mavjudligiga shubha bilan qarashiga sabab bo'lmoqda. Bunga bir necha darsliklardagi (K.M.Gurevich (1956); P.A.Rudik (1974)) irodaga bag'ishlangan bo'limlar yaqqol misol bo'lishi mumkin. Ularda iroda kuchi haqida ham, irodaviy sifatlari haqida ham umuman hech narsa aytilmagan.

Haligacha irodaviy faollikni bildiruvchi tushunchalarni ajratishda yoki identifikatsiya qilishda katta qiyinchiliklar mavjud. Ota-onasidan o'ziga yoqib qolgan o'yinchoqni hozirning o'zida sotib olib berishlarini talab qilayotgan bola o'zida qat'iylik xususiyatlarini namoyon etadimi yoki qattiq turishliknimi? Intizomlilik va tashabbuskorlik har doim ham iroda kuchini xarakterlaydimi? Nima uchun psixologlarda qat'iyatlilik albatta dadillik bilan birga aytib o'tiladi? Axloqiy va irodaviy sifatlari o'rtasidagi chegara qaerda? Barcha irodaviy sifatlari ham axloqiyimi? Shu va yana boshqa bir qator savollar nafaqat nazariy, balki amaliy jihatdan ham qiziqish uyg'otadi. Chunki irodaviy aks ettirishlar diagnostikasining metodlari hamda

konkret bir irodaviy sifat taraqqiyotining pedogogik metodlari ushbu muammolar echimiga bog‘liqdir.

V.A.Ivannikov o‘z ishlaridan birida ta’kidlashicha, barcha irodaviy sifatlar turli asosga ega bo‘lishlari mumkin va ular fenomenologik jihatdan bir butun – irodaga umumlashishadi. Jumladan, “...tahlillar ko‘rsatishicha, – deb yozadi u, – barcha ushbu sifatlar boshqa manbalar asosida yuzaga keladi va shu tufayli ular faqatgina iroda bilan bog‘liq emas. Demak, shu asosda ular irodaning o‘ziga xos belgilari roliga davo qila olishmaydi.” Bundan tashqari, inson bir vaziyatda irodaviy sifatlarni namoyon etsa, boshqa bir vaziyatda ularning yo‘qligini aks ettiradi.

Shu bois, V.A.Ivannikov irodaviy sifatlar degan tushunchani aytib o‘tgan holda ular psixik voqelikni aks ettirishini rad etmagan. Ammo bir necha yildan so‘ng V.A.Ivannikov o‘z pozitsiyasini o‘zgartirdi. V.A.Ivannikov va E.V.Eydman ishida endi shunday fikr ta’kidlangan ediki, unga ko‘ra irodaviy xulq-atvorning xususiy (vaziyatli) xarakteristikasi sifatida irodaviy sifatlar hamda irodaviy xulq-atvorning doimiy xarakteristikasi sifatida irodaviy sifatlar, ya’ni xuddi shaxslilik xususiyatlari sifatida mavjud ekan. Shu xususda mualliflar quyidagicha fikr bildirishadi: “...agar insonda barcha ish va xulosalarda o‘zining haq ekanligi to‘g‘risida, o‘zining har qanday ishning uddasidan chiqish qobiliyati to‘g‘risida, mustahkam tasavvurlar shakllangan bo‘lsa, ya’ni unda barqaror o‘z imkoniyatlarini yuqori baholosh va intiluvchanlikning yuqori darajasi kuzatilsa, u holda bu inson vaziyatni real nazorat qilishidan qat’iy nazar xulq-atvorida qat’iylik va boshqa irodaviy sifatlarni tez-tez namoyon etaveradi. Agarda bu barqaror tuzilmalar insonning real imkoniyatlari bilan quvvatlangan bo‘lsa, unda irodaviy sifatlar haqida nafaqat xulq-atvorning xususiy xarakteristikalari sifatida, balki uning invariantlari, ya’ni shaxslilik xususiyatlari sifatida fikr yuritishi mumkin”.

Bu pozitsiya avvalroq V.I.Selivanov bildirib o‘tgan fikrlarga yaqindir. Dadillik haqida gapirganda, u shuni ta’kidlagan ediki, shaxs dadillik sifatiga ega bo‘lmasdan turib, psixik holatlar darajasida dadillikni namoyon etishi mumkin hamda “dadillik boshqa irodaviy sifatlar kabi, u yoki bu konkret vaziyat bilan bog‘liq bo‘lmaganda

shaxs xususiyati hisoblanadi; muvaffaqiyatga erishish uchun asosli tavakkalchilikni talab etadigan barcha vaziyatlarda esa shaxs xulq-atvorining muhimlashgan uslubi bo‘lib qoladi.”¹

Iroda kuchining vaziyatli aks ettirishlarining mavjudligi irodaviy sifatlar diagnostikasida ma’lum qiyinchiliklar tug‘diradi. Axir qandaydir irodaviy sifatning ifodalanganligi haqida xulosa qilayotganimizda, albatta, insonning qiyinchiliklarni qanchalik muvaffaqiyatli uddalayotganligini hisobga olamiz. Ammo ushbu muvaffaqiyatlilik har doim ham irodaviy xatti-harakatlarga bog‘liq bo‘lavermaydi.

Agar har doim ham bog‘liq bo‘lmasa, unda irodaviy boshqaruvning xarakteristikasi sifatida namoyon bo‘layotgan irodaviy sifat ixtiyoriy boshqaruv xarakteristikasi – motivasiya bilan o‘rin almashmasmikan? Shuningdek ushbu holatda qandaydir qiyinchilikni yengib o‘tishdagi irodaviy xatti-harakat hissasini qanday aniqlash mumkin? Masalan, jasorat ko‘rsatish dadillik irodaviy sifati bilan ham, insonning holati bilan ham tushuntirilishi mumkin. Ko‘pgina tashqi qahramonona harakatlar insonning dadil, jasurligidan emas, vaziyatning chorasizligi, affekt ta’sirida amalga oshiriladi. Insoning nafaqat ayni paytdagi holati, balki u tomonidan ushbu vaziyatning qadr-qimmatini baholashi ham ahamiyat kasb etadi. Bir holatda, u charchaganiga qaramay iroda kuchini namoyon etadi, boshqa holatda vaziyatning u uchun hech qanday ahamiyatga ega emasligini e’tiborga olib, iroda kuchini namoyish etmaydi.

P.I.Ivanov iroda kuchini irodaning sifatlari bilan bir narsa sifatida ta’rif etadi. Uning aytishicha, iroda kuchi irodaning muhim sifatidir. Iroda kuchining turli darajasi butun irodaviy jarayonlarda ko‘rinadi. Iroda kuchi avvalo intilishlarda ko‘rina boshlaydi; biz kuchli hamda kuchsiz intilishlarni, kuchli va kuchsiz xohishlarni farqlaymiz. Iroda kuchi yana tezlik bilan qarorga kela olishda va qarorning mustahkamligida ko‘rinadi.

Yuksak g‘oyaviy tamoyillarga asoslangan ongli qat’iyat va sabotlilik kuchli iroda belgilaridandir; qat’iyatsizlik, ikkilanish, qabul

¹ Selivanov V.I. Volevoy regulyatsiya aktivnosti lichnosti // Psixologicheskiy jurnal. 1982. №4. St.–20.

qilingan qarorning bajarila olishiga shubha bilan qarashlik va sabotsizlik kuchsiz iroda belgilaridandir. Iroda kuchi qat'iyatlikda ifodalanadi. Qat'iyat qarorning bajarilishiga to'la ishonch va qarshilik hamda qiyinchiliklar qanchalik katta bo'lmasin uni albatta amalga oshirishga otlanishdir. Jazm o'ziga o'zi buyruq berishdir. Vijdoniy burch talabi yoki yuksak maqsadni amalga oshirish tufayli odamning kerak bo'lib qolgan paytda o'lim bilan hayot o'rtasidan birontasini darhol tanlab ola bilishida ko'rinadigan jazm, kuchli iroda dalilidir.

A.I.Visoskiy "qat'iylik" deb atagan qattiq tura olish xususiyatini o'rgana turib, sinaluvchilarni eksperimentda qo'yilgan vazifani hal etishni davom ettirishga majbur etadigan bir qator ichki sabablarni aniqlagan: qiziqish bo'lishi; boshqalardan yomon bo'lmaslikka intilish; ushbu vazifani hal eta olishini o'ziga isbotlashga intilishi; masalaning yechimiga aniq bir tizim bo'yicha ishlash orqali anglagan holda yondashuv. Bunda ushbu sabablar turli sinaluvchilarda xilma-xil bo'lganligidan ushbu sabablarni qo'zg'atuvchi kuch har xilligi muammosi paydo bo'ladi.

Sinaluvchilarni iroda kuchini namoyon etishga nima majbur qiladi: shaxsning doimiy xarakteristikasi sifatida muvaffaqiyatga intilish motivimi yoki vaziyatli omil – boshqa sinaluvchilar bilan musobaqalashish ishtiyoqimi?

Shu tariqa bir irodaviy xatti-harakat yoki irodaviy xulq-atvor xarakteristikasi sifatida vaziyatli irodaviy aks ettirishlarni – iroda kuchining vaziyatli namoyon bo'lishini, hamda shaxs xususiyati sifatida irodaviy sifatlarni o'xshash, bir tipli vaziyatlarda iroda kuchining barqaror o'ziga xos namoyon bo'lishi sifatida differensiasiya qilish zarurdir.

Psixologlar o'rtasida irodaviy sifatlarning mohiyati, tarkibi, miqdori va klassifikatsiyasi masalasi bo'yicha sezilarli fikrlar qarama-qarshiligi mavjud. Ba'zi bir mualliflar shaxsning irodaviy sifatlari haqida gapirayotganida birdaniga boshqa so'z birikmasi – "iroda sifati" ga murojat qilishi va shu orqali o'zlari bilmagan holda irodani shaxs tushunchasiga tenglashtirishadi. Bir qarashda bu o'zgarishda hech bir jiddiy muammo yo'qdek, aslida esa bu holat ma'lum bir nazariy qiyinchiliklarni yuzaga keltiradi. Misol uchun, V.A.Ivannikov yozadiki, "irodaviy sifatlarning mohiyati va o'ziga xos belgilarini

ajratib oʻtmagan holda ularni irodaga taaluqli deb topish etarlicha asoslanmagan hisoblanadi, ushbu xususiyatlar orqali irodaning tabiatini tushunishga yondashuvi esa, biz uchun yopiq boʻlib qoladi.”

Aynan shu kitobning boshqa nashrida V.A.Ivannikov yana shuni taʼkidlab oʻtadiki, “insonning irodaviy sifatlari ostida oʻziga xos tuzilma – irodani koʻra olishga intilishi hozircha qandaydir ahamiyatli isbot-dalillar bilan tushuntirib berilmagan. Aksincha, har bir irodaviy sifatning mustaqilligi hamda ularning shakllanishini bir-biriga bogʻliq emasligi haqida maʼlumot beruvchi koʻpgina faktlar mavjud...Ushbu faktlar irodaning barcha irodaviy sifatlarning integral tuzilmasi sifatida mavjudligiga shubha bilan qarashga majbur etadi”

Haqiqatdan ham, agar irodaga tor doirada nazar tashlasak, yaʼni uni irodaviy sifatlar va yoki iroda kuchining namoyon boʻlishi sifatida koʻrib chiqsak, unda shunday xulosaga kelish mumkinki, “iroda” tushunchasi “irodaviy sifatlar” tushunchasini qaysi rodada ekanligini tushunib olishimiz uchun yuzaga kelgan.

Ammo shunday savol paydo boʻladi: nima uchun bu sifatlar irodaviy deb ataladi?

Bunday yondashuvlar doirasida biz javob topa olmaymiz. Shunday ekan, irodaviy sifatlarning mavjudligini aks ettirganligi uchun shunday atalmagan, balki, irodaviy sifatlar irodaning mavjudligini namoyon etganligi uchun shunday nomlangan, chunki bu sifatlar ixtiyoriy, insonning shaxsiy istagi boʻyicha, uning oʻziga buyrugʻi orqali namoyon boʻladi. Aynan iroda kuchi (irodaviy xatti-harakat) namoyon boʻlishining ixtiyoriyligi barcha irodaviy sifatlarni bir umumiylikka – iroda kuchiga birlashtiradi, biroq irodani ixtiyoriy boshqaruv sifatida tushunish nafaqat irodaviy boshqaruvning, balki, ixtiyoriy xulq-atvor xususiyatlarini ham irodaviy sifatlar qatoriga kiritishimizga imkon beradi. Chunki, faqatgina irodaviy boshqaruvgina koʻpgina irodaviy xatti-harakatlar ishlatiladigan spesifikaga egadir. Bu holat irodaviy sifatlarni klassifikatsiya qilishda qiyinchiliklar tugʻdiradi.

Psixologiya boʻyicha darsliklarda “irodaviy sifat” tushunchasiga, odatda, taʼrif berilmasligi bejizga emas, shekilli. Ushbu tushunchaga berilgan faqatgina ikkita taʼriflovchi, tushuntiruvchi va bitta toʻgʻridan-toʻgʻri taʼrifni topishga muvaffaq boʻldik.

“Umumiy psixologiya” darsliklarida (1986) shaxsning irodaviy sifatlari shaxs uchun xos bo‘lgan irodaviy aktlarni amalga oshirish usullarining muayyanligi va barqarorligi sifatida ta’riflanadi. Bunday xarakteristika irodaviy sifatdan ko‘ra, irodaviy xulq-atvor uslubi uchun ko‘proq mos keladi.

Ushbu, umuman olganda omadli ta’rif bari bir ayrim tuzatishlarga muhtojdir. Birinchi navbatda buning sababi shundaki, irodaviy sifatlar ixtiyoriy boshqaruvni qanchalik aks ettirsa, keskin irodaviy xatti-harakatlar bilan bog‘liq irodaviy boshqaruvni shunchalik namoyon etadi. Bundan tashqari, irodaning aniq bir namoyon bo‘lishi irodaviy xatti-harakatlarning nafaqat sifatini, balki darajasini aks ettiradi.

Va nihoyat, u har bir irodaviy sifatning mohiyatini, uning o‘ziga xos ta’rifini aniqlashtirmaydi. Shu bois, B.N.Smirnov tomonidan berilgan ta’rifni turlicha izohlashning oldini olish maqsadida, uni quyidagicha to‘g‘irlab ifodalash mumkin: irodaviy sifatlar – bu engib o‘tiladigan qiyinchiliklarning xarakteri bilan shartlangan konkret bir o‘ziga xos sharoitlarda namoyon bo‘ladigan irodaviy boshqaruv xususiyatlaridir.

Bu erda shuni ta’kidlash joizki, iroda kuchi namoyon bo‘ladigan aniq bir sharoitlarning o‘ziga xosligi faoliyat turi bilan emas, yengib o‘tiladigan qiyinchiliklarning xarakteri bilan shartlangan.

Nemis psixologi V.Doyle fikricha sportdagi o‘yinchi qat’iyati va tez yuradigan o‘yinchi yoki suvga sakrovchi qat’iyati – bu birdan bir narsa emas hamda sprintning qat’iyligi va suzuvchi yoxu konkida uchuvchi qat’iyligi o‘rtasida ham farqlar mavjud. Bundan kelib chiqadiki, turli sohalardagi sportchilarda ushbu irodaviy sifatlar sportchilarning tarkibida emas, faqatgina ularning namoyon bo‘lishida farq bo‘lishi mumkin.

Darsliklarda irodaviy sifatlarning mohiyati turlicha ta’riflanadi. Ba’zilari bu irodaning namoyon bo‘lishi deyilsa, boshqalarida – bu inson qobiliyati deyiladi. Yana bir fikrga ko‘ra, bu turli qiyinchiliklarni yengib o‘tish ko‘nikmasi, o‘zini boshqarish usuli va shu kabilar.

Agar, misol uchun, irodaviy sifatlar – bu ko‘nikma bo‘lsa, unda insonni shu ko‘nikmalarga o‘rgatsa bo‘ldi, shundan keyin u barcha

qiyinchiliklarni muvaffaqiyatli yengib o'tishni boshlaydi. Biroq, amaliyot ko'rsatishicha, bu haqiqatdan yiroq.

A.S.Puni fikricha, irodaviy sifat strukturasi, iroda strukturasi mos keladi hamda intellektual va axloqiy komponentlarni, shuningdek, to'siqlarni yengib o'tish ko'nikmasini o'zida mujassamlashtiradi. U irodaviy sifatlarni qobiliyatlar sifatida gapirib o'tishni ma'qul ko'rmagan.

Umumlashtirib aytganda irodaviy sifatlar mohiyatini turlicha tushunish, turli mualliflarning bu sifatlarning turli tuzilmalarini ajratishlari bilan bog'liq. Har qanday sifatni, shu jumladan irodaviy sifatlarni ham, insonning mavjud imkoniyatlari fenotipik karakteristikasi sifatida tug'ma va orttirilganning qorishmasi sifatida ko'rib chiqamiz. Tug'ma komponent sifatida tug'ma layoqatlar bilan shartlangan holda qobiliyat ishtirok etsa, ontogenezda orttirilgan komponent sifatida esa, inson tajribasi, ya'ni uning o'zini-o'zi stimullashtirish bilan bog'liq bo'lgan malaka va bilimlari; shakllangan muvaffaqiyatga erishish motivi, qiyinchiliklar oldida bo'yin egmaslikka nisbatan shakllangan irodaviy

<i>Iroda-viy sifat-lar</i>	<i>Maqsad va intilish</i>	<i>Imkoniyat-lar va motivlar</i>	<i>Motivlar kurashi va tanlanishi</i>	<i>Yechim</i>	<i>Yechimni amalga oshirish</i>
Kuchli iroda	Maqsadni aniq anglash, intensiv intilish	Yetarli	Asoslangan va tezkor	Asoslangan va intensiv intilishli	Matonat bilan
Qat'iy-lik	Uzoqlashgan va intensiv intilishli	Me'yorda			Juda qat'iy
O'jarlik	Ob'yektiv oqlanmagan	Barcha imkoniyatlarni oldindan yanglish fikr bilan kelganligi va ob'yektiv hisobga olinmaganligi bilan ajraladi		Asoslanmagan intensiv intilishli	Qat'iy
Muloyimlik	Oson o'zgaruvchan	Boshqa insonlar kuchli ta'siri bilan aniqlanadi		Oson o'zgaradi	Turli xil
Ta'sir ko'rsata olishlik	Mavjud emasligi			Tashqari-dan keladi	Tashqari-dan keladi
Qat'iyat-liylik	Maqsadni aniq anglash,	Yetarli ba'zida haddan ziyod	Tezkor lekin har doim	Qat'iy va turg'un	Qat'iy

	intensiv intilish		ham asoslashma ganlik		
Qat'iyat-sizlik	Qat'iyat-sizlik	Qat'iyat-sizlik	Uzoq muddatli	Uzoq muddat mavjud bo'lmaydi yoki tez o'zgarib turadi	Mavjud bo'lmaydi
Sust irodaviylik	Noaniq, sust intilish bilan	Noaniq	YAkunlanmagan	Uni amalga oshirishga inti lishning mavjud emasligi	Qat'iy emas

ustanovkaning shu qiyinchiliklarni bir necha marta muvaffaqiyali yengib o'tish odatga aylanishi kabilar tashqarida namoyon bo'ladi. Har bir irodaviy sifatning namoyon bo'lishi har ikkala komponentga bog'liq. Ya'ni, bu ham irodaviy komponentga nisbatan qobiliyatni amalga oshirish, ham uni namoyon etish malakasidir. Irodaviy sifatlarning zaif differensiallashganligi hatto iroda sohasida yirik mutaxassis hisoblanuvchi A.S.Puni mehnatlarida ham keltirib o'tilgan va u bu sifatlarni juftlashtirib birlashtirgan; qat'iyatlilik va dadillik, qat'iylik va qattiq tura

olish, mustaqillik va tashabbuskorlik, bardoshlilik va o'zini tuta olish. Aslida bular ilma-xil irodaviy ko'rinishlardir va bu masalan, M.S.Govorov tomonidan mustaqillik va tashabbuskorlikka nisbatan munosabatda ko'rsatib o'tilgan. U o'smirlarning 3 guruhini ajratgan: tashabbuskor va mustaqil; tashabbuskor va mustaqil bo'lmagan; mustaqil va tashabbuskor bo'lmagan. A.S.Punida faqat maqsadga intiluvchanlik yakka holda keltirib o'tilgan. Ammo unga berilgan

ta'rifdan u qat'iylikdan qanday farqlanishini anglab olish qiyin. Ehtimol irodaviy sifatlarning juftlikda birlashishi A.S.Punining "irodavaviy sifatlarni shaxsning bir

butun irodaviy aks ettirishlarida bir-biridan alohida emas, balki, o'zaro aloqada vazifa bajaradi." – degan tasavvurlariga mos keladi.

Irodaviy sifatlarni ajratish va differensiasiya qilish muammosining chalkashligiga 7.1 – jadvalda yaqqol keltirilgan.

Jadval 7.1 Shaxsning irodaviy xususiyatlari (K.K.Platonov bo'yicha).

Jadvaldan ko'rinib turibdiki, K.K.Platonov irodaviy xususiyatlar qatoriga nima uchundir ta'sir ko'rsata olishlik va muloyimlikni ham kiritgan. Shuningdek, irodaviy sifatlarga insoniylik, mustaqillik, mardlik, fidokorlik va prinsipiialilik kabilarning kiritilishi ham tushuntirilgan. A.S.Punining fikricha, "har bir insonda irodaviy sifatlarni bir butun tizim sifatida namoyon bo'ladi, ammo bu tizim bo'g'inlarining strukturasi turli insonlarda bir xil emas."

Nazorat uchun savollar:

- *Emotsional holatning vujudga kelish mexanizmlari?*
- *Stress holatlarini vujudga keltiruvchi omillar?*
- *Emotsional tanglikni yengishda guruh va sportchi munosabati?*
- *Sportchining irodaviy xususiyatlari?*

X BOB. SPORTCHILARNING INDIVIDUAL PSIXOLOGIK XUSUSIYATLARINI O'RGANISH

10.1. Individual psixologik xususiyatlar haqida umumiy tushuncha.

Tayanch iboralar: Keylin Xeys, irodalilik, g'alaba intiluvchanlik, epcillik, chidamlilik, Ibn Sino, ijobiy bilim, aniq va to'g'ri yo'lni tanlay bilish, frantsuz faylasufi, tarbiyaviy ta'sir ko'rsatish, ma'naviy burch, ichki faollik, diqqat, sport kursatkichlari va diqqatning bog'liqligi, gol'f o'yini, «Men bajarishim kerak» .

Biz sportchilarning erishayotgan yutuqlarini o'rganib, tahlil etib, ma'lum darajada ularning kelajakda nimalarga qodir yoki qodir emasligi haqida tasavvurga ega bo'lamiz. Ammo sportchi ruhiy olamining aqliy, axloqiy, ma'naviy imkoniyatlari to'g'risida oldindan biror bashorat qilish qiyin.

Sportchichi temperamentning psixologik tavsifi.

Insonning ruhiy olami beto'xtov harakatlar majmuasidan iborat bo'lib, biri ikkinchisini bevosita taqozo etadi va ular uzluksiz zanjir tizimiga o'xshash tarzda hukm suradi. Xuddi shu bois shaxs ruhiyatida

tashqi atrof-muhit to'g'risidagi taassurotlar, o'tmish xotiralari, kelajak yuzasidan ijodiy xayollar, ezgu niyatlar, xohish istaqlar, maqsad va tilaqlar, mulohaza, fikr va muammo, hissiy kechinmalar, irodaviy sifatlar uzluksiz tarzda o'zaro o'rin almashtirib turishi evaziga ontogenetik dunyoga mustahkam negiz hozirlanadi. Ruhiy olam kechishi, uning sur'ati, mazmuni, shakli, ko'lami, xususiyati, xislati, sifati, mexanizmi alohida, yakkahol insonda rang-barang tarzda namoyon bo'lishi kuzatiladi. Shuning uchun bo'lsa kerak, insonlar tabiat hodisalariga, omillariga, ta'sir kuchlariga tez yoki sekin, engil yoki mushkulot bilan javob qaytarishga moyillik ko'rsatadilar.

Shuni alohida ta'kidlab o'tish kerakki, psixik faoliyatning dinamikasi nafaqat temperamentga, balki motivlarga, psixik holatlarga, his-tuyg'ularga ham bevosita bog'liqdir. Misol uchun, inson o'zi temperamentning qaysi turiga taalluqli bo'lishidan qat'i nazar, o'z faoliyatiga layoqatli, mayli kuchli, intilishi qat'iy, qiziquvchan bo'lsa, uni tashkillashtirishda va nazardan qolishda uyushqoqlik, harakat sur'ati esa tezkor amalga oshadi, unga loqayd munosabatni bildirsa, ish sur'ati sekin va sust kechadi. Har qanday vaziyatga qaramasdan, shaxsning qarindosh urug'lari to'g'risidagi, shu-ningdek, jahonda kechayotgan noxush xabarlar uning a'zoyi badanini larzaga keltiradi, labi quriydi, rangi bo'zaradi, atrofmuhitga nis-batan mo'ljalini yo'qotadi. Psixologiyada temperamentga taalluqli individual dinamik xususiyatlar bilan motivlar va psixologik holatlar, hissiy kechinmalarning dinamik xususiyatlari o'rtasida muayyan darajada tafovut mavjudligi alohida ta'kidlanadi. Ular orasidagi farqlarni ajratib ko'rsatish maqsadida qo'shimcha belgilar kiritiladi va o'ziga xos tarzda tavsiflab beriladi. Ularning ayrimlarini ajratib ko'rsatish maqsadga muvofiq.

1- Favqulodda temperamentning bir xil xususiyatlari, motiv, psiindividual xususiyatlari bilan temperamentga aloqador nerv tizimi xususiyatlarining o'zaro qo'shiluvini nerv tizimining tipi deb nomlaydi va uni to'rtta tipga ajratadi: a) kuchli, muvozanatli, epchil; b) kuchli, muvozanatsiz, epchil; v) kuchli, muvozanatli, sust; g) kuchsiz tip.

Yirik rus psixologlaridan biri B. M. Teplov (1896—1965) va uning shogirdlari, maslaqlashlari I. P. Pavlovning tadqiqotlari-ni

davom ettirib, inson nerv jarayonlari xususiyatlarining o'ziga xos tomonlarini ochishga muvaffiq bo'ldilar. Ular nervfiziologik jarayonlarning nozik qirralarini o'rganishda maxsus moslamalar yordami bilan o'zgarishlarni qayd qilish hamda olingan natijalarni (omillarini) matematik statistika metodlari orqali hisolashni tatbiq etdilar. B. M. Teplov ilmiy maktabi namoyandalari tomonidan olingan ma'lumotlarga qaraganda, insonda hosil qilinadigan shartli reflekslarning ba'zi bir individual xususiyatlari o'zaro uyg'unlikka egadir. Ularningta'biricha, o'zaro bog'liq individual xususiyatlar tizimi asab tizimining muayyan xususiyati bilan tavsiflanadi. Jumladan, o'zaro bog'langan xususiyatlar, birinchidan, shartli qo'zg'ovchi mustahkamlanishi davom etishidan qat'i nazar, shartli reflekslar so'nishi darajasiga, ikkinchidan, qo'zg'ovchilar-ning kuchli yoki kuchsizligi bilan shartli Reaksiyaning hajmi orasi-dagi tafovutlarga, uchinchidan, asosiy qo'zg'ovchi sezgirligiga begona (notanish) qo'zg'ovchini ijobiy (salbiy) ta'sir o'tkazish darajasiga, to'rtinchidan, boshqa ko'rinishdagi yoki kuchlanishdagi qo'zg'alish jara-yonlarining kuchiga bog'liqdir. Ma'lumotlarning tahliliga binoan, tormozlanishning (to'xtalishning) kuchi bilan nerv jarayonlarining muvozanatlashuviga taallukdi shartli reflektor faoliyatining individual xususiyatlari turkumlari shunga o'xshash usul yordami bilan kashf qilingan. Shuningdek, B. M. Teplov ilmiy maktabining namoyandalari tomonidan ijobiy va tormozlovchi shartli reflekslarning hosil bo'lish tezligini tavsiflovchi individual xususiyatlar turkumi ham ta'birlab berilgandir. Ushbu individual xususiyatlar mohiyatida ifodalanuvchi asab tizimining notanish xususiyati dina-minlik deb nomlangan. Bundan tashqari, ular shartli reflektor faoliyatining bir guruh individual xususiyatlari qo'zg'alish jarayonining to'xtalishining tezligi mahsuli sifatida taxmin qilingan xususiyatni (yangi xislatni) labillik, ya'ni lotincha - beqarorlik deb ataganlar. Shuning bilan birga asab tizimining boshqa xususiyatlari mavjudligi to'g'risida ilmiy taxminlar ilgari surilgan, chunonchi: senzitivlik, reaktivlik va hokazo. B. M. Teplov ilmiy maktabi I. P. Pavlov tadqiqotlarida aniq-langani asab tizimining xususiyatlari to'g'risidagi nazariya va taxminlar muayyan darajada kengaytirilgan hamda temperamentning tub mohiyatini tushuntirishga qulay imkoniyatlar yaratilgan. Lekin shunday chuqur

izlanishlar olib borilishiga qaramay, psixologlar tomonidan kashf qilingan xususiyatlarning kimyoviy va fizikaviy mohiyati to hanuzgacha noma'lum bo'lib qolmoqda.

Xuddi shu bois, asab tizimining xususiyati to'g'risidagi ilmiy mushohadalar faqat shartli reflektor faoliyati bilan o'zaro bog'liq individual xususiyatlar turkumiga taallukli umumiy sabablar bo'yicha talqin qilishni ifodalaydi, xolos.

Nerv tizimi xususiyatlari bilan temperamentning bog'liqligi aksariyat hollarda mana bunday omillarning mohiyatida aks etishi mumkin. Jumladan, negizida asab tizimining faraz qilingan fiziologik xususiyati yotgan shartli reflektor faoliyatining o'zaro bog'liq individual xususiyatlarning muayyan turkumi shaxsda qanchalik ko'p mujassamlashsa, temperamentning unga mutanosib xususiyati xuddi shu darajada namoyon yoki aks holatda shuncha kam ifodalanishi kuzatiladi: 1) insonda shartli refleks shakllangan bo'lsada, lekin u tez so'na boshlasa; 2) tashqi qo'zg'ovchi shartli refleksda kuchli tormozlanishni vujudga keltirsa; 3) shaxs kuchsiz qo'zg'ovchilarga kuchli qo'zg'ovchilar singari shiddat bilan Reaksiya qaytarsa; 4) odam kuchsiz qo'zg'alish jarayoni bilan uyg'unlashgan xususiyatlarni aniqlasa; 5) inson-da kuchli emotsional qo'zg'alishi hamda diqqatning chalg'ishi yuzaga keladi.

Yuqorida ta'kidlab o'tilganidek, I. P. Pavlov ta'limotida temperamentning psixologik ta'siri asab tizimining barcha xususiyatlari bilan aloqadorligi yoki uning tipiga tegishli ekanligi tushuntiriladi. Xuddi shu bois, temperamentning u yoki bu xususiyati asab tizimining birorta xislati bilan emas, balki xususiyatlarning turkumlari bilan aloqaga kirishadi. Buning ta'sirida asab tizimi xususiyatlarining miqdoriy munosabatlarida temperament xususiyatlari ham sifat o'zgarishini yasaydi.

Yigirmanchi asrning 60-70 yillarida ushbu soha bo'yicha olib borilgan tadqiqotlarning ko'rsatishicha, temperamentning psixologik tavsifi bilan I. P. Pavlovning tiplari o'rtasida aloqa hukm surishiga hech qanday shak-shubha yo'qdir. Temperamentga taalluqli asab tizimining tiplari ham insonga, ham hayvonlarga tegishli bo'lib, ular umumiy tiplar deb nomlanadi. Binobarin, temperamentning fiziologik asosi - bu asab tizimining umumiy tiplaridir. Biroq, I.P.Pavlovning

tiplari - bu nervtizimi xususiyatlarining tanho tipik birikmasi emasdir, chunki keyinchalik bu borada yangi birikmalar topildi. Lekin ajratilgan tiplarning barchasi bir tekis ahamiyatga molik emasligi tufayli ularning eng asosiylari kuchli va kuchsiz tiplardan tashkil topadi.

Nerv sistemasi tiplarining kelib chiqishi.

Nerv tizimining umumiy tiplari kelib chiqishi yuzasidan mulohaza yuritilganda, albatta I.P.Pavlovning ta'limotini eslash maqsadga muvofiq, chunonchi, irsiyat yo'li bilan shartlangan tip - bu genotip demakdir. Hozirgi davrda asab tizimining umumiy tipi (genotip) irsiyatga bog'liq ekanligi haqidagi ma'lumotlar, omillar juda ko'p bo'lib, ular qiyosiy psixologiyada hayvonlarni o'rganishda topilgandir. Masalan, asab tizimining kuchi, epchilligi hayvonlarni chatishtirish yo'li bilan yuzaga keltirilgan, lekin barcha xususiyatlar to'g'risida bunday dadil fikrlarni bildirish mumkin emas.

Horijiy psixologik adabiyotlardata'kidlanishicha, temperament asab tizimi umumiy tipining nerv-fiziologik xususiyatlariga emas, balki: a) tashqi ko'rsatkichi badanning jismoniy tuzilishiga, b) uning ba'zi qismlari o'rtasidagi aloqaga, v) organizm turli tarkiblarining munosabatlaridan tuzilgan organizmning umumiy tuzilmasiga bog'liqdir, degan nazariya jahon psixologiyasida ustuvor o'rin egallagandir. Bu nazariyaning asoschilari E. Krechmer (nemis psixologi) va U. Sheldon (amerika psixologi)lar hisoblanib, ularning talqi-nicha, tana tuzilishi ham, temperament xususiyatlari ham ichki sekre-tsiya bezlari faoliyatidagi o'zaro munosabatlarning nasliy belgila-riga bog'liqdir. Ularning fikricha, tana tuzilishi bilan temperament xususiyatlari orasida muayyan mutanosiblik mavjuddir. U. Sheldonning mulohaza bildirishicha, semiz, qorin bo'shlig'i takomillashgan inson shodlikka, muloqotmandlikka, to'yib ovqatlanish-ga moyil (vistseraton) xususiyatga egadir. Shuningdek, sklet muskularaqqiy etgan shaxslar g'ayratli, faol (somaton) xislatlidir. Shu bilan birga asab tizimi, bosh miyasi o'rta rivojlangan insonlar o'ta sezgir, sertashvish, xayolotga beriluvchan bo'ladilar, ya'ni serebroton xususiyatlidirlar.

Mulohaza yuritilgan muammo muhim ijtimoiy ahamiyat kasb etadi, chunki ichki sekre-tsiya bezlarining tuzilishi ham tashqi

sharoitlarga, ham faoliyat talablariga to'la-to'kis moslasha olmaydi, binobarin u asab tizimiga bir oz muvofiqlashuvi mumkin, xolos. Xuddi shu omildan kelib chiqqan holda Krechmer bilan Sheldon talqiniga yondashilsa, u holda shaxs temperamentining xususiyatlari tashqi ijtimoiy sharoitlarga, faoliyat talablariga muvofiqlashuv ehtimoli mavjud. Mualliflar e'tiroficha, turli temperamentli shaxslarga ijtimoiy zaruriyat tufayli bir xil talablar qo'yilsa, u holda insonning temperamenti imkoniyatlari bilan jamiyat talablari o'rtasida murakkab ziddiyatlar, nizoli vaziyatlar vujudga kelishi mumkin emish. Shuni ta'kidlash joizki, Krechmer bilan Sheldonning temperament to'g'risidagi nazariyasi bir muncha bahslidir, chunki temperamentning asab tizimi umumiy tipining xususiyatlariga bog'liqligini aks ettiruvchi omillarni tushuntirishga zaiflik qiladi. Shuningdek, mazkur ta'limot temperamentning kelib chiqishini tu-shuntirishga biryoqlama ortirma baho beradi. Shuni unutmashlik ke-rakki, organizmning umumiy tuzilishi darhaqiqat asab tizimining tipiga va temperamentga muayyan darajada ta'sir o'tkazishi mumkin. Chunki asab tizimining xususiyatlari modda almashish ichki sekre-tsiya bezlari faoliyatining individual xususiyatlariga muvofikdir. Demak, temperamentning vujudga kelishida organizmning umumiy tuzilishi emas, balki asab tizimining genotipi yoki umumiy tipi muhim ahamiyat kasb etadi.

Shunga qaramay temperamentning fiziologik asosi asab tizimining umumiy tipidan iborat bo'lsa-da, lekin uning psixologik tav-sifini tahlil qilish uchun asab tizimining xususiyatlarini bilish hozirgi davr talabiga javob bermaydi. Misol uchun, g'ayratlilik, barqaror kayfiyat, yuqori faollik, harakat tezligi qo'zg'alish kuchiga bog'liqdir, lekin unga har xil psixik xususiyatlar ham taalluqpidir (sezgi xususiyatlari, xayol obrazlari yorqinligi va hokazo). Temperamentning muayyan xususiyati asab tizimi umumiy tipining birorta xususiyatiga aloqador bo'lmasdan, balki bir turkum xususiyatiga bog'liqdir. Psixologiyada biror tobe o'zgaruvchi bir nechta mustaqil o'zgaruvchilarga aloqador bo'lsa yoki tanho (yolg'iz) mustaqil o'zgaruvchi bir turkum tobe o'zgaruvchiga bog'liqligi o'rnatilsa, bunday tobelik ko'pyoq-lama tobelik deyiladi. Xuddi shu bois, temperamentning psixolo-gik xususiyatlari asab tizimi umumiy tipining fiziologik xususi-yatlariga ko'pyoklama tobedir. Nerv tizimi umumiy tipi

xususiyatlarining fiziologik tadqiqotlari temperament paydo bo'lishi qonu-niyatlarini tushunishga kamlik qiladi, shuning uchun bu sohada fi-ziologik izlanish o'tkazish uning psixologik mohiyatini tekshirishni taqozo etadi.

Temperament tipologiyasi, mabodo insonlar temperamentlari bo'yicha qiyoslansa, u holda uning xususiyatlari jihatidan o'zaro o'xshash shaxslarning guruhi mavjudligi namoyon bo'ladi. Bu asnoda eramiz-dan oldingi davrda ham temperament tiplari to'g'risida materiallar to'plangan. Ularda temperament tipi deyilganda, insonlarning muayyan guruhlarini tavsiflovchi psixik xususiyatlarning yig'indisi (majmuasi) anglashinilgan. Hozirgi davrda temperament tipi deganda, ma'lum insonlar guruhi uchun umumiy bo'lgan xususiyatlarning sodda majmuasi emas, balki mazkur xususiyatlarining qonuniy, zaruriy o'zaro bog'liqligi tushuniladi. Temperament tipini tavsiflovchi xususiyatlarning qonuniy tarzda o'zaro bog'liqligi turlicha aks etishi mumkin.

Temperamentning ayrim xususiyatlarini u yoki bu tashqi ko'rinishiga qarab o'lchash mumkin. Shaxsning shiddatlilik (tezlik, impul-sivlik) darajasini ikkita harakatdan bittasini tanlanmaydigan harakatga nisbatan qancha vaqt mobaynida qaror chiqarishga qarab aniqlash mumkin. Agar ushbu yo'sinda temperamentning bir nechta xususiyatlari o'lchansa, u holda uning bir xususiyati qancha ko'p miqdorda ifodalansa temperamentning boshqa xususiyatining shuncha ko'p yoki, aksincha oz aks etishi kuzatiladi.

Har qaysi tip uchun o'ziga xos xususiyatlarining o'zaro aloqasi, har bir alohida xususiyatning sifat tavsifi temperament tipining boshqa xususiyatlari bilan bog'liqligi ham aks etadi. Masalan, o'zini tuta bilmaslik yoki o'zini tuta bilish temperamentning bitta tipi uchun: a) ehtirosli shiddat, b) jazava va jazavadagi muvozanatsizlikdir; bir xil tip uchun o'zini tuta bilish - emotsional-irodaviy bir me'yor bo'lsa, boshqa uchun u ulug'vorlik va vazminlik namunasidir.

Temperament tiplarini psixik xususiyatlar o'rtasidagi qonuniy munosabatlar tarzida tushunish Gippokrat tomonidan talqin qilingan temperament to'g'risida tushuncha ma'nosiga mos tushadi. Lekin u ushbu tushunchani yunoncha so'zi bilan belgilagan va u lotincha atamasiga mos bo'lib, nisbatan, munosabat degan ma'no-ni anglatadi.

Nerv tizimining umumiy tiplari bilan fiziologik jihatdan temperament tiplari I. P. Pavlovdan keyin gippokrat tiplari, ya'ni sangvinik, xolerik, flegmatik, melanxolik deb atala boshlangan. Lekin bu tushunchalar hozirgi zamon psixologik ma'lu-motlar munosabati bilan yangicha mazmun va mohiyat kasb etgan. Shu boisdan asab tizimining to'rtta tipi temperamentning to'rtta tipi-ga bog'liq deb e'tirof etishimizga haqqimiz yo'q, chunki ular gippokratcha tiplarning ayrimlari, xolos. Shuning uchun yangi omillar mazkur tiplarning psixologik tavsifini qayta taxlil qilishni taqozo etadi.

Temperament tiplarining psixologik tavsifi quyidagi muhim xususiyatlar yordami bilan aniqlanishi mumkin:

Senzitivlik (lotincha sezish, his qilish degan ma'no anglatadi). Senzitivlik yuzasidan insonda bironta psixik reaksiyani hosil qilish uchun zarur bo'lgan o'ta kuchsiz tashqi taassurot kuchiga qarab mulohaza yuritiladi, jumladan, sezgilarning paydo bo'lishi uchun qo'zg'ovchining ozgina kuchi (ularning quyi chegarasi), ehtiyojlar qondirilmasligining sezilar-sezilmas darajasi (shaxsga ruhiy azob beruvchi) mujassamlashadi.

Reaktivlik. Bu to'g'rida aynan bir xil kuch bilan ta'sir etuvchi tashqi va ichki taassurotlarga shaxs qanday kuch bilan emotsional reaksiya qilishiga qarab munosabat bildiriladi. Reaktivlikning yorqin ro'yobga chiqishi emotsionallik, ta'sirlanuvchanlik ifodalanishidir.

Faollik. Bu borada inson qanday faollik darajasi bilan tashqi olamga ta'sir etishi va maqsadlarni amalga oshirishda ob'yektiv hamda sub'yektiv qarama-qarshiliklarni faollik bilan yengishi-ga qarab fikr yuritiladi.

Reaktivlik bilan faollikning o'zaro munosabati. Odamning faoliyati ko'p jihatdan nimaga bog'liqligiga binoan, chunonchi tasodifiy tarzdagi tashqi va ichki sharoitlarda (kayfiyatga, favquloddagi hodisalarga) yoki maqsadlarga, ezgu niyatlarga, xohishintilish-larga ko'ra fikr bildirish nazarda tutiladi.

Reaksiya tempi. Turli xususiyatli psixik Reaksiyalar va jarayonlarning kechishi tezligiga, binobarin, harakattezligiga, nutqsur'atiga, farosatlilikka, aql tezligiga asoslanib xulosa chiqariladi.

Harakatlarning sillikligi va unga qarama-qarshi sifat rigidlik (qotib qolganlik). Shaxsning o'zgaruvchan tashqi taassurotlarga

qanchalik engillik va chaqqonlik bilan muvofiqlashishiga (silliqlik bilan moslashishga), shuningdek, uning hattiharakatlari qanchalik sust va zaifligi (rigidligi qotib qolganligi)ga nisbatan baho berishdan iboratdir.

Ekstravertirovanlik va introvertirovanlik. Shaxsning faoliyati va Reaksiya ko'p jihatdan nimalarga bog'liqligiga, chunonchi favquloddagi tashqi taassurotlarga (ekstravertirovanlik) yoki, aksincha, timsollarga, tasavvurlarga, o'tish hamda kelajak bilan uyg'un-lashgan mulohazalarga (introvertirovanlik) taallukligiga asoslan-gan holda munosabat ifodasidir.

Sangvinik - juda faol, har bir narsaga ham qattiq kulaveradi; yolg'on dalilarga jahli chiqadi. Atrofdagi narsalar, ma'ruzalar diqqatini tez jalb etadi. Imo-ishoralarni ko'p ishlatadi, chehrasiga qarab kayfiyatini anglab olish qiyin emas. Juda sezgir bo'lishiga qaramay, kuchsiz ta'sir (qo'zg'atuvchilar)ni seza olmaydi, serg'ayrat, ishchan, toliqmas. Faollik bilan reaktivlik munosabati muvozanatida, intizomli, o'zini tiya biladi, boshqara oladi. Hatti-harakati jo'shqin, nutqsur'ati tez, yangilikni tez payqaydi, aql idroki tiyrak, topqir, qiziqishlari, kayfiyati, intilishlari o'zgaruvchan. Ko'nikma va malakalarni tez egallaydi. Ko'ngli ochiq, dilkash, muloqotga tez kirishadi. Xayoloti (fantaziyasi) yuksak darajada rivoj-langon: tashqi ta'sirlarga hozirjavob va hokazo.

Xolerik - sust senzitivlik xususiyatiga ega. Juda faol va reaktiv. Ko'pincha reaktivligi faollikdan ustun keladi. Betoqat, serzarda, tinimsiz.

Sangvinlikka qaraganda silliqroq, lekin ko'proq qotib qolgan (rigidroq).

Qiziqishlari, intilishlari barqaror, hatti-harakatlarda qat'iylik mavjud. Biroq diqqatni bir joyga to'plashda qiynaladi. Nutq sur'ati tez va hokazo.

Flegmatik-senzitivligi sust, his-tuyg'usi (emotsiyasi) kam o'zgaruvchan, shunga ko'ra bunday shaxsni kuldirish, jaxlini chiqarish, kayfiyatini buzish qiyin. Ko'ngilsiz hodisa, xavf-xatar haqidagi xabarga xotirjamlik bilan munosabatda bo'ladi. Vazmin, kam harakat. Imo-ishorasi, mimikasi ko'zga yaqqol tashlanmaydi. Lekin ser-g'ayrat, ishchan, faol, chidamli, matonatli. Nutq va harakat sur'ati

sust. Farosati qiyiqroq. Diqqatni to'plashi osoyishta. Qotib qolgan (rigid). Diqqatni ko'chirish qiyin. Introvertirovanlashgan, kam-gap, ichimdan top. Yangilikni qabul qilishi murakkab. Tashqi taassurotlarga sustlik bilan javob beradi (qaytaradi).

Melanxolik - senzitivligi yuksak. Tortinchoq, g'ayratsiz. Arazchan, xafaxon. Jimgina yig'laydi, kam kuladi. Qat'iyligi va mustaqilligi zaif. Tez toladi. Ortiqcha ishchan emas. Diqqati barqaror. Histuyg'usi sust o'zgaradi. Qotib qolgan (rigid). Introvertirovanlashgan.

Psixologik ma'lumotlar e'tirof etishicha, irsiyat va turmush sharoitlari temperament tiplari o'rtasidagi tafovutlarning sababchisidir. Shuning uchun irsiy fiziologik xususiyatlari bir xil va bitta tuxumdan yaralgan (gomozigot) egizaklarning temperament xususiyatlarini ikkita tuxumdan vujudga kelgan (geterozigot) egizaklarning temperament xususiyatlari bilan qiyoslansa, bu omil tasdiqlanishi mumkin. Ma'lumotlarga qaraganda, geterozigot egizaklardan farqli o'laroq, gomozigot egizaklar temperament xususiyatlari shunchalik o'xshashki, hatto ular irsiyat yo'li bilan berilish omillarini 85% tasdiqlash imkoniyatiga ega. Tarbiyaviy muhit turlicha bo'lishiga qaramay, o'xshashlik saqlanib qolishi tajribalarda ko'p marta tekshirilgan. Lekin temperamentning ayrim xususiyatlari o'zgarishi to'g'risidagi ma'lumotlar inkor etilmaydi, unga favquloddagi tashqi hamda ichki sharoitlar keskin ta'sir o'tkazadi (masalan, tog' sharoiti, xavf-xatar mavjudligi va hokazo).

Shuni esda saqlash joizki, temperament ayrim xususiyatlarining turmush sharoiti bilan tarbiyaviy ta'sirida o'zgarishi jarayonini temperament tiplarining takomillashtiruvidan farqlay olish shart. Ma'lumki, temperament tipi unga mutanosib xususiyatlari birdaniga paydo bo'lgan narsa emas, chunki asab tizimining takomillashuvi umumiy qonuniyatlari temperamentga ham ta'sir o'tkazib, o'z izmini qoldiradi. Shaxsning kamolotiga binoan, temperament xususiyatlari asab tizimining takomillashuvi bilan bog'liqtarзда ro'yobga chiqa boradi va mazkur jarayon temperament rivojini uzil-kesil hal qiladi.

Shuni ta'kidlash o'rinliki, temperamentni faoliyat talablariga moslashtirish (muvofikdashtirish) imkoniyati mavjuddir. Chunki har qanday faoliyat psixik jarayonlari dinamikasiga muayyan talablar

tizimini qo'yadi. Chunonchi: 1) kasb-hunarlarining insonlar temperamentiga mos turini tanlash kerak, chunki ularning psixik xususiyatlariga mutanosib kasbni tanlash professional tanlash deyiladi; 2) shaxslarning individual xususiyatlarini hisobga olish joiz; 3) tem-peramentga xos kamchiliklarni (salbiy illatlarni) bartaraf etish lozim; 4) insonlarda individual uslubni shakllantirish zarur. Shaxsning faoliyatiga ongli, faol va ijodiy munosabatda bo'lishi muvaffaqiyatlar garovidir.

Faoliyatning individual uslubi insonda o'zidan o'zi vujudga kelmaydi, u shaxs kamolotining barcha bosqichlarida (bog'cha yoshidan e'ti-boran to kasbiy mahorat egallangunga qadar) shakllanib boradi. Insonning temperamentini faoliyatning zarur talablariga moslashtirish orqali unda individual uslub tarkib toptiriladi. Xuddi shu boisdan, faoliyatning individual uslubi deyilganida, shaxs uchun o'ziga xos va muvaffaqiyatga erishishning maqsadga muvofiq yo'llari individual tizimi tushuniladi. Tutishida o'z ifodasini topadi. Shu bilan birga xarakterning xis-lati hisoblanmish mehnatsevarlik: a) mehnat insonlarga rohat tuyg'usi keltirishida, ishsizlikda afsus chekishida; b) atrof-muhitdagi narsalarga diqqatini chalg'itmay, vaqtni behuda sarflamay, vujudi bilan vijdonan mehnat qilishida ro'yobga chiqadi.

3. Shaxs harakatlarining sifati va ularning oqilona usullari nafaqat uning munosabatlariga aloqador, balki insonning irodaviy, hissiyoti, diqqati, aqliy sifatlariga yoki psixik jarayonlari-ning individual xususiyatlariga ham bog'liqdir. Chunonchi, mehnatda ko'zga tashlanadigan tirishqoklik, puxtalik mehnatga nisbatan ijobiy munosabatni aks ettirishga emas, balki boshqa omillarga: a) diqqatning to'planishiga (markazlashuviga), b) harakatlarning aniqligi, maqsadga yo'nalganligi, v) irodaviy zo'r berishga, g) usullar mahsuldorligiga, d) aqlning tiyraqligiga bog'liq. Xarakterning aqliy, hissiy, irodaviy xislatlariga ajratishni harakat usullari-dan hamda xilma-xil ruhiy jarayonlarning ustuvorlik qiluvchi ta'-siridan kelib chiqqan holda amalga oshirish mumkin.

Xarakter xislatlari shaxsni muayyan faoliyatga undovchi omil sifatida maydonga chiqishi mumkin. Ma'lumki, xarakterning aksariyat xislatlari shaxsning hatti-harakatlari muvaffaqiyatini belgilovchi turtki va faol mayllar bo'lib hisoblanadi. Odatda, shaxslar o'zaro o'xshash

sharoitlarda bir xil motivlar va munosabatlarga asoslanib, aniq maqsadga intilib, maqsadga erishishga mutanosib harakat usullariga nisbatan moyillikni namoyon etadilar. Moyilliklar negizida xarakter xislatlarining undovchanlik kuchi vujudga keladi va uning ta'siri tufayli inson tabiiy sharoitga zid, maqsadga nomuvofiq harakat usullaridan foydalanadi.

Shaxs ba'zida o'z xarakter xislatidan afsuslanadi, lekin boshqacha harakatni amalga oshirishni uddasidan chiqmaydi. Xorijiy psixologlarning tasdiqlashicha, ayrim insonlar faoliyatida muvaffaqiyatsizlikdan xavfsirashga qaraganda, ular o'z yutuklarini yuksakroq qadrlaydilar va yuqori baholaydilar. Muvaffaqiyatsizlik ular uchun halokatli hodisa emas, shuning uchun «tavakkalchilik»ka qo'l urishida davom etaveradilar. Boshqa toifadagi odamlar muvaffaqiyatsizlikdan cho'chiydilar, o'ta ehtiyotkor bo'ladilar, qiyinchilikdan yuz o'giradi, yengil ishga qo'l urishni lozim topadilar.

Maqsadga nomuvofiq, lekin shaxs uchun o'ziga xos harakat usullarini tanlashga moyillik kuchli irodaviy zo'r berish sharoitlarida, jiddiylik (zo'riqish) vaziyatlarida yorqin aks etadi. Inson uchun o'ziga xos harakat usuli favquloddagi sharoitda maqsadga muvofiq kelsa, u holda o'z xislatiga nomuvofiq, bir xil yo'sindagi usullaridan foydalanishga qaraganda ko'p kuch-quvvat, qat'iylik, ishchanlik namoyish qilinishni ma'qul topadi. Mabodo xarakter xislatlari tabiiy (ob'yektiv) sharoit talabiga qarshi harakat qilishga undasa, uning xislatlari o'ziga xalaqit va pand beradi. Xarakter xislatlari sharoit, vaziyat talablariga muvofiq tushsa, u holda bunda shaxs ijobiy faoliyat ko'rsatadi, butun kuch-quvvatini jamlab harakat qilishga imkon tug'iladi.

Shunday qilib, harakat xislatlari shaxsni muayyan yo'sinda intilishiga, ba'zida sharoitga zid harakat qilishga undash bilan birga, ular murakkab vaziyatlarda yorqin ro'yobga chiqadilar. Haqqoniylik, dadillik, to'g'rilik shaxsni noxush kechinmalarga olib kelishiga qaramay, uni davralarda haqiqatni tik aytishga undaydi, sobitqadamlikni shakllantirishga xizmat qiladi.

Sporchi xarakterning fiziologik asoslari

Xarakter xislatlari kelib chiqishining muhim fiziologik sharoitlaridan biri - xarakter xususiyatlarining fiziologik hamda

psixologik jihatdan ifodalanishi o'rtasidagi o'xshashlik bo'yicha taxminiy xulosa chiqarishdir. Ma'lumki, I.P.Pavlov ilmiy maktabi materiallarida e'tirof etilishicha, laboratoriya sharoitida ovqatlanish orqali, shuningdek, teriga elektr toki bilan ta'sir qilish tufayli mustahkamlashda aynan bir hayvonda bir xil shartli qo'zg'ovchiga javoban ikki xil dinamik stereotiplar hosil bo'lishi mumkin. Harakat stereotiplar va so'lak ajratishdan iborat ijobiy va tomozlanish shartli Reaksiyalari bilan javob qaytaradi. Teriga elektr toki bilan ta'sir qilish sharoitida esa qo'zg'ovchilarning o'ziga mu-dofaa harakatlari stereotiplari Reaksiyasi bilan javob beradi. Bu hodisalar negizida yotgan fiziologik mexanizm ko'chirish mexanizmi deyiladi. Ko'chirish mexanizmining mohiyati shuki, sharoitga bog'liq tarzda markaziy asab tizimida har xil FunkSIONAL holat paydo bo'ladi, chunonchi, ovqatlanishda ovqatlanishning markazlarida kuchli Qo'zg'alish yuzaga keladi va bunday ovqatlanish bilan bog'liq dominanta tug'iladi. Teriga elektr toki bilan ta'sir qilishda mudofaa bilan bog'liq harakat markazlari kuchli qo'zg'alishi tufayli muhofaza (mudofaa) dominantasi vujudga keladi.

Hayvonlardagi mazkur hodisalarning shaxs xarakterining xislatlari namoyon bo'lishi bilan o'xshashligi mavjud: 1) ular hayvonlar va odamlar uchun stereotip xususiyatga ega; 2) sharoitga bog'liqholda odamlarda va hayvonlarda bir qo'zg'ovchiga javoban xilma-xil stereotip xususiyatli Reaksiyalartizimi vujudga keladi; 3) FunkSIONAL holatlar har ikkalasida ham barqaror va doimiy xususiyat kasb etadi. FunkSIONAL holatlar hosil bo'lishining tashqi omillariga asoslanib; xarakter xislatlari shakllantirishning fiziologik sharoitlaridan biri ko'chirish mexanizmi asosida dinamik stereotiplarning vujudga kelishidir.

Xarakter xislatlarining dinamik stereotiplarga bog'liq asab tizimining shartli reflektor FunkSIONAL holati shaxsning sharoitga nisbatan turlicha munosabatiga bog'liqdir. Masalan, tajribaga nisbatan tekshiriluvchi munosabati o'zgartirilsa, unda nerv jarayonlarining qo'zg'aluvchanligi, harakatchanligi, to'xtalishi kuchayadi, demak asab tizimining FunkSIONAL holati o'zgaradi. Shunday qilib, xarakter xislatlarining asosi ko'chirish mexanizmi insonlarda hayvonlarnikidan

keskin tafovutlanadi, chunki unda ikkinchi signal tizimi nihoyatda muhim ahamiyat kasb etadi.

Xarakter xislatlarining namoyon bo'lishi bilan asabtizimi qiyoslansa, u holda birinchisining ro'yobga chiqishi o'zgacha fiziologik sharoitga asoslanishini ko'rish mumkin. Sobiq sovet psixologiyasida ta'kidlanishicha, asab tizimi umumiy tipining zid xususiyatlari psixologik jihatdan zid harakat usullariga mos tushadi. B. M. Teplov, V. S. Merlin, E. A. Klimovlarning tadqiqotlarida, o'qish, sport va mehnat faoliyatlarida harakat usullarining individual farklari aniqlangan. Xuddi shu bois xarakter xislatlari paydo bo'lishning o'zgacha fiziologik sharoiti asab tizimi umumiy tipining xususiyatlari hisoblanadi. Ma'lumki, asab tizimining umumiy tipi - bu temperamentning fiziologik asosi hamdir. Shuning uchun temperament tipi xarakterning individual o'ziga xos xislatlarining ro'yobga chiqishidagi muhim psixologik sharoitlardan biri bo'lib hisoblanadi. I. P. Pavlov tajribasining ko'rsatishicha, muayyan tizimda tashqi ta'sir hukm surganda asab tizimi umumiy tipining xususiyatlariga taalluqli dinamik stereotipning shakllanishiga qulaylik vujudga keltirishi yoki, aksincha, xalaqit berishi mumkin.

Shaxsning xarakteri tuzilishi turli xususiyatlarning tasodifiy yig'indisidan iborat emas, balki o'zaro bir-biriga bog'liq, hatto tobe yaxlit tizimdan tarkib topadi. Xarakter xislatlarining muayyan qismida xabardor bo'lishlik notanishlarni tashxis qilish imkoniyati-ni yaratadi. Misol uchun, shaxsning shuhratparastligi ma'lum bo'lsa, uning dili (ko'ngli) qoraligi yuzasidan taxmin qilish mumkin yoki inson kamtar, mo'min, yuvosh xususiyatli bo'lsa, albatta u ko'ngilchan ekanligi ko'nglimizga keladi.

Odatda, psixik xususiyatlarning o'zaro bog'liq tizimi simptomokomplekslar (omillar) deyiladi. «Simptom» yunoncha - belgi, mos tushish, «kompleks» lotincha, aloqa, majmua degan ma'no anglatadi. Misol uchun, qarama-qarshi simptomokomplekslar haqida mulohaza yuritilsa, u holda insonlarda bu tizim o'ziga ishonish, o'zidan mag'rurlanish, maqtanchoqlik, o'zbilarmonlik, urishqoqlik, kek saqlash kabilar birikmasida yuzaga keladi. Boshqa toifadagi shaxslar o'zlarining kamtarinligi, ko'ngilchanligi, iltifotlilik, dilkashligi, haqqoniyligi bilan ajralib turadilar. Voqelikka shaxsning

bir xil munosabati xarakter xislatlarining o'zaro bir-biriga bog'liqligini bildiradi.

Shaxsning munosabatlarini aks ettiruvchi xarakter xislatlarini to'rtta tizimga ajratish qonuniy holatga aylangan:

Jamoaga (guruhga) va ba'zi bir insonlarga nisbatan munosabatni ifodalovchi xususiyatlar: yaxshilik, mehribonlik, talabchanlik, takabburlik va boshqalar.

Mehnatga nisbatan munosabatlarni mujassamlashtiruvchi xususiyatlar: mehnatsevarlik, dangasalik, vijdonlilik, mas'uliyatlilik, mas'uliyatsizlik kabilar.

Narsalarga nisbatan munosabatni aks ettiruvchi xususiyatlar: ozodalik, ifloslik, ayash, ayamaslik va hokazo.

Shaxsning o'ziga nisbatan munosabatlarini ifodalovchi xislatlar: izzat-nafslilik, shuhratparastlik, mag'rurlik, takabburlik, dimog'dorlik, kamtarinlik, samimiylik va boshqalar.

Shartli ravishda qabul qilingan «shaxs va atrof-muhitdagi insonlar» simptomokompleksi tarkibiga nafaqat boshqa shaxslarga nisbatan munosabatlar, balki o'ziga qaratilgan munosabatlarni mujassamlashtiruvchi xislatlar ham kiradi, chunonchi, o'ziga ishonch, o'zbi-larmonlik, o'ziga bino qo'yish, maqtanchoqlik yoki aksincha, xususiyat-lar shular jumlasidandir. Shunday qilib, ««shaxs va atrof-muhitdagi insonlar» degan shartli nom berilgan xislatlar tizimi o'zga kishilarga, jamoa (guruh) a'zolariga va o'ziga nisbatan munosabatlarni ifodalovchi xususiyatlarni birlashtiradi. Turlicha munosabat-lar o'zaro bir-biriga bog'langan tarzda muayyan tizimni tashkil qiladi, natijada «Men-Biz» munosabati o'zaro o'rin almashtirib turadi, ya'ni o'ziga qaratilgan munosabat guruhiy xususiyat kasb etadi.

Shuning uchun shaxsning turlicha munosabatlari o'zaro bog'liqligi Uning xarakteri tuzilishi xususiyatlari bilan uyg'unlashib ketadi. Umumiy va xususiy munosabatlar xarakter xislatlari bilan birlashgan holda muayyan ahamiyat kasb etadi. Xuddi shu boisdan insonning xarakteri nisbatan butun, yaxlit xususiyatga ega. Shaxs munosabatlarining kelib chiqishiga asoslanib, ular markaziy (asosiy) va ularga tobe, hosilaviy munosabatlarga ajratiladi. Shaxsning markaziy (asosiy) munosabatlari ijtimoiy munosabatlar bilan belgilanganligi tufayli bunday munosabatlar hamisha ijtimoiy-tipik xususiyatga egadir. Masalan, ijobiy xislatlar mujassamlashgan shaxsning asosiy munosabatlari o'zga odamlarga, jamoa (guruh)ga

nisbatan munosabatlarida ifodalanadi. Shunday qilib, xarakter xislatlarining individual o'ziga xosligi, betakrorligiga qaramay, uning tuzilishi negizida hamma vaqt shaxsning ijtimoiy-tipik markaziy (asosiy) munosabatlari yotadi.

Xarakterning tuzilishi qonuniyatlaridan kelib chiqqan holda muhim tarbiyaviy xulosalar chiqarish mumkin. Xarakter xislatlarining ba'zi nuqsonlarini (qo'pollik va yolg'onchilikni) bartaraf qilish, uning ijobiy xususiyatlarini (xushfe'llik va haqqoniylikni) shakllantirish muddaosi rejalashtirilgan dasturda amalga oshi-rib bo'lmaydi. Chunki insonlarga nisbatan to'g'ri munosabatni tarkib toptirmay turib, illatga qarshi kurashib, ijobiy fazilatni shakllantira olmaymiz. Shu narsa ma'lumki, shaxsda o'zaro bir-biriga bog'liq xususiyatlarning yaxlit bir tizimini qaror toptirish mumkin, xolos. Mazkur jarayonda xususiyatlar tizimini shakllanti-rishning muhim shartlaridan biri - bu shaxsning markaziy (asosiy) munosabatlarini tarkib toptirishdan iboratdir.

Shaxs xarakterining yaxlitligi, bus-butunligi mutlaq narsa emas albatta, chunki insonning asosiy munosabatlaridan biri boshqa barcha munosabatlarni to'la belgilay olgandagina xarakter mutlaq xususiyat kasb etadi. Lekin shaxsning munosabatlari ijtimoiy munosabatlarining aks ettirilishidan iboratligi tufayli uning munosabatla-ri bilan xarakter xislatlari o'rtasida ziddiyat hukm suradi. Bundan xulosaga kelgan holda shaxsning xakteri nisbiy jihatdan yaxlitdir, deyishimiz mumkin, biroqning bir butunligi ham individual, o'ziga xos xususiyatga egadir. Yaxlitlik nuqqai nazaridan qaraganda, turli qarama-qarshi xususiyatli shaxslar qarshiliklar oqibatida harakatlarda va inson xulqida shunday holat hosil bo'ladi va ijtimoiy-ahloqiy me'yorlarni buzishini yuzaga keltiradi. Bunday vaziyatlarda harakatdagi kamchiliklar bilan kurashishning asosiy yo'li - bu shaxs xarakteridagi qarama-qarshiliklarni engishga o'rganishdir. Xarakterning tuzilishi ba'zi xislatlarining o'zaro bog'liqligi bilan emas, balki uning yaxlitligiga mutanosib xususiyatlar bilan tavsiflanadi. Xarakter tuzilishining qatoriga ularning chuqurlik darajasi kiradi va shaxsning asosiy munosabatlari bilan belgilanadi. Insonning boshqa odamlarga, jamoaga, mehnatga nisbatan fidoiy munosabatda bo'lishida belgilanuvchi xususiyatlar chuqurroq xususiyatlar deyiladi. Mazkur mezonga qarab shaxslarning farqlanishini yuzaki tasavvur qilmaslik kerak, chunki insonga beriladigan tavsifnoma simptomokomplekslarni ta'kidlab o'tishi bilan

cheklan-masligi lozim. Aks holda shaxsning psixologik qiyofasining tav-sifnomasi: birinchidan, simptomokomplekslarni chuqurroq joylashtirishni, ikkinchidan, muayyan darajada chuqurroq mujassamlashtirishni, uchinchidan, bir oz yuzakiroqtizimni ajratishni taqozo qiladi.

Xarakter tuzilishi xususiyatlari jumlasiga faollik yoki xarakter kuchi kiritiladi va shunga asosan insonlar kuchli hamda kuchsiz xarakter turlariga ajratiladi. Shuningdek, xarakter tuzilishi xususiyatlari tarkibiga uning barqarorlik va o'zgaruvchanlik darajasi ham kiritilgan. Xarakterning barqarorligi ham, o'zgaruvchanligi ham moslashish faoliyatining zaruriy shartlaridan hisoblanadi. Shaxsning xarakter xususiyatlari turlicha turmush sharoitlarida, qarshilik qiluvchi vaziyatga uchrashiga qaramay, uning hatti-harakatlarini boshqaradi. Shu boisdan inson tashqi vaziyatga bog'liq bo'libgina qolmasdan, balki tashqi vaziyatni uning shaxsan o'zi yaratadi, shu-ningdek, maqsadga muvofiqlashtiradi.

Bundan tashqari, shaxsning turmushdaga zaruriy sharoitlaridan biri - bu xarakterning muayyan darajada plastikligidir. Xarakterning plastikligi ikki xil ma'no kasb etadi. Xarakterning plastikligi uning barqarorligi singari muhitga faol ta'sir o'tkazish-ning shartlaridan hisoblanadi. Ish-amallari maqsadga muvofiq va foydali kechishi uchun ular o'zgaruvchan tashqi sharoitga moslashish-lari lozim. Xarakterning plastikligi, mustahkamligi uni shakllantirishining zaruriy sharti sanaladi. Xarakterning barqarorligi, plastikligi o'ziga xos individual xususiyatga ega bo'lib, uni tuzilishining xislati sifatida mujassamlashtiradi.

Xarakter xususiyatlarining kuchi va barqarorligi markaziy tizimga bog'liqligiga binoan muayyan darajada shaxs munosabatlarining mazmuni bilan belgilanadi. Biroq ular munosabatlar mazmuniga bog'liqligiga qaramay, ba'zan yuzaki xususiyatga ham ega bo'ladilar.

Sportchida xarakterning tarkib topishi

Psixologiyada irsiyat bilan xarakterining munosabati to'g'risida xilma-xil qarashlar mavjuddir (Krechmer, Sheldon va boshqalar). Aksariyat psixologlarning e'tirof etishlaricha, organizmning nasliy xususiyatlari xarakter xislatlarining paydo bo'lishidagi shartlaridan biri hisoblanadi, xolos. Ma'lumki xarakter xususiyatlari irsiyatning biologik qonuniyatlari bilan emas, balki ijtimoiy qonuniyatlari bilan

tavsiflanadi. Ushbu masalani irsiyatga bogʻlab tushuntirishi gomozigot egizablarni oʻrganish orqali inkor qilinadi, chunki ularning nasliy xususiyatlari aynan bir xildir. Ular temperament xususiyatlari boʻyicha tubdan oʻxshash boʻlsalarda, lekin xarakter xislatlariga koʻra bir-biridan ksskin farq qiladilar. Shuning uchun xarakterning shaxs turmush sharoitiga bogʻliqligini: a) uning fiziologik asosi ham, b) tashqi taassurotlar tizimi tufayli vujudga keladigan shartli reflektor funksional holati ham tasdiqdaydi.

Xarakter tarkib topishi muayyan qonuniyatlar ta'sirida amalga oshadi. Xarakterning har bir xislati shaxs munosabatlariga bogʻliq boʻlsa, ular oʻz navbatida ijtimoiy munosabatlar bilan belgilanadi. Nasliy xususiyatlari bir xil egizablarda turlicha ijtimoiy muhitda har hil xarakter xislatlari shakllanadi. Shu sababdan ijtimoiy tuzumni tavsiflovchi keng ijtimoiy munosabatlar shaxsning ijtimoiy tipik xususiyatlarigina emas, balki xarakterning individual xususiyatlari (xislatlari) tarkib topishiga ham katta ta'sir oʻtkazadi. Ijtimoiy munosabatlarga bevosita yoki bilvosita bogʻliq tarzda, oila-da, bolalar va mehnat jamoalarida xayrixohlik, oʻrtokdik, oʻzaro yordam-lashish, hamkorlik, yoki aksincha, johillik, zolimlik, badjahllik kabi shaxslararo munosabatlar tarkib topa boshlaydi. Oilaviy muhit, undagi shaxslararo munosabatlar, farzandlarning miqdori, yoshidagi farqi, nizoli vaziyatlar koʻrinishi, ota-ona munosabatiga asoslangan holda xarakterning oʻziga xos xususiyatlari shakllanadi. Bolalar bogʻchasida-gi, maktabdagi shaxslararo munosabatlar ham xarakterning mahsus xislatlarini tarkib toptiradi. Mehnat jamoalarida, norasmiy guruh-larda ham xarakter xususiyatlarida sezilarli oʻzgarishlar yuzaga keladi. Ilk yoshlik davrida shakllangan xarakter xislatlari nihoyat darajada barqaror boʻlib, ularga ayrim oʻzgarishlar kiritish juda qiyin kechadi. Shaxsda mayllarning qondirilishi yoki qondirilmasligi bilan bogʻliqholda tarkib topgan munosabatlar oʻzining mustahkamligi bilan ajralibturadi. Xarakter xislatlarining chuqurligi, barqarorligi, doimiyligi koʻp jihatdan shaxs munosabatlarining onglilik darajasiga bogʻliq. Insonning haqqoniylik, mehnatsevarlik xislatlari tasodifiy tarkib topmagan boʻlib, uning ongli qarashlariga, ishonch aqidalariga mos tushsa, u holda har qanday qiyin holatlarda ham namoyon boʻlaveradi. Mamlakatimiz fuqarolari xarakterining kuchi va mustahkamligi ularning istiqlol nashidasidadir va vatanparvarlik yuksak his-tuygʻusidadir. Shunday qilib,

psixikaning individual sifat xususiyatlari shaxsning ijtimoiy-tipik munosabatlari bilan qo‘shilgan taqdirdagina xarakter xislatlarini belgilash, tavsiflash imkoniyati vujudga keladi. Psixikaning individual xususiyatlarini orasida temperament xususiyatlari alohida ahamiyat kasb etadi. Chunki xarakter bilan temperamentning o‘zaro munosabati ularning fiziologik asoslari bilan belgilanadi. Xarakter xususiyatlarining tashqi jihatdan namoyon bo‘lib, aynan shu tarzda muayyan vaqt mobaynida kechishi dinamik xususiyat deyiladi. Xarakter xislatlarining dinamik xususiyati temperament xususiyatlariga bog‘liqdir. Ana shu holatga muvofiq ravishda temperament xususiyatlari ham, xarakterning ma‘lum xislatlarining vaqt davomida tashqi namoyon bo‘lishi ham temperament tipiga bog‘liq.

Taraqqiyot va tarbiyaning ijtimoiy sharoitlari hamda ularning psixikaning irsiy individual xususiyatlari bilan o‘zaro munosabati xarakter xislatlarini to‘g‘ridan-to‘g‘ri tavsiflamaydi, balki shaxsning faoliyati orqali belgilaydi. Uning faoliyatiga taalluqli aynan bir xil ijtimoiy sharoitda ham xuddi shu bir xil irsiy xususiyatlaridan turli xarakter xislatlari shakllanadi. Xuddi shu boisdan xarakterning rivojlanishi shaxsning faol faoliyati jarayonida uning hatti-harakatlariga bog‘liq tarzda amalga oshadi. Xarakterning tarkib topishida faol faoliyatning roli shundaki, xuddi shu faol faoliyatida xarakterning ifodalaydigan harakatning individual o‘ziga xos usullari tarkib topadi. Harakat usullarining avtomatlashuvi muayyan dinamik stereotip hosil qilinishi bilan bog‘liq shartli reflektor funksional holatning mahsulidir. Avtomatlashuvining bir necha turdagi psixologik mexanizmlari mavjud bo‘lib, ulardan biri - bu odatlardir. Xarakter xislatlari tarkib tonishining muhim shartlaridan biri - bu xislatlarni zaruriy hatti-harakatlarda chidam bilan mashq qilishdan iboratdir.

Xarakterning tarkib topishida taqlidchanlikning roli katta bo‘lib, harakat usullari avtomatlashuvining bosh manbai hisoblanadi. Tarkib topish jarayonida taqlidchanlikning ahamiyati ko‘p jihatdan ifodali hatti-harakatlarning shaxs emotsional (hissiy) kechinmalariga ta‘siri bilan belgilanadi. Taqlidchanlik hatti-harakat namunasiga taqlid qilish uchun mo‘ljallangan shaxs munosabatlari tomonidan motivlashtirilgandagina xarakter xislatlari shakllantirishning shartiga aylanadi.

Xarakterning shakllanishida muayyan psixik faoliyatga yaxlit ob'yektiv va sub'yektiv mayllik tarzidagi ko'rsatma berish (ustanovka) psi-xologik mexanizm negizida yuzaga kelgan avtomatlashish muhim ahamiyat kasb etadi. Ko'rsatma (ustanovka) odatlaridan farkli o'laroq, mu-ayyan harakatlarga tayyor turishgina bo'lib qolmay, balki bilish jara-yonlariga, hissiy va irodaviy reaksiyalarga ham tayyor turishlikdir.

Xarakterning hosil bo'lishida nizoli vaziyatlar alohida ahamiyat kasb etadi. Xarakter faqat murakkab va keskin vaziyatlarda (sharoitlarda) yorqin namoyon bo'libgina qolmasdan, balki mazkur holatlarda u tarkib ham topadi. Odatda, xarakter xislatlarining o'zgarishidagi individual farklar shaxsning nizoli vaziyatlardan chiqish uchun qanday yo'l-yo'riq topishiga bog'liq, binobarin, inson sharoit-dan kelib chiqib, qanday hatti-harakatni amalga oshirishga qaror qiladi. Shunday qilib, shaxs o'zining butun hayoti va faoliyati davo-mida o'z hatti-harakatlari, odatlari bilan o'z xarakter xislatlarini o'zi yaratadi va ularni boshqarishga odatlanadi.

10.2.Sportchining qobiliyatlari to'g'risida tushuncha

Xaridor do'konda tovarlarni ko'zdan kechirayotib, bir xil matodan tayyorlanganiga qaramay, ularga har xil baho beradi, bir tikuvchini maqtaydi, ikkinchisiga esa e'tirozlar bildiradi. Shuningdek, ularga ba'zi bir taqliflar beradi, tashqi ko'rinishi bejirim bo'lishi, chidamliligi oshishi to'g'risida mulohazalar yuritadi, ya'ni ulardan birisi qoniqtiradi, ikkinchisi esa ijobiy baho olish imkoniyatidan mahrum bo'ladi. Talabalar har xil turdagi tanlovlarda, olimpiada va universiadada ishtirok etadilar, ulardan bittasi muvaffaqiyatga erishadi, hatto g'oliblikni qo'lga ham kiritadi. Bu psixologik hodisa yoki voqelik nimadan dalolat ekanligini aniqlash orqaligina bilim darajasi, qobiliyat ko'rsatkichi, muvaffaqiyat mexa-nizmi, malaka yoki ko'nikmalar barqarorligi yuzasidan mulohaza yuritish mumkin, xolos.

Qobiliyatlar to'g'risida umumiy tushunchani vujudga keltirish uchun ularga aloqador omillar, tarkiblar bo'yicha ayrim ma'lumotlar kel-tirish maqsadga muvofiq: a) qobiliyatlar shaxsning psixologik xususiyatlari ekanligi; b) mazkur xususiyatlarga bilim, ko'nikma, malaka orttirish bog'liq; v) ushbu xususiyatlarning o'zi bilim, ko'nikma va malakalarga taalluqli emasdir. Yuqoridagi voqeliklarning tahlilidan kelib chiqilganida, tovarga berilgan baho, tanlovlardagi

muvaffaqiyatli yoki muvaffaqiyatsiz ishtirok etishga asoslanib, shaxslarning qobiliyatlari yuzasidan qat'iy qarorga kelinishi mumkin edi. Psixologik tadqiqotlarning ko'rsatishicha, oliy ta'lim jarayonida o'zlashtirish ko'rsatkichi bo'yicha «o'rtamiyona» talaba ke-yinchalik ijobiy tomonga o'zgarishi, boshqa soha (tarmoq)da yuksak natijalarga erishishi, hatto mutaxassisligiga yondosh ixtisoslikda o'zini ko'rsatishi mumkin. Ta'lim va ijtimoiy turmushda uquvsiz, «yaroqsiz» deb baholangan insonlar keyinchalik biron-bir sohaning yetakchi mutaxassisi sifatida elga tanilishi, yuqori lavozim egallashi, tadbirkor shaxs sifatida kamol topishi hodisasi tajribada ko'p uchraydi. Shuning uchun bilim, ko'nikma va malakalarni egallash (o'zlashtirish) jarayonida qobiliyatlar namoyon bo'lsada, lekin ular bilim, ko'nikma, malakalarga bevosita taalluqli emasdir. Xuddi shu boisdan, ular bir-biri bilan o'zaro munosabat va nisbatan nuqqai nazardan tahlil qilinganida qobiliyatlar bilan bilimlar, qobiliyatlar bilan ko'nikmalar mohiyat, mazmun, ma'no jihatidan bir-biridan tafovut qiladi. Ushbu psixologik hodisa obrazliroq qilib tushuntirilganida, bilim ko'nikma, malaka mashqdanish tufayli egallaniladigan aniq voqelik deb tasavvur qilinsa, qobiliyatlar shaxsning ruhiy olamidagi hali ro'yobga chiqmagan imkoniyatidir. Masalan, talabaning o'qishga kirishi u mutaxassis sifatida kasbiy kamolot uchun imkoniyattarzida gavdalanishi kabi (uning intilishi, ob'yektiv va sub'yektiv muhit, salomatligi va boshqalar), shaxsning qobiliyatlari kasbiy bilim, ko'nikma va malakalarni egallash uchun imkoniyat tariqasida namoyon bo'ladi. Kasbiy bilim va ko'nikmalar egallandimi yoki yo'qmi, imkoniyat ro'yobga chiqdimi yoki ushalmagan orzu sifatida qolib ketdimi - bularning barchasi ko'pgina omillarga va sharoitlarga bog'liqdir. Masalan, atrof-muhitdagi odamlar (oila, maktab, mehnat jamoasi a'zolari, jamoatchilik) shaxsning u yoki bu bilim hamda ko'nikmalarni egallashga manfaatdorligi, o'qish, o'rga-tishga munosabati, ularni tashkil qilish va mustahkamlashga nisbatan mas'uliyat his qilish kabilarning barchasi — imkoniyatning ro'yobga chiqarish, uning voqelikka aylantirishning kafolatidir. Psixologiyaning metodologik asosining ko'rsatishicha, qobiliyatlar - imkoniyatlar tizimidan tashkil topgan bo'lib, u yoki bu faoliyatidagi zaruriy mahorat darajasi haqiqat hisoblanadi. Insonda namoyon bo'layotgan tasviriy san'at qobiliyati uning rassom sifatida shakllanishiga kafolat bera olmaydi. Rassomlikni egallashi uchun maxsus ta'lim berilishi,

tabiatga o'zgacha munosabati, idrok qilish xayoloti, shaxsiy fazilati, salomatligi, matolar, mo'yqalamlar, bo'yoqlar, moslama asboblari va boshqalar muhayyo bo'lishi lozim. Ta'kidlab o'tilgan vositalar, shart-sharoitlarsiz tasviriy san'at qobiliyatlari taraqqiy etmay turib, ilk ko'rinishidayoq so'na borishi mumkin. Ijtimoiy-tarixiy taraqqiyot pallasida bunday hodisalar son-sanoqsiz bo'lib o'tganligi hech kimga sir emas, albatta.

Psixologiya fani qobiliyatlar bilan faoliyatning muhim jabhalari bo'lmish bilim, ko'nikma va malakalarning aynan bir narsa ekanligini rad etar ekan, ularning birligini e'tirof qiladi. Shuning uchun qobiliyatlar faqat faoliyatda ro'yobga chiqadi, lekin shunda ham aynan shu qobiliyatlarsiz amalga oshirilishi amri mahol faoliyat ko'rinishlaridagina aks etadi, xolos. Agar shaxs rasm solishga hali o'rganmagan bo'lsa, mabodo u tasviriy faoliyatning mala-kalarini uddalay olmasa, uning tasviriy san'atga nisbatan qobiliyatlari yuzasidan mulohaza yuritishga o'rin ham yo'q. Bularning barchasi bo'lg'usi rassomning ish uslubi, usullari, rangga munosabatlarini qanchalik tez va oson o'zlashtirishida hamda borliqdagi go'zallikni idrok qilish, tasavvur etishida yuzaga keladi. Talabada kasbiy bilim, ko'nikma va malakalar tizimi, ularning barqarorligi, shakllangan shaxsiy ish uslublari mavjud emasligiga asoslanib, ularni jiddiy tekshirib, tashxis qilmasdan turib, sho-shilinch tarzda unda qobiliyatlar yo'q degan xulosa chiqarish oliy maktab o'qituvchisining qo'pol psixologik nuqsoni hisoblanadi. Bolalik davrida u yoki bu qobiliyatlarning atrof-muhitdagi odamlar tomonidan tan olinmaganligi, keyinchalik xuddi ana shu qobiliyat-lari tufayli jahonda munosib shon-shuhrat qozonishga musharraf bo'lgan juda ko'p allomalarning nomi olamda mashhur, chunonchi, Albert Eynshteyn (nisbiylik nazariyasi asoschisi), Nikolay Lobachevskiy (yangi geometriya yo'nalishi asoschisi) va boshqalar o'qishida genial olim bo'lib voyaga etishishi dalolatnomasi yo'q edi.

Qobiliyatlar bilim, ko'nikma va malakalarda aks etmaydi, balki ularni egallash dinamikasida namoyon bo'ladi. Faoliyat uchun zarur bo'lgan bilim va ko'nikmalarni o'zlashtirish jarayonida yuzaga chiqadigan farqlar, qobiliyatlar mulohaza yuritish imkonini beradi.

Demak, shaxsning faoliyatini muvaffaqiyatli amalga oshirish sharti hisoblangan, bilim ko'nikma va malakalarni egallash dinamikasida yuzaga chiqadigan farqlarda namoyon bo'ladigan

individual psixologik xususiyati qobiliyatlar deyiladi. Ushbu xususiyat-ni aniqlash uchun ba'zi bir omillarni tahlil qilish maqsadga muvofiq; a) shaxsning muayyan sifatlari yig'indisi belgilangan vaqt oralig'ida egallagan faoliyati talablariga javob bersa, unda mazkur faoliyatga nisbatan qobiliyati mavjuddir; b) inson shunday holatlarda faoliyat talabiga javob bera olmasa - psixologik sifatlari, ya'ni qobiliyatlar mavjud emasdir (juda zaifdir). Lekin bunday xususiyatli shaxs ko'nikma va malakalarni egallay olmaydi degan ma'no anglatmaydi, biroq ularni egallash vaqti cho'zilib ketadi, xolos.

Shunday qilib, qobiliyatlar individual-psixologik xususiyatlar bo'lishi bilan birga: a) ularni shaxslarning mavjud boshqa xususiyatlariga, xarakter fazilatlariga, hissiy kechinmalariga va boshqalar-ga qarama-qarshi qo'yish mumkin emas; b) shuningdek, qobiliyatlarni shaxsning mazkur xususiyatlari bilan bir qatorga qo'yish, ularni ayniylashtirish ham nuqsonlarni keltirib chiqaradi. Shuni ta'kid-lash joizki, mulohaza bildirilgan sifatlardan ba'zi biri yoki ularning yig'indisi faoliyat talablariga javob bera olsa yoki ularni ta'sirida vujudga kelsa, u holda shaxsning mazkur individual xususiyatlarini qobiliyatlar deb atash imkoniyati tug'iladi.

Psixologiyada qobiliyatlar individual-psixologik xususiyatlar sifatida tavsiflanadi va buning asosida bir insonning boshqa insondan tafovutlanadigan xislatlari, fazilatlarini yotadi. Shuning uchun har bir shaxsdan bir xil natija, bir xil sifat kutish mumkin emas, chunki insonlar o'z qobiliyatlari bo'yicha bir-birlaridan muayyan darajada farq qiladilar, binobarin, ular o'rtasida farqlar sifat va miqdor jihatidan bir talay bo'lishi mumkin. Qobiliyatlarning sifat tavsifi shaxsning qaysi individual psixologik xususiyatlari faoliyat muvaffaqiyatining majburiy sharti tariqasida xizmat qilishini anglatadi. Ularning miqdori tavsifi esa faoliyatga qo'yiladigan talablarga shaxs tomonidan qay yo'sinda bajarish imkoniyati mavjudligini bildiradi, ya'ni mazkur inson boshqa odamlarga qaraganda malaka, bilimlardan nechog'lik tez, engil, puxta foy-dalana olishini namoyish qiladi.

Qobiliyat xususiyatlarining sifat jihatidan talqin qilinishida, birinchidan, maqsadga turlicha yo'llar orqali erishishga imkon beruvchi «o'zgaruvchan miqdor» to'plami tariqasida, ikkinchidan, faoliyat muvaffaqiyatini ta'minlovchi shaxsning individual psixologik xislatlari (fazilatlarini) murakkab majmuasi ko'rinishida gavdalanadi. Masalan, fakultet dekanati va o'qituvchilar jamoasi tomonidan

yuksak tashkilotchilik qobiliyatiga ega deb baholangan IV kurs boshlig'i («oqsoqoli») Mahkamda mana bunday psixologik xususiyatlar majmuasini ko'rish mumkin, chunonchi, tashabbuskorlik, talabchanlik, mehribonlik, e'tiborlilik, kuzatuvchanlik, tengdoshlarini tashxis qila olishlik, kashfiyotchilik, javobgarlik, hamdardlik, jozibadorlik, hamkorlik, samimiylik, hissiy yaqinlik kabilar. Mahkamning qobiliyatini boshqa tashkilotchilar qobiliyati bilan qiyoslanganda ko'lami keng, mohiyati chuqur bo'lish bilan birga, balki o'zining sifati bilan ham ajralib turadi. Xuddi shu fakultetning III kurs boshlig'i («oqsoqoli») Adham ham tashkilotchi, uddaburon shaxs, lekin faoliyatni amalga oshirish, o'zgalarga ta'sir ko'rsatish mutlaqo boshqa omillarga asoslanadi. Shuning uchun tashkilot-chilik qobiliyati boshqa psixologik xislatlar majmuasini (turku-mini) tashkil qiladi, chunonchi, zaiflarga nisbatan shafqatsizlik, jamoa a'zolariga tazyiqo'tkazishlik, uddaburonlik, amalparastlik, maqtanchoqlik va boshqalar.

Keltirilgan misollardan ko'rinib turibdiki, u yoki bu faoliyat-ni amalga oshirishda o'zaro o'xshash yoki bir-biri bilan farkdanuvchi turlicha qobiliyatlar turkumi (majmuasi, birikmasi) ishtirok etishi mumkin ekan. Bu psixologik hodisa tahlili orqali shaxs qobiliyatlarining muhim jabhalari yaqqol ko'zga tashlanadi, jumladan, shaxsdagi bir xislatning o'rnini boshqasi bosishi (kompensatsiya qilishi, lotincha - o'rnini bosishi, muvofiqlashtirish ma'nosini bildiradi) vujudga keladi, buning uchun inson o'zi ustida sabr-toqat, chidam bilan mehnat qilishi tufayli yuksak ko'rsatkichlarga erisha oladi.

Shaxsning qobiliyatida mavjud bo'lgan o'rnini bosish (kompensator)lik imkoniyati eshitishdan mahrum insonlarni maxsus o'qitish orqali ro'yobga chiqadi. Hayotda ko'r musiqachi, artist, shoir, rassom, muhandis va boshqa shu kabi kasb egalari yetishib chiqqanligi ko'p uchraydi. Hatto eshitish qobiliyati past yoki umuman yo'qligi ham kasbiy musiqaviy qobiliyatining rivojlanishiga keskin xalaqit bermasligi mumkin. Bu psixologik hodisa (bir qobiliyatni boshqa qobiliyat yordami bilan o'stirish, ya'ni kompleksatorlik xususiyati) har bir shaxs uchun kasb tanlash va qayta kasb tanlash (ikkinchi yoki uchinchi kasbni egallash ishtiyoqi) sohasida mislsiz keng qo'lamdagi imkoniyatlarni ochadi. Ushbu voqelikni tasdiklovchi qator misollarning o'zida silliq duradgor mohir tikuvchi bo'lishi; yirik fan

allomasi yirik san'atkor, yetuk sportchi ekanligi uchrab turadi. Qobiliyatli shaxslar ijtimoiy turmushning turli sohalari hamda jabhalarida o'z o'rnini topa oladilar hamda yuksak yutuqlarga erishadilar, hatto bir necha faoliyat turida tekis muvaffaqiyatlar qozonish ham mumkin.

Qobiliyatlarning miqdoriy tavsifi va ularni o'lchash muammosi psixologiya fanida o'ziga xos rivojlanishning tarixiy o'tmishiga ega. Hozirgi davrda fanning mumtoz psixologlariga aylangan Spirmen, Permen Kettell va boshqalar XIX asrning oxirlari va XX asr-ning boshlaridayoq muayyan ixtisoslar uchun kasb tanlashni ilmiy asosda yo'lga qo'yish zaruriyatidan kelib chiqadigan talablar tazyiqida o'quv yurtlarida saboq olayotgan shaxslarning qobiliyat daraja-sini aniqlashga kirishdilar. Ularning taxminlaricha, insonning lavozimiga loyiqligi, uning mehnat faoliyatiga layoqati, shuningdek, oliy o'quv yurtlariga, harbiy xizmatga, rahbarlik martabasini egallashga nisbatan layoqatlarini aniqlash imkoniyati mavjuddir. Utgan asrda qobiliyatlarni o'lchash usuli, mezoni tariqasida aqliy iste'dod testlari ishlab chiqildi va AQSh, Buyuk Britaniya kabi mamlakatlarda o'quvchilarni saralash, harbiy xizmatga zobitlarni tanlash, ishlab chiqarishda rahbarlik lavozimiga tavsiya qilishda foydalanildi. Hatto Buyuk Britaniyada universitetga kirish huquqini beruvchi test sinovi tizimi ham yaratildi. «Aqliy iste'dod» testlari ball yoki ochkolar bilan baholanib, yechimga sarflangan vaqtni hisobga olib, natijalar yig'indi holiga keltiriladi. Masalan, Buyuk Britaniya maktablarida 11 yoshli o'smirlarga beriladigan test ko'rinish: «Pyotr Jemsga qaraganda balandroq, Edvard Petrdan pastroq. Kim hammadan ko'ra balandroq?» va tanlagan javobning tagiga chizib qo'yish talab qilinadi: 1) Pyotr, 2) Edvard; 3) Jeyms; 4) «ayta olmayman». Boshqacharoq testlar berilgan beshta so'zdan boshqalariga o'xshaganini sinaluvchi tanlab olish kerak: 1) qizil, yashil, ko'k, ho'l, sariq; 2) yoki, ammo, agar, hozir, garchi va shu kabilar. Testlar murak-kabligi ortib borish tamoyili bo'yicha «Testlar batareyasi» tizimi yaratiladi. Testlar tuzilishi bo'yicha faqat so'zlardan iborat (veral) sinovlar bilan cheklanmasdan, balki turlicha mohiyatli «labirintlar» (yunoncha - chigal holat, murakkab, chalkash ma'nosini bildiradi), «boshqotirma» va shunga o'xshash sinovlar kiritiladi.

Nazorat uchun savollar:

➤ *Individual psixologik xususiyatlar haqida umumiy tushuncha. ?*

- *Ta'lim va tarbiyada sportchiga xos xarakter xislarini shakllantirish?*
- *Sportchining axloqiy va jismoniy tarbiyasi deganda nimalarni tushunasiz?*
- *Xarakter bilan irodaning chambarchas bog'liqligi nimalarda o'z ifodasini topadi?*
- *Sportchining xarakter sifatлари, jihatlarini izohlab bering?*
- *Xarakter bilan temperament (mijoz)ning farqi nimada?*
- *Sportchi xarakterini shakllantirishda o'qituvchi va murabbiyning vazifasini tahlil qiling?*
- *Sportchiga xos yuqori hissiyotlardan qaysilarini bilasiz?*
- *Sportchi xarakterini shakllantirishda sport faoliyatining ahamiyati nimada?*

XI BOB. SPORTDA PSIXODIAGNOSTIKA METODLAR

11.1. Sportchining asab tizimi xususiyatini o'rganish.

Tayanch so'z va iboralar:

Umumiy psixologiya, sport psixologiyasi, faoliyat, jismoniy tarbiya, sportchi, musobaqa, sportchi mahorati, taraqqiyot bosqichi, sportchi psixologiyasi

Sportchi psixologik jihatdan tayyorlanishda ortiqcha asab ko'zg'alish jarayonlarini yengishga o'rganish lozim. Chunki ortiqcha asab qo'zg'alish mashqlangan holatiga (sport formasiga) yomon ta'sir etadi, sportchining yaxshi natija ko'rsatishiga halaqat beradi.

Keyingi vaqtda ortiqcha asab qo'zg'alishini kamaytirish uchun sportchilar o'zini- o'zi ishontirish mashg'ulotidan foydalanayaptilar. Jumladan Tokiodagi Olimpiadada Polsha shtangistlari o'zini- o'zi ishontirish mashg'ulotidan juda keng foydalanadilar va shu yaxshi natijalarga olib keldi.

Sportchi maxsus trenirovka qilish natijasida o'zini ishontira oladi. Buning uchun avvalo metodikasini bilib olib va 3-4 marta mashq qilish lozim. Shundagina ma'lum natijaga erishish mumkin.

Mashg'ulotni o'tirib va yotib bajarish mumkin. Albatta yotib bajarish ustun, chunki bunda mushaklarning bo'shashishi oson, o'tirib bajarish qulayroq, nega deganda ko'pingcha yotishga imkoniyat bo'lmaydi. Hozircha sportchilar qo'llayotgan mashg'ulot aslida shifokor Shulsning tizimidan olingan.

U asosan kasallar uchun ishlatgan (Rotkevich. Polsha psixologi). Uning tizimini biroz o'zgartirib sportchilarga tadbqiq etganlar. Yana chuqurroq ko'rsa, bu mashg'ulot aslida tog'larda qo'llanilgan.

Masalan, ular o'zini- o'zi ishontirishi shunday kuchli ediki, geologlar hatto bir oylab ham o'zini uxlatib qo'yishar edi.

Xullas, sportga nisbatan yog tizimidan faqat foydali tomoni olingan, keraksizi tashlangan. Hozirgi vaqtda asosan ikki xil o'zini- o'zi ishontirish mashg'ulot tizimi vujudga keldi.

Gessen degan bizning psixonevrolog psixologimiz, sport faoliyatidan ma'lumki, trener so'z orqali sportsmen qayg'urgan paytlarida yordam berishi mumkin. Ya'ni trener o'quvchini so'zlar bilan ishontira oladi. Trenerni o'z obro'si qanchalik yuksak bo'lsa o'quvchini shunchalik o'zining so'zlariga ishontira oladi. Lekin musobaqalarda trener har vaqt sportchining oldiga kelib, yordam bera olmaydi, chunki qoida bo'yicha trener yordam berishga xaqqi yo'q. Shuning uchun sportchi o'zini ishontira olsa, musobaqalarda o'zini yaxshi xis qilishi mumkin.

Mashg'ulot qilish natijasida sportchi o'zini- o'zi ishontirish qobiliyatiga ega bo'la oladi. Bu trenirovkani autogen trenirovka deb ataladi. Bu metod ya'ni o'zini- o'zi ishontirish: GDR, Chexoslovakiya, Polsha sportchilarini tarbiyalashda oxirgi paytlarda keng qo'llanilayapti. Asosiy maqsad sportchilarning mashqlangan holatini yanada takomillashtirishdir. Autogen trenirovkasi bilan shug'illanish natijasida sportchi diqqatini bir nuqtaga to'plab o'zini tinchalantirish natijasida yarim uyqu holatigacha olib kelishi mumkin.

Yarim uyqu holatida bu mashg'ulotni qilish odamning organizimiga ijobiy ta'sir qiladi, uning ortiqcha emotsional qo'zg'algan holatini kamaytiradi, salomatlikni yaxshilaydi. Jismoniy va aqliy ishchanlikni oshiradi, hatto og'riqni ham yo'qotadi. (m-n: bola yiqilib tushdi, katta odam og'rigan joyini o'psa bola ovinadi).

Autogen trenirovkasi quyidagi maqsadda qo'llaniladi:

1) Mashq yoki musobaqadan keyingi jismoniy toliqish (utomleniya) ni yo‘qotish yoki pasaytirish va sport bilan shug‘ullanish qobiliyatini tiklash.

2) Musobaqa paytidagi emotsional zo‘r berish bilan bog‘liq bo‘lgan umumiy asab toliqishini yo‘qotish yoki pasaytirish.

3) Musobaqani yoki start oldidan vujudga keladigan ko‘ngilsiz holatlarda haddan tashqari qo‘zg‘algan asab tizimini vazminlik holatiga solish.

4) Uyqusizlik holati bilan kurashish. O‘zini ishontirish metodini sportda qo‘llashda quyidagi vazifalarni ochadi:

a) trenirovkadan oldin oladigan dam unimli bo‘ladi;

b) uyqusiz holati bilan kurashishga yordam beradi, ayniqsa musobaqa oldidan;

v) emotsional holatning haddan tashqari oshib ketishiga yo‘l qo‘ymaslik.

g) musobaqa paytidagi hayajonlanish holatlarni kamaytirish (start lixoradkasi).

Polshada shtangistlar bilan autogen trenirovka qilish ma‘lum darajada yaxshi natijalarga olib keldi. Misol: shtanga sporti bo‘yicha Bashankovskiy Tokioda musobaqalashganda har podxod orasida shu autogen trenirovkasidan foydalanadi.

Bashankovskiyning aytishicha bunday mashg‘ulot chempion bo‘lishiga katta yordam beradi. Sportchi o‘zini ishontirish qobiliyatiga ega bo‘lish uchun u maxsus metodika bo‘yicha 3-4 oy davomida mashg‘ulot qilishi shart. Kim bilan shug‘ullanish kerak. Bu mashg‘ulotni faqat Xohlagan kishi bilan shug‘ullanish mumkin. Agar sportchi xoxlamasa mashg‘ulot bekor qilinishi mumkin.

Polsha psixologi Rotkevich qo‘llaydigan o‘zini- o‘zi ishontirish mashg‘ulotini texnikasi va asosiy prinsiplari.

Mashg‘ulot chalqancha yotib bajariladi, yoki kresloda o‘tirib bajariladi. Shu ikki holatlardan yuqorida aytganimizdek eng ustuni yotib mashg‘ulot qilishdir, chunki bunday holatda mushaklarning bo‘shashtirish osonroq bo‘ladi. Mashg‘ulot faqat karovatda, yoki devonda o‘tkazilmay balki ochiq, xavoda o‘tning ustida o‘tkazilishi ham mumkin.

Faqat boshning tagiga odeal yoki shunga o'xshash yumshoq narsa qo'yiladi. qo'l bir oz bukilgan bo'ladi, qo'lning kafti pastga qaragan bo'ladi. qo'l oyoqqa tegmaydi, oyoq to'g'ri uzatilgan bo'lib oralig'i bir-biridan taxminan 20 sm. Shundan keyin oyoq mushaklarini ham bo'shashtirdik, oyoq-qo'lning mushaklarini bo'shashtirgandan so'ng, ko'z yumiladi. Undan keyin vrach, yoki psixolog so'z orqalik mashg'ulot bilan shug'ullanuvchilarni tinch holatga olib keladi. Shug'illanuvchilar bilan quyidagi mashg'ulotlar olib boriladi.

- ❖ *Mushaklarni bo'shashtirish mashqi.*
- ❖ *Issiqni his qilish.*
- ❖ *Yurak faoliyatini tartibga solish.*
- ❖ *Nafas olishni tartibga solish.*
- ❖ *Qorin bo'shlig'ida (diafragma) issiqni xis qilish.*
- ❖ *Peshanani muzlatish*

Mushaklarni bo'shashtirish mashqi.

Mashqni boshlashdan oldin trener yoki psixolog sportchini tinchlantirish kerak. Buning uchun trener yoki psixolog quyidagi formulalarni aytadi. "Men tinchlanyapman". "Men juda tinchlandim". "Mening atrofimda xech kim yo'q". "Men juda yaxshi tinchlandim". Bir necha marta qaytarilgandan keyin qo'lni mushaklarni bo'shashtirishga o'tiladi. Mening o'ng qo'lim og'irlashyapti. Mening chap qo'lim og'ir. Mana shu formulalarni qaytarish natijasida o'ng qo'l og'irlashadi (ya'ni qon tomirlar kengayadi) Shuning uchun qo'l og'irga o'xshaydi. Xuddi shunday qilib chap qulni bo'shashtiriladi, so'ng o'ng oyoq, chap oyoq, qorinning mushaklari, ko'krak mushaklari, bo'yinni mushaklari va yuzning mushaklari bo'shashtiriladi. Keyinchalik irradiatsiya bo'lish tufayli mushaklarni bo'shashtirish osonroq bo'ladi. Ya'ni tormozlanish jarayoni markazda tez tarqaladi. Mushaklarni bo'shashtirish mashqni jarayoni 10-14 kun qilinadi. Har kun 3 marta bajariladi. Sportchilar boshqalarga qaraganda tezroq mashqni egallashadilar.

Issiqni xis qilish mashqi. Ma'lumki skelet mushaklarini boshqaruvchi asab markazlar bilan qon tomirlarni boshqaruvchi asab markazlarining bevosita aloqasi bor. Ma'lumki, mushaklarni bo'shashtirilganda, uyqu holatida, gipnoz holatida qon tomirlari kengayadi. Shuning uchun mushaklarni bo'shashtirish mashqini

egallab olgandan keyin issiqni xis qilish mashqiga o'tiladi, sport bilan shug'ullanmaydigan kishilarda qo'l og'irlashganda issiqni xis qiladi. Sporchilarda bir-ikki kundayoq, issiqni xis qiladi. Polyak sportchilari Bashankovskiy, Polinskiy, Trembatskiy va boshqalar buni tasdiqlashgan. Issiqni xis qilish qon tomirlarni kengaytirishga asoslanadi. Bu mashqni asosiy formulalari o'ng qo'lim isiyapti, o'ng qo'lim issiq, so'ng chap, qo'l, o'ng oyoq, chap oyoq. Sekin-sekin mushaklarni bo'shashtirish bilan issiqni xis qilish aralashib boradi. Mening oyoq qo'lim og'ir bir necha marta qaytarilgandan keyin mening o'ng qo'lim issidi va hokozi. Keyinchalik formulalar qisqaradi. Mening qo'llarim issidi. Bu mashqni 4-8 hafta o'tkazilishi lozim. Agar issiqni xis qilinmasa mashq qilishdan oldin oyoqlarni issiq suvga solib so'ng mashqni boshlash kerak.

Yurak faoliyatini tartibga solish mashqi. Bu mashqni qilishda o'ng qo'l yurakning ustiga qo'yiladi. Bu kamlik qilsa chap qo'lning, o'ng qo'lning ustiga qo'yiladi. Ko'p odamlar o'z yurak urishini sog'lom paytlarida sezmaydilar. Shuning uchun mashqni boshlashdan oldin, yurak urgandek faraz qilish kerak, so'ng quyidagi formulani aytadi. Yuragim tinch va bir xilda urayapti, keyinchalik yuragim tez urayapti formulasini ishlatish kerak. Bu mashqni juda extiyotlik bilan qilish kerak, chunki yurak faoliyatini butunlay tartibsizlantirish mumkin.

Nafas olishni tartibga solish mashqi. Yuqoridagi mashqlarni egallab olingandan keyin bu mashq boshlanadi. Bu mashg'ulotni asosiy vazifasi sportchining nafas olishiga o'zining ta'sirini kuchayotirish. Buning asosiy formulasi nafasimni erkin olayapman. Bu mashq natijasida nafas olish chuqurlashadi, nafas olish tezligi kamayadi.

Qorin bo'shlig'ida issiqni xis qilish mashqi. Fizioterapiyadan ma'lumki, qorin bo'shlig'iga bo'lgan (issiq) holatdan odam organizmi bo'shashtadi, asab tizimini tinchlantiradi, mashq mushaklarni yanada bo'shashtirishga yordam beradi. Bu mashqda qorinni ichi isiydi. Asosiy formula Mening diafragmam issiq: Diafragmamga issiq yetib bordi. Ko'p shugullanuvchilar diafragma nimaligini tushunmaydi. Shuning uchun oldindan tushuntirish lozim.

11.2. Sportchining irodaviy xususiyatlarini diagnostika qilish.

(Natijalarni qayta ishlash metodikasi testlar oxirida beriladi).

Har bir savol uchun keyingi ballar beriladi: 1 – bunday bo‘lmaydi; 2 – balki, ehtimol; 3 – bo‘lishi mumkin; 4 – ehtimol, ha; 5 – ishonamanki, ha.

Maqsadga yo‘nalganlik

1. Aniq maqsad va vazifalar qo‘ya bilish:

a – kasbiy mahoratni oshirish bo‘yicha 3-4 yil oldin mo‘ljallangan aniq istiqbolli maqsadga egaman;

b – kelgusi yil uchun o‘qituvchim bilan hamkorlikda muvaffaqiyatlar darajasini rejalashtiryapman; tayyorgarlikning tegishli bosqichlari uchun aniq vazifalar qo‘yaman;

v – navbatdagi mashg‘ulot, sinov va imtihonlar uchun galdagi vazifalarni qo‘yaman.

2. O‘z faoliyatini muntazam amalga oshira olish:

a – alohida uy vazifalari rejalarini bajaraman;

b – va imtihon topshirish rejalarini bajaraman;

v – o‘tkazilgan mashg‘ulotlar, o‘tgan sinov va imtihonlarni baholayman; belgilangan rejalarini tahrir qilaman.

3. Qo‘yilgan maqsadlarga yetishish uchun o‘zini yo‘naltira bilish:

a – maqsadga erishish uchun qat’iy tartibga amal qilaman;

b – kasbiy ko‘tarilish maqsadi va vazifasi men uchun kuchli faollik manbasi bo‘lib hisoblanadi;

v – o‘zimning musiqiy mashg‘ulotlarim jarayonidan katta qoniqish his etaman.

Qat’iyat va matonat

4. Qo‘yilgan maqsadga muntazam erisha olish:

a – men musiqiy cholg‘uda muntazam shug‘ullanaman va dars uchun mo‘ljallangan soatlarim miqdorini qat’iy kuzatib boraman;

b – o‘yin harakatlari texnikasini puxta egallashga diqqat bilan, muntazam harakat qilaman;

v – professional mahoratimdagi kamchiliklarimni qat’iylik bilan ketma-ket bartaraf etishga harakat qilaman.

5. Yomon kayfiyatni bartaraf qilish:

a – charchash hissi ortib borganda men sabr qilaman va ish sur'atini pasaytirmasdan mashg'ulotni davom ettiraman;

b – kayfiyatim yomon bo'lsa-da, «istamayman» yoki «qilolmayman»lardan o'tib, o'zimni faoliyatga undayman;

v – zerikarli, lekin keraqli mashqlarni sabr bilan va uzoq muddat qaytarishim mumkin.

6. Omadsizlik va boshqa qiyinchiliklarga qaramay faoliyatni davom ettira bilish:

a – asar ijrosidagi omadsizlik meni maqsadga erishish – yaxshiroq chalishga safarbar etadi;

b – omadsizlik paytida o'z mashg'ulotlarimning davomiyligi bilan chalg'ishga moyil bo'laman;

v – imtihonda bir narsani muvaffaqiyatsiz ijro etib, men ruhan cho'kmayman va keyingi asarlarni yaxshiroq chalishga harakat qilaman.

Dadillik va jasurlik

7. O'z vaqtida keraqli qarorni qabul qila bilish:

a – men paysalga solish mumkin bo'lmagan paytda biror harakat, maqsad, ishni amalga oshirish haqida o'z vaqtida qaror qabul qila olaman;

b – men tavakkal sharoitida ham zarur harakat haqida o'z vaqtida qaror qabul qila olaman;

v – o'z hamkasblarim (ansambl' va orkestr) oldida ma'naviy mas'uliyat sharoitida o'z vaqtida qaror qabul qila olaman.

8. Qo'rquv hissini engab bilish:

a – mas'uliyatli chiqish paytida tavakkal qilish va ishni boshlash xohishi paydo bo'ladi (tanlovda nisbatan tez sur'atlarda ijro etishim mumkin);

b – mas'uliyatli chiqish paytida xayolan tashvishlarimdan soqit bo'laman va diqqatimni butunlay o'z ijro harakatlarimga qarataman;

v – ma'naviy mas'uliyat sharoitida ongli ravishda yomon kechinmalarni engib o'taman va qat'iyat bilan harakat qilaman (betob solist o'rniga partiyani ijro etib berishim mumkin).

9. Qabul qilingan qarorlarni rad etmasdan bajara bilish:

a – mas'uliyatli ishni (vazifani) bajarish haqida qaror qabul qilinganidan so'ng zudlik bilan uni amaliy bajarishga kirishaman;

b – murakkab epizod yoki p'esani o'ynay boshlasam, hatto xatolarga yo'l qo'ysam ham, bu ishni bajarishda davom etaman, me'yoriga etkazaman, oxirigacha ijro etaman;

v – murakkab narsalarni ijro etishdagi muvaffaqiyat-sizlik qayta harakat qilganda muvaffaqiyatga erishishga safarbar etadi.

Sabot va o'zini tuta bilish

10. Fikrlar tiniqligini saqlay bilish:

a – sinov yoki imtihonda ijro paytida hayajonli sharoitga qaramay diqqatimni yaxshi jamlay olaman, e'tiborimni taqsimlab o'zgartira olaman.

b – sinov va imtihonlarda muvaffaqiyatsizlik va xatolar ta'siri ostida «mag'lubiyatchi» fikrlar va salbiy tasavvurlarga yo'l qo'ymayman;

v – imtihondagi tarang sharoitda men bilgan va qila oladigan narsalarga muvofiq tarzda o'ylab harakat qila olaman.

11. O'z hissiyotlarini boshqara bilish:

a – apatiya, o'zini yo'qotish, vahima va bezovtalik sharoitida o'z emotsional faolligimni oson ko'tara olaman;

b – o'zinning emotsional hayajonimni engil pasaytira olaman (hayajonlanishda, og'riqda, g'azablanganda, mas'uliyat haqida ortiqcha tasavvurda);

v – sinf yoki imtihonda asarni muvaffaqiyatli ijro etsam, ortiqcha o'z-o'ziga ishonch, beparvolik va boshqalar ustidan soxta ustunlik namoyon etmayman.

12. O'z harakatlarini nazorat qila bilish:

a – hatto charchash, asabiylashish, o'zimdan qoniqmaslik hissi paydo bo'lganda ham o'z ijro harakatlarim ustidan nazoratni saqlab qola olaman;

b – sinovdagi muvaffaqiyatsizliklarga qaramay, men barcha imkoniyatlarim darajasida omma oldida chiqish qilishni davom ettirishga harakat qilaman;

v – ziddiyatli vaziyatlarda o'zimni ahloqsiz ish va harakatlardan oson tiya olaman (qo'pol so'zlar, tortishish, sinfdan chiqib ketish).

Mustaqillik va tashabbuskorlik

13. Qarorlar va harakatlarda mustaqillikni namoyon eta bilish;

a – do‘stlarim tomonidan taqlif etilgan maslahatlarga tanqidiy yondashaman; omadli do‘stlarimga o‘xshashga moyil emasman;

b – navbatdagi mashg‘ulotlarga mustaqil tayyorlanishni yaxshi ko‘raman (keraqli kitoblarni o‘qiyman, konspekt yozaman va boshqalar);

v – omma oldidagi chiqishlarimdan so‘ng nimani qila olganim va nimani qila olmaganim haqida shaxsan tahlil qilishni ma‘qul ko‘raman.

14. Shaxsiy tashabbus va ijodkorlikni namoyon eta bilish:

a – men texnik mashqlar yaratishni va asar ijrosi bo‘yicha original rejalar taqlif etishni yoqtiraman;

b – o‘z kasbiy kamolotim bosqichlarini mustaqil ravishda rejalashtirishga moyilman;

v – o‘z kasbiy mahoratimni oshirishning individual yo‘lini izlash menga yoqadi.

15. Topqirlik va farosatni namoyon eta bilish:

a – men mashg‘ulot va imtihonlar shartlarining kutilmagan o‘zgarishlariga oson moslashaman (vaqt yoki binoning ko‘chirilishi);

b – ansamblda ijro etayotganimda yakkaxon yoki ansambldagi sherigimga moslashib, o‘z ijro xususiyatimni tezda o‘zgartira olaman;

v – auditoriyadan (tinglovchilar tarkibi, akustika imkoniyatlari) kelib chiqqan holda asar ijrosini tezda o‘zgartira olaman.

Vazifa yolg‘iz yoki ikkita odam ishtirokida bajariladi. Talabalar bir-birini baholayotgan paytda. Natijalar bahosi: har bir iroda xususiyati bo‘yicha: 36-45 ball – Yuqori daraja; 26-35 – o‘rta; 15-25 – past. Natijalarni umumlashtirish sxema bo‘yicha amalga oshirladi:

Iroda xususiyatlari	Irodaviy bilimlar	Irodaviy bilimlar belgilarining bahosi
I. Maqsadga yo‘nalganlik	Aniq maqsad va vazifalar qo‘yish	a b v umumiy 3 5 4 12

Sport psixologiyasi

	O‘z faoliyatini muntazam amalga oshirish	4 3 2 9
	Qo‘yilgan maqsadga etishish uchun o‘zini yo‘naltirish	5 5 5 15
		Jami: 36
II. Qat’iyat va matonat	Qo‘yilgan maqsadga muntazam erishib borish	
	YOmon kayfiyatni bartaraf qila olish	
	Omadsizliklarga qaramay faoliyatni davom ettirish	
III. Dadillik va jasurlik	va boshqalar.	

SUB`YEKTIV NAZORAT DARAJASINI ANIQLASH TESTI

Bu metodika yordamda insonlar bilan sodir bo'lgan va uning atrofida hodisalarni sabab va natijalarini shaxs qay darajada o'z zimmasiga olishi aniqlanadi.

Sinaluvchiga quyidagi 44 ta mulohazalar beriladi, ularga sinaluvchi "qo'shilaman» yoki «yo'q» deb o'z munosabatini bildiradi va shu asosda sub'yektiv nazorat qay darajada ekanligi aniqlanadi.

SO'ROVNOMA

1. Xizmatda yuqori pog'onaga ko'tarilish, odatda odam qobiliyati va sa'y-harakatiga emas, balki, omadli holatlarga bog'liqdir.

2. Odatda ko'pchilik ajralishlar odamlarning bir-birlariga moslashishni xohlamasligidan kelib chiqadi.

3. Kasallik - bu tasodif, agarda kasallikka chalinish odam peshonasiga yozilgan bo'lsa, u albatta sodir bo'ladi.

4. Atrofdagilarga qiziqmaslik va do'stona munosabatda bo'lmaslik sababli odam yakkalanib qoladi.

5. Xohishlarimning amalga oshishi ko'pincha omadga bog'liq.

6. Birovlarda sizga nisbatan hissiyot (simpatiya) uyg'otish uchun ortiqcha urinish behudadir.

7. Oila baxtiga er-xotin o'rtasidagi munosabat, ota-ona va moddiy ta'minlanganlik asosiy sabab bo'la oladi.

8. Men bilan sodir bo'ladigan voqea-hodisalar, menga unchalik bog'liq emas deb hisoblayman.

9. Xizmatchilarni mustaqilligidan ko'ra, ularning harakatini ushlab turish rahbarlik uchun samaraliroq hisoblanadi.

10. Maktabda olgan baholarim, meni sa'y-harakatlarimga emas, balki tasodifiy narsalarga (masalan, o'qituvchi kayfiyatiga) bog'liq edi, deb hisoblayman.

11. Men oldimga qo'yilgan rejalarimning, ko'pincha, hayotda amalga oshishiga ishonaman.

12. Ko'pchilikka omad chopgandek tuyulgan narsa, aslida bu uzoq maqsadga erishishi uchun qilingan harakat samarasidir.

13. Odamning sog'ligiga uning sog'lom hayot tarzi vrach va dori-darmonlardan ko'ra ko'proq yordam beradi.

14. Oilaviy hayotda, odam bir-biriga to'g'ri kelmasa ular qanchalik harakat qilishmasin buning foydasi yo'q.

15. Qilayotgan yaxshi ishim, odatda, atrofdagilar tomonidan ijobiy baholanadi.

16. Bolalarning tarbiyasi ota-onaga bog'liq.

17. Mening o'ylashimcha, tasodif yoki taqdir meni hayotimda katta rol o'ynamaydi.

18. Men hayotda reja tuzayotganimda uzoqni ko'zlamayman, chunki taqdir taqozosi rejani yo'qqa chiqarishi mumkin.

19. Mening maktabda olgan baholarim, hammadan ko'proq meni tayyorgarligim va harakatlarimga bog'liq bo'lardi.

20. Oilaviy mojarolarda ko'pincha men o'zimni aybdor deb sezaman.

21. Ko'pchilik odamlarning hayoti taqdir taqozosiga bog'liq,

22. Biron ishni bajarishda u yoki bu usulni mustaqil hal qilishga imkon beruvchi rahbarlikni qo'llab - quvvatlayman.

23. Kasalliklarimning sababchisi meni hayotiy turmush tarzim deb hisoblayman.

24. Odamlarning aynan ishdagi muvaffaqiyatsizliklari sababchisi bu taqdirning hazili.

25. Boshqaruvni tashkil etishning yomonligiga sabab shu erda ishlaydigan ishchilarning o'zi.

26. Ko'pincha oilamda yuzaga kelgan munosabatlarni o'zgartirish qo'limdan kelmasligini sezaman.

27. Agarda, men juda xoxlasam, har qanday odamni o'zimga og'dira olaman.

28. O'sib kelayotgan avlodni tarbiyasiga turli xil holatlar shunchalik ko'p ta'sir etadiki, ko'pincha ota- onalarning qilgan harakati foydasiz bo'lib qoladi.

29. Men bilan sodir bo'ladigan narsalar aybdori, faqat mening o'zim.

30. Rahbarlarning tutgan yo'lini tushinish qiyin.

31. Odam ishida muvaffaqiyatga erisha olmaganligining sababi, shu ishga astoydil kirishmaganligidadir.

32. Ko'pincha men, oila a'zolarimga o'z so'zimni o'tkaza olaman.

33. Hayotimda sodir boʻlgan noxushlik va omadsizliklarga emas, mening oʻz zimmasi, balki boshqalar sababchi.

34. Agar bolani toʻgʻri nazorat qilib va kiyintirib yursangiz, shamollashning oldini olsa boʻladi.

35. Murakkab hollarda muammoni hal qilishga shoshilmasdan uning oʻz-oʻzidan hal qilinishini kuzatish zarur.

36. Muvaffaqiyatga erishish tasodif va omadga emas, balki astoydil qilingan mehnatga bogʻliq.

37. Oilamning baxti koʻp jihatdan faqat menga bogʻliq ekanligini his qilaman.

38. Baʼzi birovlariga yoqishim va boshqalarga yoqmasligim sababini tushunishim qiyin.

39. Men boshqalar yoki taqdirga ishonib oʻtirmasdan muammoni oʻzim mustaqil hal qilishni afzal koʻraman.

40. Odamning samarali mehnati, afsuski, koʻpincha eʼtibordan chetga qolib ketadi.

41. Oilaviy hayotda shunaqa murakkab holatlar yuzaga keladiki, uni qanchalik harakat qilmayin yecha olmaysan.

42. Oʻz imkoniyatlarini amalga oshira olmagan qobiliyatli odamlar aybni oʻzlaridan koʻrishlari kerak.

43. Mening koʻpgina muvaffaqiyatlarim boshqa odamlar koʻmagi yordamida amalga oshgan.

44. Mening hayotimdagi muvaffaqiyatsizliklarim koʻpi omad yoki omadsizlikdan emas, balki bilmaslik, bilimsizlik va yalqovlik oqibatida sodir boʻlgan.

KALIT. Tasdiqlovchi javob (“Ha”)

2, 4, 11, 12, 13, 15, 16, 17, 19, 20, 22, 25, 27, 29, 31, 32, 34, 36, 37, 39, 42, 43, 44 bir balldan baholanadilar va subʼyektiv nazorat darajasining rivojlanganligini aniqlaydi.

Inkor etuvchi javoblar (“yoʻq”)

1, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 14, 18, 21, 24, 26, 28, 30, 33, 35, 38, 40, 41 bu javoblar ham bir balldan baholanadi.

Tekshiruvchi ega boʻlishi mumkin boʻlgan maksimal bahosi 44 ballga teng.

33-44 ballgacha toʻplagan odam oʻzi va atrofida gilar bilan sodir boʻladigan narsalarning javobgarligini oʻz zimmasiga olib biladi.

12-33 ballgacha to'plagan odamlarda sub'yektiv nazorat rivojlanish darajasi o'rtacha bo'lib, ular sodir bo'layotgan hodisalar ma'suliyatini atrofdagilar bilan teng taqsimlashadi.

11 va undan past ball to'plaganlar odatda atrofdagi va o'zi bilan sodir bo'ladigan hodisalarni javobgarligini boshqalar zimmasiga yuklashadi.

V. Zunganing depressiv holatlarni defferentsial diagnostika qilish metodikasi

JAVOB VARAQASI

«_____» _____ 20 ____ yil

Familiya _____

Ism _____

Otasining _____ ismi

Yoshi _____ jinsi _____ unvoni _____

ESLATMA: Keltirilgan har bir gapni diqqat bilan o'qing va so'ngi paytda o'zingizni qanday his qilayotganingizdan kelib chiqib o'ng tomonda joylashgan sonlardan birini belgilang. Savollar ustida ko'p o'ylamang, sababi to'g'ri yoki noto'g'ri javoblar yo'q.

No	Tasdiqlar	Hech qachon yoki kamdan-kam	ba'zida	Tez-tez	doimo
1	Men tushkun, qayg'u holatidaman	1	2	3	4
2	Ertalab o'zimni har qachongidan ham yaxshi sezaman	1	2	3	4

3	Menda yig'lash yoki ko'z yoshga moyillik davrlari bo'ladi	1	2	3	4
4	Tungi uyqu yomon	1	2	3	4
5	Mening ishtaham odatdagidan yomon emas	1	2	3	4
6	Menga boshqa maftunkor ko'rinishga ega bo'lgan ayollarga qarash, ular bilan suhbatlashish va yonma-yon turish yoqadi.	1	2	3	4
7	Vaznimni yo'qotayotganimni sezyapman	1	2	3	4
8	Meni ich qotishi bezovta qiladi	1	2	3	4
9	Yuragim odatdagidan tezroq uryapti	1	2	3	4
10	Men hech qanday sababsiz charchab qolayapman	1	2	3	4
11	Men har doimgidek tiniq fikrlayapman	1	2	3	4
12	O'zim biladigan ishni bajarish menga oson	1	2	3	4
13	Bezovtalik his qilaman va bir joyda o'tira olmayman	1	2	3	4
14	Mening kelajagimdan umidim bor	1	2	3	4
15	Odatdagidan ancha jizzakiman	1	2	3	4
16	Mening qaror qabul qilishim oson	1	2	3	4
17	Men zarur va keraqli ekanligimni his qilaman	1	2	3	4
18	Men etarli darajada to'laqonli hayot kechiryapman	1	2	3	4
19	Men o'lsam boshqalarga yaxshi bo'lishini his qilaman	1	2	3	4
20	Meni doim xursand qilgan narsalar hamon sevintiradi	1	2	3	4

(imzo)

V. Zunganing depressiv holatlarni defferentsial diagnostika qilish metodikasi kaliti

V.Zunga shkalasi 20 ta tasdiqdan iborat. Ularning har biriga 4 ta javob varianti to‘g‘ri keladi. Tahlil va so‘rovnoma o‘tkazishga 20-30 daqiqa vaqt yetarli bo‘ladi. quyidagi formula orqali depressiya darajasi aniqlanadi.

$$DD = \Sigma_{T.?.} + \Sigma_{T.c.}$$

$\Sigma_{T. ?}$ – belgilangan to‘g‘ri tasdiqlar sonining yig‘indisi:
1,3,4,7,8,9,10,13,15,19;

$\Sigma_{T.c}$ – belgilangan teskari tasdiqlar soni
2,5,6,11,12,14,16,17,18,20:

	1	2	3	4
To‘g‘ri tasdiqlar	1	2	3	4
Teskari tasdiqlar	4	3	2	1

Teskari tasdiqlar

To‘g‘ri tasdiq javoblariga 1 – 4 gacha ball va teskari tasdiqlar javoblariga 4 – 1 gacha ballar berib boriladi. Natijada DD 20-80 ball oralig‘ida bo‘ladi.

DD - (50 ball deprissiyadan holi holat

DD - (50 ball va (59 ball (vaziyatli va nevrotik genezisga ega engil depressiya holati

DD – 60 – 90 ballar oralig‘ida bo‘lsa – sinaluvchida subdepressiv va niqoblangan depressiya holati, kayfiyatning sezilarli pasayishi.

DD – 70 va undan yuqori bo‘lsa, haqiqiy depressiv holat

11.3. Sportchining temperament xususiyatlarini aniqlash.**TEMPERAMENT TIPLARINI ANIQLASH.**

Ishning maqsadi: **talabalarni temperamentni o‘rganish metodikasi bilan tanishtirish.**

Talaba temperament xususiyatlari aks ettirilgan jadvalni diqqat bilan o‘qiydi.

TEMPERAMENT XUSUSIYATLARI

No		1	2	3	4
1.	G‘ayrat-shijoatga (energiyaga) to‘lalik	juda katta	katta	yetarli	kam
2.	Energiyani ixtiyorsiz boshqarish	bir tekis, emas tartibsiz	bir tekisda	bir maromda, sekin	kuchsiz, bir tekis emas
3.	Energiyani sarf qilish tezligi	tez, bir tekis emas	bir maromda	bir xilda, sekin	tez, kam-kam ravishda
4.	Modorsizlanish (kuchsizlanish)	tez, katta zo‘riqishdan keyin	sekin	juda sekin	tez, katta bo‘lmagan zo‘riqishdan keyin
5.	Energiyani tiklash	tez	bir maromda	bir maromda	sekin
6.	Nerv psixik jarayonlarning turg‘unligi	muvozanatsiz	muvozanatli	muvozanatli	muvozanatsiz
7.	Nerv psixik jarayonlarning ko‘chish tezligi	juda yengil	juda yengil	kam ko‘chuvchan, yengil	sekin
8.	Dinamik stereotipning o‘zgarish tezligi	tez, ammo yengil emas	yengil	sekin	sekin, qiyin

Sport psixologiyasi

9.	Hissiy kechinmalar	qisqa muddatli	yuzaki, qisqa muddatli	kuchsiz, ichki	chuqur, uzoq muddatli
10	Affektivlik	yaqqol	yo‘q	yo‘q	unchalik katta emas
11	Kayfiyat	xushchaqch aq, tetik, jangovor	xushchaqch aq, xursand	bir xil, vazmin	o‘zgaruvchan, g‘amgin, jo‘shqin
12	Reaktivlik	kuchliga kuchli	reaksiyasi mos keladi	kuchliga kuchsiz	har xil, bir maromda emas
13	Harakatlari (mimika, yurishi, qo‘l harakatlari)	tez, bir tekis	bir maromda	bir xilda, sekin	har xilda, bir maromda emas
14	Nutq	baland ovozli	tetik	sekin	tonsiz
15	Chidamlilik	kuchsiz	o‘rtacha	juda katta	kuchsiz
16	Adaptatsiya (moslashuv)	yaxshi	a‘lo	sekin	qiyin
17	Kirishib ketishish (dilkashlik)	yaxshi	dilkash	dilkash emas	odamovi, tortinchoq
18	Agressivlik	tajovuzkor	Tinchlik sevar	mulohazali	o‘zini yo‘qotib qo‘yadi
19	Tanqidga munosabat	tajovuzkor	vazmin	befarq	o‘zini kamsitilgandek sezadi
20	Aktivlik	qiziquvchan yoki ehtirosli	g‘ayratli (shijoatli) yoki ko‘p gapiradi	o‘ta mehnatkash	faolligi sust va bir tekis yuzaga chiqmaydi
21	Yangilikka munosabat	yaxshi	farqsiz	rad etish	jo‘shqin

22	Xavf-xatarga munosabat	tavakkalchi	mulohazali	sovuqqon	vahimachi
23	Maqsadga erishish	kuchini to'liq sarflaydi	sharoitni hisobga olgan holda	sekin, tirishqoq	qiyinchilikdan qochadi
24	O'zaro yordam va o'zini baholash	oshirib baholaydi	o'zaro yordamni oshirib baholaydi	to'g'ri, imkoniyatga mos ravishda	o'ziga ishonmaydi, boshqalarga suyanadi
25	Ta'sirlanuvchanlik gumonsirash	biroz	unchalik katta emas	juda kam	juda katta

Ishning borishi: **Sinaluvchi jadvalda ko'rsatilgan xususiyatlarning o'zida qay darajada rivojlanganligini aniqlaydi va javoblar varaqasidagi shunga mos ustundagi sonni aylanaga oladi.**

Javoblar varaqasi.

No	1 ustun	2 ustun	3 ustun	4 ustun
1.	1	2	3	4
2.	1	2	3	4
3.	1	2	3	4
4.	1	2	3	4
5.	1	2	3	4
6.	1	2	3	4
7.	1	2	3	4
8.	1	2	3	4
9.	1	2	3	4
10.	1	2	3	4
11.	1	2	3	4
12.	1	2	3	4
13.	1	2	3	4
14.	1	2	3	4
15.	1	2	3	4
16.	1	2	3	4
17.	1	2	3	4

18.	1	2	3	4
19.	1	2	3	4
20.	1	2	3	4
21.	1	2	3	4
22.	1	2	3	4
23.	1	2	3	4
24.	1	2	3	4
25.	1	2	3	4

Natijalarni qayta ishlash.

Sinaluvchining qaysi ustundagi sonlarni ko‘p belgilagani hisobga olinadi. Har bir ustun temperamentning ma’lum tipiga mos keladi.

1-ustun temperamentining xolerik tipiga mos keladi.

2- ustun sangvinik tipiga mos keladi.

3- ustun flegmatik tipiga mos keladi.

4- ustun melanxolik tipiga mos keladi.

Shunday qilib sinaluvchining temperament tiplarining qaysi biriga mansubligi aniqlanadi.

11.4. Sport jamoasida shaxslararo munosabatlarni o‘rganish

Sportchilar jamoasida shaxslarning o‘zaro munosabatini aniqlash:

Sotsiometriya metodikasi va uni o‘tkazish.

Sotsiometriya so‘zi o‘lchash, o‘rganish (sotsio - jamoa, metriya o‘lchash) degan ma’noni anglatadi.

Sotsiometrik metodning asoschisi – amerikalik mikrosotsiolog olim Djon Morenodir. Sotsiometrik so‘rov usuli bir qancha kamchilik va nuqsonlarga ega bo‘lishiga qaramay keng psixologik amaliyotda qo‘llanilib kelinayotgan metodikalardan biridir.

Ishning bajarilishi. Bu metod yordamida jamoa yoki guruhni o‘rganish uchun guruh a’zolariga savol beriladi. Bu savol sotsiometrik mezon deb ataladi. Sotsiometrik mezon guruh hayoti uchun muhim bo‘lishi, guruh hayotini aks ettirishi kerak.

Masalan maktab o'quvchilari uchun «Siz sinfdoshlaringizdan kim bilan bir partada o'tirishni hohlaysiz?» degan mezon muhimdir. Ammo kollejlar yoki institut talabalar guruhida bu muhim emasdir.

Misol:

Bir partada o'tirish uchun o'rtoq tanlash metodi. Tekshirish muvaffaqiyatli o'tishi uchun osoyishta, ishchi sharoit zarur. O'qituvchi (talaba) o'quvchilar bajarishi kerak bo'lgan topshiriqni aniq tushuntiradi:

Bolalar, kelgusi chorakdan sizlarni partalarga o'z xohishlaringiz bilan o'tirtirmoqchimiz. Hozir bir varaq qog'oz olib, siz kim bilan birinchi navbatda birga o'tirishni xohlasangiz uning familiyasini yozing, bordi-yu biz sizni o'zingiz tanlagan kishi bilan o'tirg'iza olmasak, u vaqtda yana kim bilan o'tirishni istardingiz, o'sha sinfdoshingizning familiyasini yozing. Basharti birinchisi bilan ham, ikkinchisi bilan ham o'tirishingizning iloji bo'lmay qolsa u vaqtda qaysi sinfdoshingiz bilan o'tirgan bo'lardingiz. Shuning familiyasini yozing.

1. _____
2. _____
3. _____

endi xuddi shu tartibda kim bilan o'tirishni xohlamasligingizni ko'rsating (agar shundaylar bo'lsa).

1. _____
2. _____
3. _____

To'g'ri mezon tanlash uchun guruhni o'rganish, ularning hayotida nima muhim ekanligini bilish zarurdir. Tanlanayotgan mezon guruhni qaysi faoliyat jarayonida o'rganishni maqsad qilib qo'yganligiga bog'liqdir (o'yin, o'qish, mehnat).

Ish oson bo'lishi uchun o'quvchilarga savolni kartochka ko'rinishida tayyorlab beriladi.

Savollar kartochkasi

Sotsiometrik mezon (savol)	Xohlayman (Ismi yoki familiyasini ko'rsating)	Xohlamayman (Ismi yoki familiyasini ko'rsating)

Sport psixologiyasi

1	Agar sizning guruhingizni qayta tuzmoqchi bo'lsalar, siz guruhda kimlar bilan birga qolishni xohlaysiz? Kim bilan birga o'qishni xohlamaysiz?	1 2 3 4	1 2 3 4
2	Siz uchun qiyin bo'lgan daqiqalarda kimlarga murojaat qilar edingiz? Kimga murojaat qilishni xohlamaysiz?	1 2 3 4	1 2 3 4
3	Yotoqxonada o'z guruhdoshlaringizdan kim bilan bir xonada yashashni xohlar edingiz? Kim bilan xohlamaysiz?	1 2 3 4	1 2 3 4

So'rov ma'lumotlari jadval matritsa (sotsiometriya jadvali) tarzida rasmiylashtiriladi.

Sotsiometriya jadvalining ko'rinishi

№	Kim tanlayapti	Kimni tanlayapti												U tanladi			
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	+	-	Σ	
1.		■															
2.			■														
3.				■													
4.					■												
5.						■											
6.							■										
7.								■									
8.									■								
9.										■							
10.											■						
11.												■					
12.													■				
Uni tanladilar	+																
	-																
	Σ																
O'zaro tanlashlar																	

Tanlovda kimni afzal ko‘rish tartibi «1,2,3... » raqamlari bilan, istamaslik hollari «-1,-2,-3 ...» belgisi bilan ifodalanadi.

Sotsiometriya jadvali to‘ldirilgandan keyin o‘zaro tanlashlar aniqlanib, ular aylanaga olinadi. Masalan, bir o‘quvchi ikkinchisini tanlab, ikkinchisi ham birinchini tanlagan bo‘lsa, bu o‘zaro tanlashdir. O‘zaro tanlashlar aylanaga olish bilan belgilanadi.

Navbatdagi vazifa jadvaldagi barcha natijalarni jadval pastidagi qatorlarga yoziladi va ular tahlil qilinadi.

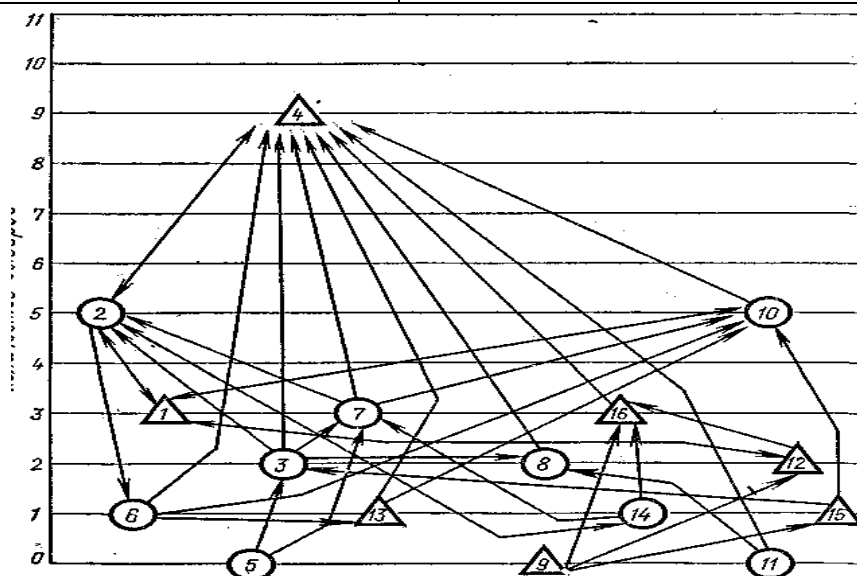
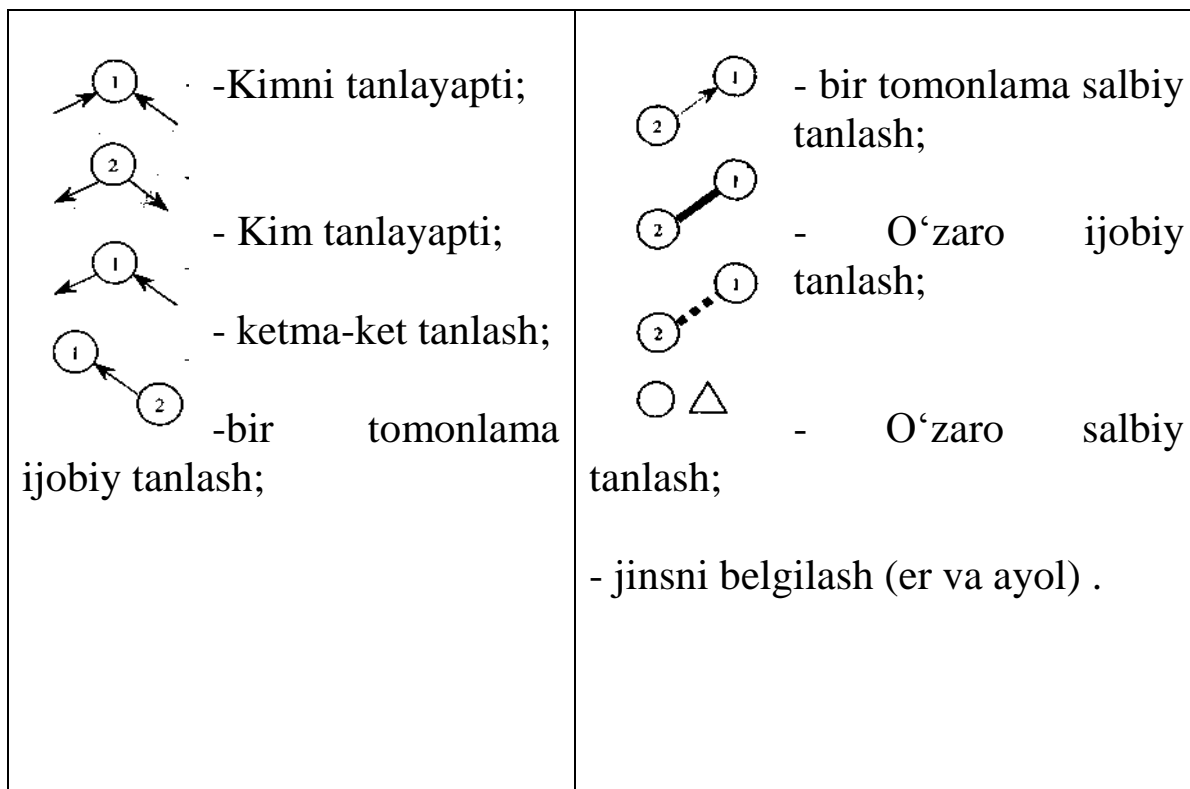
Avvalambor guruhdagi liderlar (eng ko‘p tanlanganlar), guruh befarq qaraydiganlar (hech qanday tanlashga ega bo‘lmaganlar), salbiy tanlanishga ega bo‘lganlar aniqlanadi.

Olingan natijalarni tahlil qilayotganda har bir o‘quvchi mavqeining sababini bilishga harakat qilish kerak. (Nima uchun lider, nima uchun guruh a‘zolari yoqtirmaydi va h.k.). Bu borada asosiy e‘tiborni salbiy tanlanishga ega bo‘lganlarga qaratish kerak.

Guruhning psixologik xususiyatlarini chuqur o‘rganish uchun guruhdagi guruhchalar aniqlanadi. Buning uchun istalgan o‘zaro tanlashga ega bo‘lgan guruh a‘zosining tartib raqami jadvalning ustuniga ham, qatoriga ham yoziladi. Keyin shu kishi bilan o‘zaro tanlashga ega bo‘lgani ishtirokchi raqami ham xuddi shu tartibda yoziladi. Shu tariqa o‘zaro tanlashlar davom ettiriladi.

Paydo bo‘lgan kichik guruh a‘zolarining o‘zaro munosabatlarini bilish uchun sotsiogramma tuziladi. Sotsiogramma tuzishda quyida berilgan shartli belgilardan foydalaniladi.

Tanlov bo‘yicha olingan ma‘lumotlar sotsiogramma shaklida grafik asosida ifodalanadi (rasmga qarang).



Tanlov sababini aniqlash uchun har bir talaba bilan yakka tartibda suhbat o'tkaziladi. Jamoadagi shaxslararo munosabatlarni yaxshilash maqsadida va unda har bir talabaning mavqeini, ayniqsa «qabul qilinmaganlar» va «rad etilganlar»ning mavqeini mustahkamlash uchun tegishli tushuntirishlar beriladi, ularning miqdoriy va ijobiy sifatlarini ochib berishga alohida e'tibor jalb qilinadi.

Tahlil to'liq bo'lishi uchun aniqlangan har bir kichik guruhning sotsiogrammasi alohida chiziladi va tahlil qilinadi.

Guruhning jipsligini aniqlash uchun quyidagi formuladan foydalanish taqlif qilinadi:

$$K_{\text{жип.}} = \frac{V^+ - V^-}{n(n-1)}$$

$K_{\text{жип.}}$ – jipslik koeffitsienti,

V^+ , V^- - musbat va manfiy o‘zaro tanlashlar soni,

n - guruh a‘zolari soni,

Agar tanlashlar soni cheklangan bo‘lsa formuladagi $n(n-1)$ o‘rniga $K*n$ quyiladi.

$$K_{\text{жип.}} = \frac{V^+ - V^-}{K*n}$$

K – tanlash mumkin bo‘lgan a‘zolar soni. Masalan, «3 kishini tanlang!» deyilgan bo‘lsa, u holda $K = 3$.

Sotsiometrik so‘rovnoma yordamida olingan barcha materiallar guruhga yozilgan psixologo-pedagogik xarakteristikada aks ettiriladi.

Nazorat uchun savollar:

- *Sportchining asab tizimi xususiyatini o‘rganish ?*
- *Sportchining irodaviy xususiyatlarini diagnostika qilish ?*
- *Sportchining temperament xususyaitlarini aniqlash ?*
- *Sport faoliyatiga munosabatini tahlil qilish ?*
- *Sport jamoasida shaxslararo munosabatlarni o‘rganish?*

XII BOB. JISMONIY TARBIYA VA SPORTNING IJTIMOIIY-PSIXOLOGIK MUAMMOLARI

12.1.Sport guruhi, jamoasi, komandasi haqida umumiy tushunchalar.

Sport guruhleri haqida umumiy tushunchalar. Ijtimoiy psixologiyada guruh tushunchasi eng umumiy hisoblanadi. Guruh deganda jamiyatning ijtimoiy tuzilishini tashkil etuvchi element ham

qanday odamlar to'plami, ularning har qanday birlashmalari nazarda tutiladi. Guruhlarning turlaridan birini sport guruhlarini tashkil etadi, bu guruhda jismoniy tarbiya va sport bilan shug'ullanuvchi odamlar birlashadilar.

Sport guruhlarini mamlakatimiz hayotida katta o'rin egallaydi. Ularga ko'plab turli yoshdagi sport bilan shug'ullanuvchi odamlar jalb etilgan. Sport guruhlarini boshqa guruhlar kabi «shaxs - jamiyat» tizimida oraliq bir qismni tashkil etadi. Ular sportchining mikromuhitini tashkil etadi. Ularning dinamikasi qonuniyatlari jamiyatning sinfli tuzilishi va undagi ijtimoiy-iqtisodiy munosabatlar bilan belgilanadi.

Sport komandasi sport guruhining bir turi sifatida. Sport faoliyati bilan shug'ullanuvchi jismoniy tarbiyachilar yoki sportchirazryadchilarini birlashtiruvchi sport komandasi sport guruhlarini turlaridan biridir. Sport komandalarining turlari juda katta – mahalla komandalaridan tortib mamlakat va olimpiya terma komandalarigacha.

Ijtimoiy-psixologik turlardan kelib chiqib sport komandasi kichik tashkiliy guruhga kiradi. U unga ko'p bo'lmagan sonli sportchilarni (ikki kishidan bir necha o'nlargacha) qamrab oluvchi ijtimoiy jamoadan iborat. Uning hamma a'zolari o'rtasida sport faoliyati jarayonida real o'zaro aloqalar va munosabatlar mavjud bo'ladi.

Sport komandasi odatda sportchilarni ixtiyoriy birlashtiradi: ularning hammasi sport mashg'ulotlaridan tashqari faoliyat boshqa turlari bilan mashg'ullar (mehnat, o'qish vash u kabilar).

Sport komandasi har qanday kichik uyushgan guruh sifatida – bu uning a'zolari tashqi birlashishlari emas, balki yagona ijtimoiy organizmdir. Unda turli xildagi ijtimoiy-psixologik hodisalar yuzaga keladi, ularga faqatgina komanda sabab bo'lishi mumkin. Komandani tashkil etuvchi sportchilar doim uning boshqa a'zolarining ta'sirlarini xis etadilar va shuning uchun guruhda o'zlarini boshqacha tutadilar. Sport komandasi sportchilarning intellektual, emotsional va irodaviy faolliklariga, ularning qarashlariga, ishonchlariga, xulqlariga ta'sir ko'rsatadi.

Sport komandasining rivojlanishi. Sport komandasining hayoti asosiy qonuni uning dinamikasi hisoblanadi. Har qanday sport

komandasi yshiga va biografiyasiga ega. Komanda tashkil topadigan kun va u tarqalib ketadigan kun bo'ladi.

Sport komandasining rivojlanishi yaqqol ifodalangan xususiyati – ularning tartiblari muntazam yangilanib borishi hisoblanadi. Bu ba'zan komandada kuchlar dinamik tengligini keskin og'irlashtirishi mumkin (yangi kelganlarning komandada o'z o'rinlariga ega bo'lishlari unchalik oson emas).

Kuchlarni tengligini saqlab qolishda, ko'proq uni tiklashda yangilarga sport tajribasini, an'analarini, munosabatlar usullarini, ma'naviy qoidalarini etkazishni ta'minlovchi komandaning doimiy qismi asosiy rolni o'ynaydi. Sport komandasining rivojlanishi turli xildagi yo'naltirilgan tashkiliy va ideologik tashqi ta'sirlar va sportchilar faoliyati hamda munosabatlarida yuzaga keladigan ichki jarayonlar bilan ob'yektiv mavjud jamiyat qonunlari bo'yicha boradi.

Ijtimoiy rivojlanishi darajasi bo'yicha sport komandalari boshqa kichik guruhlar kabi bir xilda emas.

Hamkorlikdagi faoliyati, uning g'oyaviy yo'nalganligi, maqsadlari, prinsiplari, ahamiyati, guruhning ichki bardamligiga qarab ijtimoiy psixologiyada quyidagi guruhlarini ajratish qabul qilingan: assotsiatsiya, kooperatsiya, jamoa va korporatsiya. Bu ajratishlar sport komandalari uchun ham mos keladi.

Komanda-korporatsiya faoliyati yo'nalishi va mazmuni bo'yicha hatto uning a'zolari o'rtasidagi ichki bardamlikka qaramay asotsionaldir. Assotsiatsiya kooperatsiya va jamoa komandalari uchun guruhning ichki birligi turli darajada bo'lishi bilan faoliyati ijtimoiy qimmatli mazmuni xosdir.

Komanda-assotsiatsiya darajasida hamkorlikda harakat qilish talablari hali yo'q: guruhning faoliyati amalga oshirilsa ham, uning a'zolari bir-birlarini yaxshi bilmaydilar, o'zaro yordamlar kam uchraydi va tasodifiydir. Komanda-kooperatsiyada harakatlari birligi va unga intilish, hamkorlik, o'zaro bir-birini tushinish va o'zaro yordam ancha yaqqol ifodaga ega.

Jamoa sport komandasining rivojlanishi oliy darajasi sifatida. Sport komandasiga jamoa sifatida bir qator xususiyatlar xosdir. Sport komandasining jamoa sifatida farq qilinadigan xususiyatlari quyidagilardan iborat: butun komanda uchun yagona ijtimoiy

ahamiyatli maqsadlar, yuksak ma'naviy, maqsadlarga mos motivlari, uning a'zolarining mana shu maqsadlarga erishishga qaratilgan amaliy hamkorlikdagi harakatlari.

Umumiy, asosiy maqsadlari – bu sportchilar shaxsini shakllantirish – jismoniy va ma'naviy kuchlarini barkamol rivojlantirish bilan jamoa a'zolarini shakllantirish, mehnatga, ijtimoiy faoliyatga, tanlagan sport turida mahoratini takomillashtirishga tayyorlash, sport musobaqalariga maxsus tayyorlash. Mana shu maqsadlarni anglab etish komanda a'zolarining hamkorlikdagi kuchlarini texnik, taktik, jismoniy, psixologik tayyorgarligini takomillashtirishga va musobaqalashish kurashida muvaffaqiyatga erishishga yo'naltiradi. Aniq maqsadlari va vazifalari turli-tumandir va har doim sportchilar hamda komandaning real imkoniyatlaridan kelib chiqadi.

Raqibning kuchliligiga qarab murabbiy, misol uchun, g'alaba qozonish yoki kuchli raqib bilan o'ynash mahoratini tekshirib ko'rish masalasini qo'yishi mumkin.

Komandaning birlashishiga, uning rivojlanishiga komandani shay bo'lishi, o'z kuchini ayamaslikka yo'naltirish uning rivojlanishiga, birlashishiga yordam beradi.

O'zaro bog'liqlikda faoliyat xos bo'lgan sport turlarida umumkomanda maqsadi birlashtiruvchi ahamiyati ayniqsa muhimdir.

Lekin sportning boshqa turlarida ham sportchilar hammasi umumiy maqsadga erishishga intilganida komanda g'alabasi mumkin bo'ladi. Sportchilarning harakatlari individual bo'lishiga qaramay, umumiy vaziyat, komanda a'zolari kayfiyati, do'stona qo'llab-quvvatlash, kuchlarining birligi maqsadga erishishga yordam beradi. Bu shaxsiy-komandali musobaqalarda juda oson namoyon bo'ladi.

O'zining rivojlanishida jamoatchilik darajasiga erishgan komandanig hamma a'zolari uchun motivlari birligi maqsadga muvofiq harakatlari xosdir (g'alabani ta'minlash xissi, o'quv sinfi oldidagi, sport jamoasi, o'rtoqlari, mamlakat oldidagi burchini xis etish), lekin u jamoaning ijtimoiy ahamiyatli motivlari bilan ham mos keladi.

Rivojlanishi darajasi past bo'lgan sport komandalarida kolliziya bo'lishi mumkin, bunda ijtimoiy xususiyatga ega maqsadga intilish

ortida sportchida faqat g'arazli motivatsiyasi: hammadan ajralib turish, maqtanish, manfaatparastlik turadi.

12.2.Sport jamoasida rahbarlik va yetakchilik haqida tushuncha.

Sport komandasi rahbarlik va yetakchilik: Sport jamoasida rahbarlik va yetakchilik haqida tushuncha. Sport jamoasi a'zolari faoliyatini tashkil qilishga rahbarlik va yetakchilik xizmat qiladi. Rahbarlik va yetakchilik jarayonlari, ularning nisbati, rahbarlar va yetakchilarning xususiyatlari sport komandasi faoliyati muvaffaqiyatliligi hamda uning jamoa sifatida shakllanganligi darajasi uchun juda muhimdir.

Rahbarlik hodisasi, buni ijtimoiy psixologiyada qabul qilingan tushunish bo'yicha komandani boshqarish tashqi rasmiy tuzilishi bilan bog'liqdir. Komandaning rasmiy rahbari murabbiy, komanda sardori hisoblanadi. Komandani boshqarishda ular asosiy vazifani bajaradilar.

Yetakchilik hodisasi komanda a'zolaridan birining komandani boshqarishga norasmiy ta'siri ichki tuzilishi bilan bog'liqdir. Odatda yetakchilarni belgilamaydilar, bunday vazifalar komandada ko'zda tutilmaydi. Yetakchilar o'z-o'zidan ishbilarmonligi va shaxsiy xususiyatlari bilan ajralib chiqadi.

Sportchi-yetakchilarni shartli ravishda ikki turga ajratadilar: ishbilarmon (instrumental), komandaning sport faoliyatiga bevosita ta'sir ko'rsatadi, emotsional, komandada kayfiyatni ko'taruvchi, ochiq ko'ngil, dam olishni tashkil qiluvchi. Ba'zi hollarda komanda a'zolariga salbiy ta'sir ko'rsatuvchi, uning faoliyatini buzuvchi, ba'zida hattorasmiy rahbarlik vazifasiga davogarlik qiluvchi negativ yetakchilar paydo bo'lishi ham mumkin.

Rahbarlik va yetakchilik o'rtasida ma'lum farq mavjud. Rahbarlik rasmiy instantsiya sifatida asosan komanda a'zolari o'rtasidagi rasmiy, amaliy munosabatlarini boshqarish vositasi hisoblanadi. U mas'uliyatli qaror qabul qiladi, ma'lum rasmiy ta'sir ko'rsatish sistemasiga ega, keng ijtimoiy aloqalar tizimida ish olib boradi, komandaning faoliyati uchun qulay sharoitlarni ta'minlaydi.

Yetakchilik norasmiy xususiyatdagi sportchilar munosabatlarini boshqarish vositasi hisoblanadi. Yetakchilar mas'uliyatli qaror qabul qilish va ta'sir ko'rsatish rasmiy huquqlariga ega emaslar. Ularning

ta'sir ko'rsatishlari asosan komandaning o'zi faoliyati ichidagi doirasi bilan chegaralanadi.

Rasmiy rahbar sifatida trenerning ijtimoiy roli. Sportchilar va komanda bilan ikki tomonlama munosabatlar jarayonida murabbiy rasmiy rahbar sifatida muhim o'rin egallaydi. Murabbiyning faoliyati ko'p tomonlamadir. Uning ijtimoiy roliga normativ kiritilgan talablar turli vazifalardan iborat, ulardan asosiysi o'qitish, sportchilarni tarbiyalash, musobaqalar, mashg'ulotlar hamda bo'sh vaqtlarida ularga va komandagi rahbarlik qilish, boshqa tashkilotlar hamda komandalar bilan keng aloqalar qilish.

Pedagogik tashkil etilgan mashg'ulotlar jarayonida murabbiy umumta'lim va tarbiyaviy masalalarni hal etar ekan, murabbiy sport yutuqlariga yo'naltirish bilan sportchilar va komandani maxsus jismoniy, texnik, taktik, psixologik tayyorgarliklarini amalga oshiradi. U sportchilarda harakatlanish ko'nikmalarini, mahorati va jismoniy sifatlarini takomillashtiradi, ularga umumiy va maxsus bilimlar beradi, ular bilan texnik-taktik kombinatsiyalarni o'rganadi.

Rahbarlik vazifasi murabbiyning ishida asosiy tomoni hisoblanadi. Murabbiyning kasbiy mahoratini aynan mana shu vazifasini bajarishi sifatida to'la namoyon bo'ladi. Lekin uyushgan jamoani yaratish uchun murabbiy faqat rasmiy rahbarlik emas, balki komanda yetakchisi bo'lishi ham maqsadga muvofiqdir.

Rahbar sifatida murabbiy sportchilar va komanda oldida javobgar hisoblanadi, uni tashkil etadi, o'quv-mashg'ulotlarini va musobaqalarni tashkil etadi, komandani va undagi shaxslararo munosabatlarni boshqaradi.

Rahbarlik vazifasiga komanda uchun zarur bo'lgan axborotlarni to'plash va ishlab chiqish, komanda va alohida sportchilarning faoliyatini operativ, kundalik va istiqbolli rejalashtirish, komanda a'zolari o'rtasidagi majburiyat va rollarini taqsimlash, motivatsion doirasiga ta'sir ko'rsatish yo'li bilan ularning faolliklarini rag'batlantirish kabilar kiradi.

Murabbiyning ijtimoiy rolidan kelib chiqadigan hamma vazifalarini amalga oshirish munosabatlar bilan bog'liqdir. Munosabatlar uning faoliyati vositasi, uning professional mehnati muhim tomoni bo'lib ishtirok etadi. Har qanday boshqaruvchilik yoki

pedagogik vazifasi murabbiyning ma'muriyat, kasbdoshlari, hakamlar, tomoshabinlar bilan, sportchilar bilan bevosita aloqalari davomida amalga oshiriladi.

Kundalik mehnati jarayonida murabbiyning faoliyati hamma tomonlari va vazifalari bir-biri bilan bog'liqdir. Murabbiylik ijtimoiy rolini bajarishi mahorati ularni mos ravishda bajarish bilan ham belgilanadi.

Murabbiyning rahbar sifatida obro'si va qiyofasi. Sportchilarni va komandani o'qitish, tarbiyalash va ularga rahbarlik qilishda murabbiy faoliyatining muvaffaqiyati shug'ullanuvchilarning uning obro'sini tan olishlari bilan bog'liq bo'ladi.

Avtoritet – lotincha so'z bilan kuchni, ta'sirini anglatadi. Mansab obro'si va shaxs obro'si degan tushunchalar mavjud. Mansab obro'si xizmat vazifasi, undan kelib chiqadigan shaxsning huquq va majburiyatlari bilan belgilanadi. Shaxs obro'si ma'lum ishni bajaruvchi odamning individual xususiyatlariga bog'liq bo'ladi.

Komandaning rahbari rasmiy mansabi sababli murabbiy obro'ga ega bo'lish huquqi ustunligiga ega. Murabbiyning shaxsiy obro'si, uning namunasi sportchilar va komandani shakllantirish murakkab jarayonida muhim omil hisoblanadi. Murabbiy mansabi vazifalarini muvaffaqiyatli bajarish bilan shaxsiy obro'ga ega bo'ladi. Bundan tashqari shaxsiy obro'si murabbiyning insoniy xususiyatlari va kasbiy sifatleri bilan bog'liq bo'ladi. Biroq lavozimi obro'si har doim ham murabbiy shaxsi obro'si bilan mos kelavermaydi.

Murabbiyning lavozimi vazifalari va uning shaxsiy sifatleri o'rtasida mos kelmaslik jamoada ortiqcha keskinlikka va uning faoliyati mahsuldorligi pasayishiga olib kelishi mumkin.

Malakali murabbiy jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasini, mutaxassisligi bo'yicha sport turi nazariyasi va metodikasini, tayanch ilmiy fanlar asoslarini: fiziologiya, psixologiya, pedagogika, sport meditsinasi, gigiena, biomexanika va boshqalarni biladi. U amaliy aqlga ega va sport mashg'ulotlari hamda musobaqalarida amaliy masalalarni hal etishda nazariy bilimlarini tez, ijodiy qo'llay oladi. Bu har doim uning obro'si mustahkamlashiga yordam beradi. Murabbiyning mahorati harakatlarni mahorat bilan bajarishda emas, balki texnik-taktik harakatlarni samarali egallab olishni ta'minlovchi

vositalar va metodlarni bilishida namoyon bo‘ladi. Murabbiyning mahorati kuchli kuzatuvchanligi, analitik fikrlashi, ijodiy tasavvuri, o‘ziga xos intuitsiyasi – boshqalarga ko‘rinmaydigan belgilari bo‘yicha harakatni texnik-taktik bajarilishini baholash, oldindan ko‘ra bilish va sportchi hamda sport jamoasining rivojlanishini taxmin qilish qobiliyatida namoyon bo‘ladi.

Komandaga rahbarlik qilish usuli. Rahbarlik usuli deganda murabbiy sportchilarni boshqarishni amalga oshirishiga yordam beradigan usul va uslublar to‘plami ko‘zda tutiladi, xususan, o‘quv-mashqlar jarayonida. Ijtimoiy psixologiyada avtokratik, demokratik va liberal rahbarlik usullarini ajratish qabul qilingan. Bu usullar murabbiylar uchun ham xosdir (M.V.Proxorova).

Avtokratik rahbarlik murabbiyning o‘z tajribasi asosida, komanda a'zolari fikrlarini deyarli hisobga olmay shaxsan bir o‘zining qaror qabul qilishida quriladi. Murabbiy ish rejalari, dasturlarini, topshiriqlarni keng muhokama qilishga intilmaydi, u sportchilarga juda kam ma'lumotlar etkazadi, guruh fikriga quloq solmaydi. Ular faqat buyruqni bajarishlari kerak deb hisoblaydi. Bunday murabbiy e'tirozlarni yomon ko‘radi, qat'iy intizom va so‘zsiz itoatkorlikni yaxshi ko‘radi. To‘g‘ridan-to‘g‘ri ta'sir ko‘rsatish metodlarini afzal ko‘radi: ko‘rsatmalar, buyruqlar, komanda, talab, tanbeh, murabbiyning sportchilar bilan munosabatlari ularning tashabbuslari va mustaqilliklarini yo‘qotishga asoslangan. Ular o‘rtasida haqiqiy o‘zaro aloqalar mavjud emas.

Demokratik rahbarlik usuli rejalarni ishlab chiqishga va qaror qabul qilishga komanda a'zolari keng jalb etilishlarini ko‘zda tutadi. Muhokama qilish, kelishish va hamkorlik jamoali shakllaridan ancha to‘la foydalaniladi. Murabbiy ta'sir ko‘rsatish yordamchi usullarini afzal ko‘radi: nasihat, taxmin, xushmuomala suhbat. Murabbiyning sportchilar bilan munosabatlari hurmat, ishonch, o‘zaro bir-birini tushunishga asoslanadi. Demokratik usulda sportchilarning mustaqilliklari, ularning faoliyatdan qoniqishlari, komandada o‘zini-o‘zi boshqarish turli shakllarini rivojlantirish uchun qulay sharoitlar yaratiladi. Lekin shu bilan bir vaqtda murabbiy hech qachon sportchilar talablari bo‘yicha ish qilmaydi.

Liberal rahbarlik usuli murabbiyning komanda faoliyatiga ozgina aralashishi bilan ifodalanadi. Sportchilar ko‘p jihatdan o‘zlari istaganlarini qiladilar, murabbiy shunchaki ishtirok etadi. Mashqlarni, ish hajmini tanlash erkinligini beradi. U shug‘ullanuvchilar bilan o‘zaro munosabatlarda ilg‘or pozitsiyani egallaymaydi. Uning tanbehi, maqtovi, taqliflari ko‘pincha rasmiy ahamiyatga ega. Bunday rahbarlik birlashtirishda, uning amaliy sport faoliyatida biror-bir yuqori natijalarga erishish juda qiyin.

Murabbiylik amaliyotida bu uchta turlari aniq ifoda etilgan hamda oraliq, aralash usullari ham uchrab turadi.

12.3. Komandada psixologik muhit va shaxslararo munosabatlar.

Sport komandasida psixologik muhit tushunchasi. Psixologik muhitda guruhning va alohida sportchilarning emotsional holatlari, shaxslararo munosabatlar, guruh a'zolari o‘rtasidagi nizolar ko‘zga tashlanadi.

Yaxshi psixologik muhit komandaning maqsadga muvofiq faoliyati bilan, umumiy maqsadga erishishda samarali ilgari borish, turli xildagi qiyinchiliklarni, vaqtinchalik muvaffaqiyatsizlik, xatolarni yo‘qotish bilan bog‘liqdir.

Har bir sportchi komandaning psixologik muhitiga o‘z xissasini qo‘shadi va uni o‘zida xis etadi. Sportchilarda komandadagi vaziyatdan qoniqishi darajasiga qarab, sheriklari va murabbiy bilan munosabatlariga qarab yaxshi kayfiyati yuzaga keladi, bu kayfiyat guruhning umumiy emotsional kayfiyatiga yaxshi ta'sir ko‘rsatadi. Komandadagi jonli, yaxshi kayfiyat yoki havotirli tushkunlik, yki hotirjam hayot tarzi “ta'sir ko‘rsatish” mexanizmi bo‘yicha sportchilarga ta'sir ko‘rsatadi. Ko‘p jihatdan ularning holati, xulqi, faoliyati natijalarini belgilab beradi. Komandaning emotsional hayoti trenerga, uning ruhlantirish, himoya etish, dalda berish, keraqlicha xursand bo‘lish va xafa bo‘lish, rag‘batlantirish, tenbeh berishi mahoratiga bog‘liq bo‘ladi.

Psixologik muhit – sport komandasining jamoa sifatida shakllanganligi muhim ko‘rsatkichidir. Ammo komandaning psixologik muhitiga baho berganda hayotning faqat emotsional

tomonini emas, balki unda hukmron bo'lgan qoidalar, qadriyatlarni ham hisobga olish kerak.

Misol uchun, yolg'on yo'llar bilan erishilgan g'alabadan xursand bo'lish yaxshi psixologik muhit mavjud ekanini ko'rsatmaydi. Shuning uchun, guruhli ahloq qoidalari va emotsional hayot – jamoa psixologik muhitining ikkita uzviy bog'liq bo'lgan xarakteristikalaridir. U qanchalik yaxshi bo'lsa, komanda shunchalik intizomli, birlashgan, fidokor, ularning ishga bo'lgan munosabati shunchalik jiddiy, ular o'rtasidagi munosabatlar, do'stlik, ijtimoiy foydali faoliyatda ishtirok etish shunchalik yorqin bo'ladi.

Komandaning guruhdagi ma'naviy qoidalari.

Sport jamoalarida guruhlar ahloq qoidalari, ya'ni sportchilarning guruhdagi xulqini belgilaydigan va uning hamma a'zolari yoki deyarli hamma a'zolari tomonidan ma'qullanadigan qoida, talablar paydo bo'ladi. Guruhlar qoidalarining asosiy vazifalari sportchilar xulqlarini boshqarib borish hisoblanadi. Agarda sportchi qoidalarga mos bo'lmagan harakatlar qilsa, guruhning o'zi unga nisbatan tarbiyaviy ta'sir ko'rsatish chorasini tanlashi, turli jazolar qo'llashi mumkin.

Nazorat uchun savollar:

- *Sport guruhi, jamoasi, komandasi haqida umumiy tushunchalar?*
- *Sport jamoasida rahbarlik va yetakchilik haqida tushuncha?*
- *Komandada psixologik muhit va shaxslararo munosabatlar?*

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

RO‘YXATI:

1. Karimov I.A. O‘zbekiston mustaqillikka erishish ostonasida.T.:”O‘zbekiston“ ,2012 y.
2. Karimov I.A.Yuksak ma‘naviyat –yengilmas kuch. T.: Ma‘naviyat 2008 y.
3. Karimov I.A. Barkamol avlod O‘zbekiston taraqqiyotining poydevori. T.: 1997 y.
4. Karimov I.A. Jahon moliyaviy-iqtisodiy inqirozi, O‘zbekiston sharoitida uni bartaraf etishning yo‘llari va choralari. –T.: O‘zbekiston, 2009 y.
5. Karimov I.A. Asosiy vazifamizning vatanimiz taraqqiyoti va xalqimiz farovonligini yanada yuksaltirish. T.: O‘zbekiston, 2010 y.
6. Karimov I.A. Mamlakatimizda demokratik islohatlarni yanada chuqurlashtirish va fuqorolik jamiyatini rivojlantirish konsepsiyasi (O‘zbekiston Respublikasi Oliy majlisi qonunchilik palatasi va Senatning qo‘shma majlisidagi ma‘ruzasi). –T.: “O‘zbekiston”, 2010.
7. Zagaynov R.M. K probleme unikalnosti lichnosti sportsmena-chempiona. “Sportivniy psixolog” jurnali №1(4), 2005.
8. Ivannikov V.A. Psixologicheskie mexanizmi volevoy regulyasii: Uchebnoe posobie. 3-e izd. – SPb.: Piter, 2006.
9. Ivannikov V.A. K sushnosti volevogo povedeniya // Psixologicheskiy jurnal. 1985. № 3.
- 10.Ivannikov V.A., Eydman E.V. Struktura volevix kachestv po dannim samoosenki // Psixologicheskiy jurnal. 1990. №3.
- 11.Ivannikov V.A. Psixologicheskie mexanizmi volevoy regulyasii. M., 1991.
- 12.Ivannikov V. A. Psixologicheskie mexanizmi volevoy regulyasii: Uchebnoe posobie. M., 1998.
- 13.Ivanov P.I., Zufarova M.E. Umumiy psixologiya: darslik.T.: “O‘zbekiston faylasuflari milliy jamiyati”., 2008.
- 14.Ignatev E.I. Eksperimentalnoe izuchenie prosteyshix komponentov voli u shkolnikov // Vopros psixologii lichnosti. M., 1960.
- 15.Ilin E.P. Psixologiya voli. 2-e izd. – SPb.: Piter, 2009.

16. Ilin E.P. Odarennost, sposobnosti, kachestva – sinonimi ili raznie ponyatiya // Teoriya i praktika fizicheskoy kulturi. 1981. № 9.
17. Ilin E.P. Differensialno psixofiziologicheskie aspekti emotsionalno valeyoy reguliyasii // Emotsionalno valeyoy reguliyasii povedeniya i deyatelnosti. Tezisi Vsesoyuznoy konferensii. Simferopol, 1986.
18. Ilin E. P. Psixofiziologiya fizicheskogo vospitaniya. - M., 1980.
19. Ilyasov F. N. Razum iskusstvenniy i estestvenniy // Izvestiya AN Turkmenskoy SSR, seriya obshestvennix nauk. 1986. №6.
20. Kon I.S. Otkritie «YA». M. 1978.
21. Kon I.S. Kategoriya “YA” v psixologii. – Psixol. Journ. .. , 1981., t.2, №3.
22. Kratkiy psixologicheskiy slovar/Sost. L. A. Karpenko; Pod obsh. red. A. V. Petrovskogo, M. G. YAroshevskogo. - M.: Politizdat, 1985.
23. Kruteskiy V.A. Vospitanie voli. M., 1957.
24. Leontev A. N. Deyatel'nost. Soznanie. Lichnost. — M., 1975.
25. Mey R. Ekzistentsialnie osnovi psixoterapii // Ekzistentsialnaya psixologiya. Ekzistentsiya. - M.: Aprel Press, Izd-vo EKSMO-Press, 2001,
26. Myasishev V.N. Soznanie kak edinstvo otrajeniya deystvitelnosti i otnosheniya k ney cheloveka. // Problema soznaniya. M.: 1966g.
27. Nikiforov G. S. Samokontrol cheloveka. L., 1989.
28. Pavlov I. P. Polnoe sobranie sochineniy. T. 3. Kn. 1-2. — M.; L., 1951.
29. Petyaykin I.P. Vozrastnie osobennosti proyavleniya reshitelnosti pri vipolnenii fizicheskix uprajneniy // Psixomotorika., L., 1976.
30. Puni A. S. Psixologicheskie osnovi voleyoy podgotovki v sporte. M., 1977.
31. Platonov K.K. Kratkiy slovar sistemi psixologicheskix ponyatij. M., 1984.
32. Rubinshteyn S.L. Problemi obshey psixologii. M.: 1973g.
33. Rubinshteyn S. L. Bitie i soznanie // Izbrannie filosofsko-psixologicheskie trudi. Osnovi ontologii, logiki i psixologii. - M.: Nauka, 1997.
34. Rudik P.A. Psixologiya: Uchebnik. M., 1967.

35. Psixologiya: Uchebnik dlya texnikumov fizicheskoy kulturi / Pod red. A. S. Puni. M., 1984.
36. Selivanov V.I. Volevoy regulyasiya aktivnosti lichnosti // Psixologicheskiy jurnal. 1982. №4.
37. Selivanov V. I. Izbrannie psixologicheskie trudi. Ryazan, 1992.
38. Selivanov V. I. Terminologicheskiy minimum osnovnix ponyatiy voli. Ryazan, 1989.
39. Skryabin N.D. Vozrastnie osobennosti proyavleniya smelosti // Sportivnaya i vorastnaya psixofiziologiya. L., 1974.
40. Skryabin N.D. Zavisimost proyavleniya razlichnoy stepeni smelosti ot sochetaniya tipologicheskix osobennostey v proyavlenii osnovnix svoystv nervnoy sistemi. // Psixologicheskie osnovi fizicheskogo vospitaniya i sporta. L., 1972.
41. Smirnov B.N. Volya // Psixologiya: Uchebnik dlya texnikumov fizicheskoy kulturi. M., 1984.
42. Fayzullaev A. A. Motivatsionnaya samoregulyasiya. — Tashkent, 1987.
43. Feshenko E.K. Vozrastno polovie osobennosti samooslenki volevix kachestv: Avtoref.dis....kand. nauk. SPb, 1999.
44. Xalilova N.I. va boshq. Shaxsda o'zini-o'zi nazorat qilishning tarkibiy tuzilmalari. Barkamol avlodni shakllantirish – ma'naviy taraqqiyot omili. Respublika ilmiy-amaliy konferensiya materiallari. T., 2011.
45. Xekxauzen X. Motivatsiya i deyatelnost. SPb., 2003.
46. Xoxlov S.I. Psixologicheskie voprosi vzaimosvyazi interesa a voli v deyatelnosti uchashixsya podrostkov: Avtoref. Dis. ... kand. Nauk. Ryazan, 1970.
47. Xrestomatiya po obshey psixologii. Psixologiya mishleniya. MGU, 1981.
48. Chxartishvili Sh. N. K voprosu o vole pervoklassnika // Voprosi psixologii. 1963. № 2.
49. Eydman E.V. Volevaya regulyasiya deyatelnosti v usloviyax predelnix fizicheskix napryajeniy: Avtoref. Dis. ... kand. Nauk. M., 1986.
50. G'oziev E.G'. Umumiy psixologiya. T.: 2010.
51. Gapparov G.Z. Sport psixologiyasi. T. "Mexridaryo" 2011

52. Assagioli R. The act of will. London, 1974.
53. <http://news.tut.by/kaleidoscope/136035.html>.
54. <http://kursowiki.ru/kursovie/54/86844.html>
55. <http://www.childpsy.ru/index.php/item/732>.
56. <http://kursowiki.ru/kursovie/54/86844.html>

MUNDARIJA

Kirish	3
I bob. Sport psixologiyasi fanining predmeti va vazifalari.....	5
1.1. Sport psixologiyasi fani haqida tushuncha.....	5
1.2. Sport psixologiyasining vazifalari.....	8
1.3. Sport faoliyatining asosiy psixologik xususiyatlari	118
II bob. Sportchilarda milliy mafkuraviy bilim va malakalarni shakllantirish	19
2.1. O‘zbekistonda Sport psixologiyasi fanining tarixi va rivojlanishi	22
2.2. Yosh avlodni jismoniy va ruhiy tarbiyalashda Amur Temur va Zahiriddin Boburlarning harbiy san’at va milliy sport turlari bo‘yicha amaliy faoliyati va psixologik qarashlarining ahamiyati.	23
III bob. Sport psixologiyasi fani metodlari	31
3.1. Sport psixologiyasi fanida metodlar va uning vazifalari.	32
3.2. Sport psixologiyasi fanida kuzatish metodining mohiyati.....	33
Kuzatish usullari	64
IV bob. Sportchilarning yosh psixofiziologik xususiyatlari	655
4.1. Bolalar va o‘smirlar organizmi o‘sishi va rivojlanishining umumiy qonuniyatlari	69
4.2. Sport texnikasini o‘rganishning fiziologik qoidalari.	71
4.3. Hozirgi zamon bolalari va o‘smirlari rivojlanishining xususiyati	72
4.4. Jismoniy mashq mashg‘ulotlarining asosiy shakllari va ularning fiziologik asoslari	74
4.5. Sportga mo‘ljallash va tanlashni fiziologik asoslash	77
4.6. Sport faoliyatida organizmda yuzaga keladigan holatlarning fiziologik ta’rifi.....	75
V bob. Sport faoliyatining psixologik xususiyatlari	79
5.1. Sport faoliyatining motivlari.	793
5.2. Shaxsiy va ijtimoiy motivlar	106
VI bob. O‘qitish va sport mashg‘ulotlarining psixologik tahlili	1221

6.1. O‘qitish va sport mashg‘ulotlarida harakat ko‘nimalari va malakalar.	122
6.2. O‘qitish va mashqlantirishda sport formasi.	128
6.3. Sport mashqlarida sportchi irodasi.....	1397
VII bob. Sportchilarni psixologik tayyorlashda bilish jarayonlarining ahamiyati	1478
7.1. Sportchining taktik harakatlarida kuzatuvchanlik va diqqatchanlik.	147
7.2. Sportchining jismoniy va psixologik tayyorgarligida sezgi, idrok, xotira hamda xayol bilish jarayonlarining tarbiyalanganlik ahamiyati.	167
7.3. Sportchi taktik tayyorlashda tafakkurining o‘ziga xos xususiyatlari.....	1968
VIII bob. Sport musobaqalarining psixologik tahlili.....	199
8.1. Sport musobaqasining xususiyati.....	199
8.2. Sport bilan bog‘liq mashqlarning yosh davrlarga bo‘linishi.	20615
IX bob. Sport musobaqalarida emotsional tanglik va uni tug‘diruvchi omillar	216
9.1. Emotsional holatning vujudga kelish mexanizmlari.....	216
9.2. Stress holatlarini vujudga keltiruvchi omillar.....	218
9.3. Iroda va uni shug‘ullanuvchi sportchilarda (o‘quvchi, bolalarda) tarbiyalash yo‘llari.....	238
X bob. Sportchilarning individual psixologik xususiyatlarini o‘rganish.....	260
10.1. Individual psixologik xususiyatlar haqida umumiy tushuncha.	2602
10.2. Sportchining qobiliyatlari to‘g‘risida tushuncha	2798
XI bob. Sportda psixodiagnostika metodlar	284
11.1. Sportchining asab tizimi xususiyatini o‘rganish.....	285
11.2. Sportchining irodaviy xususiyatlarini diagnostika qilish.	290
11.3. Sportchining temperament xususiyatlarini aniqlash.	301
11.4. Sport jamoasida shaxslararo munosabatlarni o‘rganish	304
XII bob. Jismoniy tarbiya va sportning ijtimoiy-psixologik muammolari	309

12.1.Sport guruhi, jamoasi, komandasi haqida umumiy tushunchalar.	309
12.2.Sport jamoasida rahbarlik va yetakchilik haqida tushuncha.	3132
12.3.Komandada psixologik muhit va shaxslararo munosabatlar.	318
Foydalanilgan adabiyotlar ro‘yxati	319