

**O'ZBEKISTON RESPUBLIKASI
OLIIY VA O'RTA MAXSUS TA'LIM VAZIRLIGI**

TULENOVA XOLIDIN BEKTURGANOVNA

SPORT PSIXOLOGIYASI

**5141900 – «Jismoniy tarbiya va jismoniy madaniyat» ta'lim
yo'nalishi talabalari uchun o'quv qo'llanma**



TOSHKENT – 2011

o'quv va laboratoriya uskunalari, kompyuter texnikasi bilan mustahkamlash, shuningdek o'qituvchilar va murabbiylar mehnatini moddiy hamda ma'naviy rahbatlantirish bo'yicha samarali tizimini yanada yaratish masalariga alohida to'xtalib o'tganlar.

Ayni vaqtda yosh avlodni jismonan barkamol etib tarbiyalashda bolalar sportini rivojlantirish sohasida, yoshlarni ayniqsa, qishloq qizlarini sport bilan muntazam shug'ullanishiga keng jalb qilish, yangi sport majmualarini, stadionlar va inshootlarni qurish, ularni zamonaviy sport anjomlari va jihozlari bilan ta'minlash, yuqori malakali ustoz va murabbiylar bilan mustahkamlash bo'yicha amalga oshirilayotgan ishlarni izchil kuchaytirish, yosh oilalarga g'amxo'rlik qilish ishlarini kuchaytirish, ularni huquqiy va ijtimoiy muhofaza qilishni ta'minlash, jismonan va har tomonlama rivojlangan barkamol avlodni milliy va umuminsoniy qadriyatlar hamda Vatanga muhabbat ruhida tarbiyalash borasida jamiyatning muhim bo'g'ini bo'lgan sog'lom va mustahkam oilani shakllantirish uchun zarur shart-sharoitlarni yaratish, yoshlar o'rtasida sog'lom turmush tarzini qaror toptirish haqidagi qimmatli fikrlarini bildirganlar.¹

Talabalarni fan bo'yicha o'quv kursi jismoniy tarbiya, sport mashqlari, sport musobaqalari psixologik asoslari bilan tanishtiradi, bu bilimlarni o'quv muassasalari (maktabgacha tarbiya muassasalari, umum-ta'lim maktablari, akademik litsey va kasb-hunar kollejlari)da jismoniy tarbiya darsini tashkil etish yoki sport to'garaklari, seksiyalarda mashqlar, mashg'ulotlaridagi amaliy masalalarni hal etishda, sportchi (o'quvchi, bola)larni va jamoalarni musobaqalarga psixologik tayyoriashda, sportchilar hamda jamoalarning psixologik holatlari va faoliyatlarini boshqarishda foydalanish malakasi bilan qurollantiradi.

Sport psixologiyasi sohasidagi bilimlarni egallab, talabalar jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlari jarayonida shug'ullanuvchilarni kuzatishga, ularning individual-psixologik xususiyatlarini aniqlashga o'rganadilar, bu individual yondashishni amalga oshirish ayniqsa, sport faoliyatida juda muhimdir. Talabalar

¹ «Barkamol avlod yili» Davlat dasturi to'g'risida O'zbekiston Respublikasi Prezidentining Qarori, «Vatanparvar» gazetasi, 29-yanvar. №5, 2010.

Soʻz boshi

Mustaqil davlatimizning ertangi kuni, uning gullab-yashnashi va rivojlanishi koʻp jihatdan oʻsib kelayotgan avlodning sogʻlom boʻlishiga bogʻliq. Bu esa oʻz navbatida Vatanimizning kelajagi – farzandlarimizning jismoniy, aqliy va maʼnaviy kamol topishi uchun qulay sharoitlar yaratishni taqozo etadi.

Oʻzbekiston Respublikasi Prezidenti Islom Karimov: Oʻzbekiston Respublikasi Oliy Majlisining birinchi majlisidagi maʼruzasida «Biz sogʻlom avlodni tarbiyalab yetkazishimiz kerak. Sogʻlom kishi deganda faqat jismoniy sogʻlomlikni emas, balki sharqona axloq-odob va umumbashariy gʻoyalar ruhida kamol topgan insonni tushunamiz»,– deydi. “Sogʻlom avlod uchun” ordeni taʼsis etilganligi, xalqaro xayriya jamgʻarmasi tashkil qilinganligi ham kelgusida sogʻlom va barkamol avlodni tarbiyalab yetkazishga xizmat qiladi.

Qoʻlingizdagi qoʻllanmada jismoniy tarbiya fanining nazariy va amaliy masalalari yoritib berilgan. Nazariy boʻlimda u yoki bu mintaqaning oʻziga xos xususiyatlari, jismoniy tarbiya va sport tarixi, respublikaning jugʻrofik iqlim sharoitiga moslab qurilgan mavjud sport inshootlari, yoshlarni milliy sport oʻyinlariga oʻrgatish hamda ularda zarur harakat koʻnikmalari hosil qilib borish masalalari bayon qilingan.

Qoʻllanmada nazariy maʼlumotlar bilan birga issiq iqlim sharoitini inobatga olib, jismoniy tarbiya va sportning amaliy mashgʻulotlarini, milliy sport turlarini, bayram marosimlarida qoʻllanishini koʻrsatib oʻtishga urinib koʻrdik.

Kitobning maqsadi jismoniy tarbiya va sportni davlat dasturi asosida yoshlarga jismonan tarbiya berish, talabalarda sport boʻyicha amaliy koʻnikmalar hosil qilishda yengillik berib, ularning sport mahoratini oshirish, shu bilan birga olgan bilim va koʻnikmalarini tanlagan kasbi boʻyicha keyingi ish faoliyatida qoʻllashga oʻrgatishdir.

Oʻzbekiston Respublikasining “Jismoniy tarbiya va sport toʻgʻrisida”gi Qonuni (1992-yil 14-yanvar, 2000-yil yangi tahririyati). Oʻzbekiston Respublikasining “Taʼlim toʻgʻrisida”gi Qonuni, “Kadrlar tayyorlash milliy dasturi” Oʻzbekiston Respublikasi Prezidentini mamlakatimiz aholisi sogʻligiga boʻlgan gʻamxoʻrligidan va yoshlarimiz salomatligiga boʻlgan eʼtibordan dalolat beradi.

“O‘zbekiston Respublikasida futbolni yanada rivojlantirish to‘g‘risida”gi farmon O‘zbekiston yoshlarini sog‘lomlashtirishga bo‘lgan g‘amxo‘rlikning yana bir namunasidir.

1993- yil 11- martda O‘zbekiston Davlat jismoniy tarbiya va sport institutida bo‘lib o‘tgan respublikadagi shu soha faollarining yig‘ilishida O‘zbekistonda mazkur sohaning ahvoli va uni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari ko‘rib chiqildi.

1993-yilning 14–15 mayida O‘zbekiston Respublikasi oliy o‘quv muassasalari rektorlari, o‘rta maxsus maktablarning direktorlari, jismoniy tarbiya kafedralari mudirlari, o‘qituvchilari yig‘ilishib, talabalar hamda o‘quvchi yoshlar sog‘lig‘ini mustahkamlash, jismoniy tarbiya va sportni yoshlar hayotiga singdirish, turli kasalliklarning oldini olish, yoshlarga sportning xohlagan turi bilan shug‘ullanishga sharoit yaratib berish masalalarini ko‘rib chiqishdi.

O‘zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining 1999-yilning mayidagi 271-sonli “O‘zbekistonda jismoniy tarbiya va sportni yanada rivojlantirish to‘g‘risida”gi qarori (yangi tahriri 2005-yilning mayidagi.), hamda O‘zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining 2003-yilning 14-iyunidagi 244-sonli Qarori, mamlakatda sog‘lomlashtirish va yuqori malakali sportni rivojlantirishga, o‘quv maskanlarida, korxonalarda, qishloqlarda va mahallalarda jismoniy tarbiya mashg‘ulotlarini tashkiliyashtirishga e‘tiborni yanada kuchaytirdi.

Mana shu va boshqa shunga o‘xshash amaliy tadbirlar “Sog‘lom avlod uchun” dasturini bajarishga xizmat qilmoqda.

Qo‘llanmaning davlat tilida nashr etilishi o‘zbek talaba yoshlari orasida jismoniy tarbiya va sport bilan shug‘ullanuvchilar sonining ko‘payishiga, bu esa o‘z navbatida talabalar sog‘lig‘ini mustahkamlab, mustaqil O‘zbekistonning farovonligini oshirishga hissa qo‘shadi deb umid qilamiz.

Muallif o‘quv qo‘llanmaning sifatini yaxshilashga qaratilgan barcha taklif va mulohazalarni mamnuniyat bilan qabul qiladi.

KIRISH

Jismoniy tarbiya O'zbekiston Respublikasi xalqlari milliy madaniyatining ajralmas qismi, jismoniy va ma'naviy kamolotning muhim vositasi bo'lib, O'zbekiston Respublikasining xalqlari o'rtasida do'stlikni mustahkamlash, ijtimoiy va iqtisodiy taraqqiyot ishiga xizmat qiladi.

1991- yilning sentyabrida O'zbekiston Respublikasi mustaqillikka erishib, yangi demokratik davlat sifatida butun dunyoga tanilgach, ta'lim bo'yicha o'quv muassasalarida ham keng miqyosda iqtisodiy islohotlarni amalga oshinshga kirishildi. Shu bilan birga O'zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasi tomonidan chiqarilgan Farmonlar Respublika aholisini sog'lomlashtirish, xalq sog'ligini mustahkamlash uchun jismoniy tarbiya va sport katta vositaga aylantirildi.

1992- yilning 14- yanvarida O'zbekistonda "Jismoniy tarbiya va sport haqida"gi Qonun (yangi tahriri 2000- yilning 26- mayi) qabul qilindi.

Shunga asosan Milliy Olimpiada Qo'mitasi 1992- yilning 14- yanvarida tuzildi, va 1993- yil 17- sentyabrda Xalqaro Olimpiada Qo'mitasi 101-sessiyasida tan olindi. Shundan so'ng respublika sport federatsiyalarini Osiyo va jahon federatsiyalari tan olib, o'z tarkibiga a'zo qilib oldi. Shundan so'ng O'zbekiston sportchilari Osiyo va jahon birinchiliklarida, Olimpiada o'yinlarida mustaqil ravishda O'zbekiston bayrog'i ostida qatnashish huquqiga ega bo'ldilar.

1993- yildan boshlab har yili aprel oyining uchinchi yakshanbasi jismoniy tarbiya va sport xodimlarining kasbiy bayrami sifatida nishonlanadigan bo'ldi.

O'zbekiston sportchilari jahon miqyosida bo'layotgan musobaqalarda yuqori natijalarga erishmoqda. Masalan, 1991- yil Manila (Filippin) shahrida shaxmat bo'yicha bo'lib o'tgan Olimpiada o'yinlarida respublika shaxmat jamoasi a'zolari jahonda kuchli hisoblangan AQSh, Yugoslaviya, Angliya, Isroil jamoalarini ortda qoldirib, Rossiyadan keyin ikkinchi o'rinni egalladi. 1993- yilning yanvarida Minsk (Belorus) shahrida sambochi-kurashchilarimiz jamoasi jahon birinchiligida faxrli uchinchi o'rinni egallashdi. 1993-yilning fevralida Praga (Chexiya) shahrida muz ustida raqs bo'yicha jahon chempionatida hamyurtlarimiz A.Stervadu va Yu.Razgulyaevlar faxrli

uchinchi o'rinni egallashdi. Shu yili Avstriyaning poytaxtida va Yaponiyada freystal bo'yicha jahon chempionatida Yelena Cheryazova oltin medal sovrindori bo'ldi.

O'zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining 1993-yil fevralda chiqargan «Iqtidorli yoshlarni izlab topish va ularni tarbiyalash to'g'risida»gi farmoni sportchilarga ham taalluqlidir.

1993- yilning 19- martida e'lon qilingan "O'zbekiston Respublikasida futbolni yanada rivojlantirish to'g'risida"gi farmon davlatimiz rahbariyatining O'zbekiston yoshlarini sog'lomlashtirishga bo'lgan g'amxo'rlikning yana bir namunasidir.

1993- yilning 14–15- mayida O'zbekiston Respublikasi oliy o'quv muassasalari rektorlari, kollejlarning direktorlari, jismoniy tarbiya kafedra mudirlari va o'qituvchilari yig'ilishib talabalar hamda o'quvchi yoshlar sog'ligini mustahkamlash, jismoniy tarbiya va sportni yoshlar hayotiga singdirish, kasalliklarning oldini olish, yoshlarga sportning o'zlari xohlagan turi bilan shug'ullanishga sharoit yaratib berish masalalarini ko'rib chiqishdi.

O'zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining 1999- yil 27- mayidagi "O'zbekiston Respublikasida jismoniy tarbiya va sportni yanada rivojlantirish to'g'risida" hamda 2003-yil 3- iyundagi "O'quvchi va talaba yoshlarni sportga jalb qilishga qaratilgan uzluksiz sport musobaqalari tizimini tashkil etish to'g'risida"gi qarorlarida maktabgacha o'quv maskanlaridan boshlab mamlakat aholisining sog'ligini saqlash va mustahkamlashga e'tiborni kuchaytirish ta'kidlangan.

Yuqorida zikr etilgan va boshqa shunga o'xshash amaliy tadbirlar "Sog'lom avlod uchun" dasturini bajarishga xizmat qilib kelmoqda.

ilmiy va ilmiy-amaliy tadqiqotlar ko'nikmalarini egallaydilar, bu esa jismoniy tarbiya va sport sohasidagi pedagog uchun juda muhimdir, chunki kasbiy faoliyatining o'zi undan tadqiqotchi-tajriba o'tkazuvchi bo'lishini talab etadi.

Nihoyat jismoniy tarbiya va sport psixologiyasi bilimlari bilan qurollanganlik turli sport turlari bo'yicha terma jamoalarga xizmat ko'rsatuvchi kompleks ilmiy guruhlar tartibida bo'lajak murabbiylar muvaffaqiyatli faoliyatining zarur sharti hisoblanadi.

Shuningdek, psixologik bilimlarni o'zlashtirish xizmat va o'quv faoliyatida yordam beradi, ya'ni yaxshiroq tushunish, esda olib qolish, diqqat, fikrlash faoliyatining shart-sharoitlarini ochib ko'rsatadi.

Odanning ruhiy hayotini aks ettiruvchi adabiyot, til, tarix va boshqa ijtimoiy fanlarni o'rganishda psixologiya katta ahamiyatga molikdir.

«Sport psixologiyasi» fani ma'lumotlaridan Sport pedagogikasining barcha fanlarida, ya'ni «Sport mashg'ulotlari nazariyasi», «Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi» fanlarida keng foydalaniladi. Shug'ullanuvchi sportchi (o'quvchi, bola)larning psixologik xususiyatlarini bilmasdan turib, ularni o'qitish va tarbiyalash (mashqlantirish) ishlarini yaxshi yo'lga qo'yib bo'lmaydi. Qisqacha qilib aytganda, sport psixologiyasining maqsadi jismoniy tarbiya o'qituvchisi va sport murabbiylari mehnatini yengillashtirish va takomillashtirishdir.

Sport mashqlari bilan shug'ullanish (trenirovka) va jismoniy tayyorgarlik mashg'ulotlarini tashkil etish hamda olib borish, jismoniy tarbiya va sport faoliyatida g'oyaviy-irodaviy sifatlarni shakllantirishni ta'minlaydi. Shuningdek, bunday sifatlarni shakllantirish umuman shug'ullanuvchi sportchi (o'quvchi, bola)larni hamda jamoalardagi intizomning holatiga ham bog'liq bo'ladi.

Tajribali jismoniy tarbiya o'qituvchisi va sport murabbiylari ta'lim va tarbiya jarayonini tashkil etishda o'z sinflari (guruhlari)dagi ruhiy holatni e'tiborga olgan holda u yoki bu shug'ullanuvchi sportchi (o'quvchi, bola)larning ongiga qanday ta'sir o'tka zishni bilishadi, bilim, ko'nikma va malakalarni egallashning qonuniyatlarini, insonni to'laqonli shaxs sifatida kamol topirish

yo'llarini bilmagan jismoniy tarbiya o'qituvchisi va sport murabbiylari, tarbiyachilar tajribasizliklari munosabati bilan maqsadga muvofiq faoliyat yurita olmaydilar, natijada, jismoniy tarbiya o'qituvchisi va sport murabbiylari tomonidan xatoliklarga yo'l qo'yiladi. Bunday vaziyatda olingan natijalar, qo'yilgan nomutanosiblikning sababini bilmaydi, oqibatda o'zi olib borayotgan ta'lim-tarbiya ishidagi kamchiliklarni tuzata olmaydi.

O'qitish (o'rgatish) va tarbiyalash murakkab jarayon bo'lib, u shug'ullanuvchi sportchi (o'quvchi, bola)lar ongiga shunday ta'sir etishni nazarda tutadiki, toki ular jismoniy tayyorgarligini (umumiy va maxsus), mashq qilish (trenirovka), musobaqalashish jarayonlarini muvaffaqiyatli olib borishlari uchun zarur bo'lgan bilim, ko'nikma va malakalarni o'zlashtirsinlar. Shunday ta'sir ostida ularda yana ongliklik — faollilik bilan, sportchining burchiga sadoqatli va Vatani uchun mas'uliyat hissi kabi sifatlar shakllanadi. Ta'lim va tarbiyaning ta'sirini eng avvalo, insonning ruhiyatiga, ongiga qaratilgan bo'ladi, bunday ta'sirni to'g'ri tashkil etish uchun inson ruhiyatini yaxshi bilishi kerak. Inson ruhiyati uning sezgilarida, idrokida, xotirasida, xayolida, tafakkurida va hokazolarida namoyon bo'ladi. Kundalik hayotda har birimiz o'zga kishilar ruhiy faoliyati namoyon bo'lishini kuzatamiz va baholaymiz. Masalan, kimningdir aqliga, xotirasiga, jismoniy qobiliyatiga (kuch, tezkorlik, chaqqonlik, chidamlilik, egiluvchanlik) xayolot olamiga qoyil qolamiz, tasanno aytamiz yoki aksincha, o'zgalardagi, ba'zan esa o'zimizdagi tez unutuvcchanlik parishonxotirlik kabi sifatlarni qoralaymiz.

Jismoniy tarbiya va sport, ayniqsa, sport murakkab va qiyin faoliyatlardan biri hisoblanadi. Buning sababi, ushbu faoliyat shug'ullanuvchiga tushadigan jismoniy va ruhiy zo'rliqishgagina bog'liq bo'lmasdan, shuningdek shug'ullanuvchi sportchi (o'quvchi, bola)larni jismoniy mashqlar texnika va taktikasi hamda sport anjomlarga bog'liq holda faoliyat yuritishi bilan belgilanadi.

Psixologiya nuqtayi nazaridan faoliyat — bu turli vositalardan foydalanish orqali mavjud ehtiyojlarni qondirishga yo'naltirilgan xatti-harakatlar tizimidan iborat. Jismoniy tarbiya va sport faoliyatida amalga oshirish vositalari (jismoniy tarbiya mashqlari, tabiatning sog'lomlashtiruvchi kuchlari (suv, havo, quyosh),

gigienik omillarning (shaxsiy va jamoat) hamda shu jarayon ishtirokchilari shug'ullanuvchi sportchi (o'quvchi, bola)larning amal qiladigan Davlat me'yorlari: Jismoniy tarbiya o'quv dasturi me'yorlari, «Alpomish» va «Barchinoy» maxsus testlari, (razryadli sportchilar me'yorlari)ning o'ziga xosligi bilan ajralib turadi. Har bir inson o'zining ichki olamiga, psixologiya tushunchasi bilan aytganda individual-psixologik xususiyatlariga ega. Shug'ullanuvchi sportchi (o'quvchi, bola)lar bilan ishlaganda ushbu xususiyatlarni o'rganishi hamda o'z faoliyatida ularga tayanishi lozim.

Bundan tashqari, sport turlari bo'yicha jamoa o'zining ijtimoiy-psixologik tabiatiga va tarkibiga ega bo'lib, ular ham o'ziga xos qonuniyatlarga asoslanib rivojlanadi. Ushbu o'quv qo'llanmada jismoniy tarbiya va sport faoliyati, shaxsiy tarkibni jismoniy tayyorgarlik jarayonida psixologik chiniqtirish kabi bir qator sport psixologiyasi nuqtayi nazaridan muhim bo'lgan muammolar tahliliga katta o'rin berilgan.

SPORT PSIXOLOGIYASI FANI

I bob. PSIXIKA VA ONGNING RIVOJLANISH TARIXI

Sport psixologiyasi fanining mazmuni haqida fikr yuritishdan oldin umuman, «psixologiya» tushunchasining mohiyati, ya'ni nimani «anglatishi» to'g'risida to'xtalib o'tsak. «Psixologiya» so'zi yunoncha bo'lib, «psixos» — ruh, jon; «logiya» — ta'limot degan ma'noni bildiradi. Hozirgi vaqtda psixologiya fani juda keng tarmoqli fanlardan biriga aylangan. Sport psixologiyasi ushbu fan tarmoqlaridan biri bo'lib, o'zining o'rganish obyekti-muammolari, usullari va qonuniyatlariga ega.

Sport psixologiyasi fani shug'ullanuvchi sportchi (o'quvchi, bola)lar va sport turlari bo'yicha jamoalar ichki olami, ruhiy rivojlanish qonuniyatlari haqidagi fan bo'lib, jismoniy tarbiya va sport faoliyati bilan bevosita bog'liq. Shuni aytib o'tish kerakki, sport psixologiyasi fani nazariyadan ko'ra amaliyotga yaqinroq, ya'ni shug'ullanuvchi sportchi (o'quvchi, bola)lar o'z faoliyatida to'qnash keladigan muammolarni tahlil qilishga va hal etishiga yo'naltirilgan. Shaxsiy tarkibni o'qitish va tarbiyalash ishlari shug'ullanuvchi sportchi (o'quvchi, bola)lar faoliyatining asosini tashkil etadi. O'qitish va tarbiyalash jarayonlari esa psixologik bilimlarga asoslanadi.

Keling, yaxshisi bu fikrning mohiyatiga e'tibor qarataylik, shunda yuqorida aytilgan fikrni tushunish oson bo'ladi. Ta'lim yoki o'qitish shunday jarayonki, bunda ta'lim oluvchilarda ma'lum bilim, ko'nikma va malakalar shakllantiriladi yoki rivojlantiriladi. Shug'ullanuvchi sportchi (o'quvchi, bola)larning faoliyatlarini yaxshilashga xizmat qiluvchi fazilatlarini tarbiyalash, rivojlantirish tarbiya jarayonining asosiy maqsadi hisoblanadi.

Jismoniy tarbiya va sport faoliyatini psixologik nuqtayi nazaridan samarali tashkil qilish uchun bir qator talablarga javob beruvchi jihatlarga e'tibor qaratish kerak. Bu talablar sport jamoalarning ichki qonuni bo'lgan umumjismoniy nizomlarda, dasturlarda o'z ifodasini topgan. Unga ko'ra har bir jismoniy tarbiya o'qituvchisi va sport murabbiysi (bolalar bog'chalarida uslubchi-o'qituvchi, ishlab chiqarish korxonalarida uslubchi-tashkilotchi) o'z qo'l ostidagi shug'ullanuvchi sportchi (o'quvchi, bola)larning

individual-psixologik xususiyatlarini, shuningdek sport jamoada kechadigan ijtimoiy-psixologik hodisalarni bilishi va ularni boshqara olishi lozim.

Inson psixikasi miya faoliyati natijasidan iborat. Psixika inson xulq-atvori va faoliyatining asosi bo'lib xizmat qiladi. Tashqi dunyoni inson ongida aks ettirish psixikaning mohiyatini tashkil etadi. Masalan, musobaqa davri psixikasi vositasida musobaqalashuv holatini to'g'ri baholash juda katta ahamiyatga ega. Psixologik aks ettirish natijasida inson ongida obyektiv dunyoning subyektiv obrazlari yaratiladi.

Inson ruhiyati bioijtimoiy xususiyatga, tabiatga ega; inson ruhiyatining ma'lum bir belgilari biologik-irsiy yo'l bilan otalaridan o'tadi, qolgan xususiyatlar esa ijtimoiy muhit shart-sharoitlari ta'siri ostida hayot faoliyati mobaynida qaror topadi.

— Jismoniy tarbiya va sportdagi faoliyatning o'ziga xos xususiyatli sharoitlari quyidagi xususiyatlari bilan ifoda etiladi.

Faoliyat predmeti sifatida odam, ya'ni sportchining o'zi xizmat qiladi. U faoliyatning faqat suby ekti emas, balki (jismoniy tarbiya o'qituvchilari, murabbiylar, hakamlar, sheriklari va sportdagi raqiblari), o'zi uchun ham shu faoliyatning oby ekti hisoblanadi.

— Jismoniy tarbiya va sportdagi faoliyat tarbiyaning umumiy vazifasini hal etishga «... eng erta bolalik chog'idan boshlab... jismoniy va ma'naviy kuchlarini barkamol rivojlantirish bilan yosh avlodni tarbiyalashga qaratilgan bo'ladi.

— Jismoniy tarbiya, ayniqsa sport odatdan tashqari, ko'pincha kuchli jismoniy va psixik keskinlik bilan bog'liq bo'ladi.

— Sport faoliyatining mazmuni musobaqalar hisoblanadi.

— Jismoniy tarbiyada faoliyat mahsuloti insonning barkamol— jismoniy va ma'naviy rivojlanishiga qaratilgan sog'lomlashtirish, ta'lim berish va tarbiyalash natijasi sifatida ishtirok etadi. Sportda esa faoliyat mahsuloti sportdagi yutuqlari, ko'pincha rekordlar (turli ahamiyatdagi sportchi uchun shaxsiy bo'lgandan tortib, jahon rekordigacha) ham hisoblanadi.

O'qitish (o'rgatish) va tarbiyalashning uslub hamda shakllarini psixologik jihatdan asoslash, ularni takomillashtirish yuzasidan tavsiyalar ishlab chiqish va hokazolarni o'z ichiga oladi.

Psixika va ongning rivojlanish tarixi. Biz yashab turgan Yer

sayyorasida bundan bir necha million yil muqaddam faqatgina jonsiz tabiat bo'lib, hech bir tirik organizm mavjud bo'lmagan. So'ngra hayot paydo bo'lgan, o'simliklar hamda hayvonot olami vujudga kelgan. Yerdagi hayotning paydo bo'lishi materiya taraqqiyotidagi yangi bosqichdir, bu bosqichda materiya o'z tuzilishiga ko'ra ancha murakkab va alohida xossalarga ega bo'lgan. Seskanuvchanlik, ya'ni tashqi ta'sirlarga javoban harakatga kelish qobiliyati materiyaning ana shunday xossalaridan biri hisoblanadi. Bunday xossa o'simliklardayoq ko'zga tashlanadi; masalan, agar mimozaga tegib ketilsa, u o'z yaproqchalarini yopib oladi. Hatto eng sodda jonivorlar, jumladan, amyoba va tufelka kabilarning tashqi ta'sirlarga reaksiyasi sezilib turadi.

Yerdagi materiyaning yanada taraqqiy qilib borishi bilan ancha murakkab tuzilishga ega bo'lgan jonivorlar vujudga kelgan, ular sezgirlik qobiliyatiga, ya'ni narsalarning ayrim xususiyatlarini aks ettiruvchi sezga olish qobiliyatiga ega bo'la boshlaganlar. Bu esa hayvonlar asab tizimining xususiyati bo'lgan psixikaning eng sodda, dastlabki ko'rinishi edi. Shunday qilib, psixika har qanday tirik materiyaning xususiyati emas, balki faqat yuksak darajada tashkil topgan materiyagagina xos bo'lgan xususiyatdir. Aniq ifodalangan sezish qobiliyati shaklidagi psixika faqat hayvonot dunyosi taraqqiyotining muayyan bosqichidagina vujudga keladi. Molluskalar, bo'g'imoyoqlilar, chuvalchanglar kabi jonivordagi ham sezgilar mavjuddir. Binobarin, ular ham psixikaga egadir. Hayvonning asab tizimi va miyasi qanchalik yuksak darajada taraqqiy qilgan bo'lsa, uning psixikasi ham shunchalik yuqori bosqichga ko'tarilgan bo'ladi.

Psixikaning rivojlanishi odamda eng yuqori darajaga o'sib yetgan.

Materiyaning asta-sekin (evolution) rivojlanish jarayoni muqarrar ravishda uning eng oliy xossasi tirik organizmlarning yashashi uchun zarur narsa hisoblangan psixikaning paydo bo'lishiga olib keladi.

Tirik organizmlarning juda qadim zamonlardan buyon bosib o'tgan butun psixik rivojlanish jarayoni bir-biridan tamomila ajralib turuvchi ikki davrni o'z ichiga oladi: hayvonlar psixikasining rivojlanishi (bu rivojlanish biologik qonunlarga: irsiyat,

o'zgaruvchanlik tabiiy saralanish qonuniyatlariga bo'ysunadi) va odam ongining rivojlanishi. Odam ongi ijtimoiy tarixiy qonuniyatlarga muvofiq ravishda ham rivojlanadi.

Hayvonot olamida psixikaning rivojlanishi ruhiy jarayonlarning maydonga kelishi bilan bog'liq bo'lgan, bu ruhiy jarayonlar tevarak-atrof voqelikni aks ettirish hamda voqelikka moslashishning ancha takomillashgan shakllarini vujudga keltiradi.

Sezgilar rivojlanishi bilan ketma-ket ravishda hayvonlarda idrok (narsalarni ularning bir qator belgilari bilan birgalikda aks ettirish) paydo bo'ladi. Yuksak bosqichga ko'tarilgan umurtqalilarda tasavvurlar (ayni chog'da idrok etilmagan narsalarning obrazlari, chunonchi maymun yaqindagina o'z ko'zi bilan ko'rgan, ammo ayni paytda yashirib qo'yilgan bananni axtara boshlaydi) maydonga keladi. Hayvonlarning xotirasi takomillasha boshlaydi (hayvonot olamining eng sodda vakillarida ham xotira kurtaklari ko'zga tashlanadi). Umurtqali hayvonlarda tafakkur belgilari mavjud, ammo hayvonlarning tafakkuri insonning fikrlash faoliyatiga qaraganda nihoyatda sodda tuzilishga ega. Psixikaning rivojlanishida hayvonning hayot kechirish tarzi katta ahamiyatga ega bo'lib, u o'z navbatida tevarak-atrofdagi muhitga bog'liq. Masalan, yerda yashovchi ko'pgina hayvonlarga qaraganda havoda uchib yuruvchi qushlarda, suvda yashovchi baliqlarda psixika uncha rivojlanmagan bo'ladi (buning sababi muhitining bir xilligidadir). Ammo shunga qaramay, qushlar ko'zining o'tkirligi bilan ajralib turadi, ular o'zlariga yemish bo'lishi mumkin bo'lgan narsalarni ko'zi orqali olis masofadan ilg'ay oladilar. Daraxtlar ustida hayot kechiruvchi maymunlarda epchillik qobiliyati rivojlangan. Maymunlar mevalarning mag'zini ajratib olib iste'mol qiladi, shu tufayli ularning qo'llari nozik hamda aniq harakatlarni bajara oladi, narsalarni sinchiklab ko'zdan kechiradi, ularni paypaslab ko'ra oladi va hokazo. Shu tarzda murakkab hayot kechirish maymunlarda fikrlash qobiliyati kurtaklarining rivojlanishiga imkon yaratgan.

Psixik rivojlanish qanday darajada bo'lishiga qarab, hayvonlarning xatti-harakatlari ham har xil shakllarda — instinktlar, ko'nikmalar, aqliy xatti-harakatlar shaklida bo'ladi.

Biz yuqorida hayvonlar psixikasi instinktlari, ko'nikmalari, aqliy xatti-harakatlarining xususiyatlari bilan tanishib chiqdik. Ammo hayvonlar psixikasi rivojlanishining hatto eng yuksak darajasi ham odam psixikasiga tenglasha olmaydi.

Hayvonot olamining yuksak darajadagi vakillari bo'lgan maymunlar asta-sekin jismoniy hamda psixik jihatdan rivojlanib boradi. Ona tabiat tirik mavjudotlari orasida eng mukammali bo'lgan ibtidoiy odam miyasi millionlab yillar davomida taraqqiy etib, takomillashib borgan.

Ajdodlarimiz ijtimoiy hayot jarayonlarida rivojlanib borganlar. Mehnatning rivojlanishi jamiyat a'zolarining yanada jipslashishlariga imkon yaratgan, zotan shu tufayli odamlarning o'zaro ko'maklashishi, hamkorlik bilan ish bajarish hollari yanada ko'proq yuzaga kela boshlagan va bunday faoliyatning har bir kishi uchun foydaliligi ravshanroq anglangan. Shunday qilib insoniylik, ma'naviy qadriyatlarni egallay boshlagach, odamlarda bir-birlariga nimanidir aytish ehtiyoji tug'ilgan. Ibtidoiy odamning hali uncha taraqqiy qilmagan hiqildog'i asta-sekinlik bilan, ammo og'ishmagan holda nutq uchun moslasha boshlaydi, og'iz bo'shlig'i og'izdagi organlar esa, asta-sekin nutq tovushlarini birin-ketin talaffuz etishga odatlanib boradi. Avvalo, mehnat, so'ngra esa burro-burro qilib so'zlashga eng muhim ikkita sabab bo'ldiki, bu sabablar ta'siri ostida odamning miyasi sekin-asta taraqqiy etib bordi. Ma'lumki, odam miyasi maymun miyasiga har qancha o'xshasa ham kattaligi va kamolotga yetganligi jihatidan undan ko'p daraja ustun turadi. Miyaning yanada taraqqiy qilishi bilan bir qatorda, uning eng yaqin qurollari bo'lmish sezgi a'zolari ham taraqqiy qilib borgan.

Nutq tufayli odamlarning birgalashib ish bajarishlari muayyan maqsadlarga bo'ysundirildi, odamlar kelishib ish ko'radigan, ularning xatti-harakatlari ma'lum darajada oldindan rejalashtiriladigan bo'ldi. Inson mehnatining chinakam oqilona mehnat bo'lishining boisi ham shundadir.

Mehnat faoliyati jarayonida qadimiy ajdodlarimiz mehnat qurollarini yasaganlar va ulardan foydalanganlar. Jamoa birov bir ishni bajarish uchun ma'lum usulda foydalanishga moslashgan buyumlarga mehnat qurollari vazifasini o'tay olgan.

Ma'lumki, mehnat jamoasi sifatida ayrim hayvonlar (chumolilar, qunduzlar va boshq.) birgalashib ish bajaradi-yu, ammo ularning ishini mehnat deb atash mumkin emas, ularning xatti-harakatlari instinktiv ravishda sodir bo'ladi.

Real olamning in'ikosi bo'lmish psixikaning faqat odamgagina xos bo'lgan va odamda jamoa mehnati jarayonida rivojlanuvchi oliy shakli **ong** deb ataladi.

Hamkorlikdagi mehnat va insoniy nutqning maydonga kelishi bilan birgalikda paydo bo'lgan ong odamlarda o'zgarmay qolmagan, u avlod-dan-avlodga muttasil rivojlanib borgan. Og'zaki nutqdan tashqari yozma nutqning maydonga kelishi ham ongning rivojlanishiga imkon beradi. Bir-birlaridan olis joylarda yashovchi odamlar yozma nutq tufayli o'zaro tajriba almasha oladilar, bir avlod qo'lga kiritgan bilimlar yozma nutq tufayli kelajak avlodlarga yetkaziladi. Ong faoliyatda namoyon bo'ladi va faoliyatda shakllana boradi.

Alohida olingan odam ongining rivojlanishi hamisha ijtimoiy-tarixiy jarayonga bog'liq ijtimoiy borliq, ya'ni muayyan jamiyatning turinishi tomonidan belgilangan bo'ladi. Moddiy ishlab chiqaruvchi kuchlar, shu jumladan, mehnat qurollarining rivojlanishi ana shu ijtimoiy turmushning eng muhim sharoiti hisoblanadi. Chunonchi, tosh asri kishisining ongi bronza va temirdan qurollar yasash hamda ulardan foydalanishni o'rganib olgan kishilarning ongiga qaraganda, ko'p darajada sodda bo'lgan.

Tayanch so'z va iboralar

Seskanuvchanlik; sezgirlik; irsiyat; o'zgaruvchanlik; tabiiy saralanish qonuniyati; hayvonlar psixikasi; ong.

TAKRORLASH UCHUN SAVOLLAR

1. Psixika qanday paydo bo'lgan?
2. Ong nima? Ongni ta'riflab bering.

1.1. Psixologik bilish jarayonlari

1.2. Sezgilar

Bilish jarayonlari shug'ullanuvchi sportchi (o'quvchi, bola)lar uchun jismoniy mashq qilish va o'quv materiallarini bilishning

asosi bo'lib xizmat qiladi. Shuning uchun ham jismoniy tarbiya o'qituvchisi, sport murabbiylari o'z qo'l ostidagi shug'ullanuvchi sportchi (o'quvchi, bola)lar bilish jarayonlarining rivojlanish darajasini bilishi lozim. *Insonni o'rab turgan tashqi olamni va o'z-o'zini bilib olishiga imkon beruvchi psixologik jarayonlarga bilish jarayonlari deyiladi.* Sezgilari, idrok, diqqat, xotira, tasavvur, xayol, tafakkur va nutq bilish jarayonlari hisoblanadi.

Bilish sezgilardan boshlanadi. Sezish tashqi qo'zg'atuvchining tana yuzasiga, aniqrog'i, u joyda joylashgan nerv tolalariga ta'sir etishi natijasida paydo bo'ladigan nerv ko'zg'atishlaridir. Keyinchalik ushbu qo'zg'atish nerv to'qimasiga, u yerdan esa bosh miyaga uzatiladi. Sezgi orqali narsalarning rangi, shakli, mazasi, vazni, hidi, tovushlari va hokazolarni aks ettirish mumkin.

Odamning tegishli sezgi organlariga moddiy olamdagi narsa va hodisalar ta'sir ko'rsatgan paytida ulardagi ayrim xossalarning aks ettirilishidan iborat bo'lgan eng sodda ruhiy jarayonga *sezgi* deyiladi.

Masalan, qarshimizda turgan biron-bir narsa, chunonchi stol bilan ish ko'rar ekanmiz, ko'rish yordamida biz uning rangini, shaklini, katta-kichikligini aniqlaymiz; ushlab ko'rish orqali uning qattiqligini, silliqligini bilamiz; qo'lda siljitib ko'rish bilan uning og'irligiga ishonch hosil qilamiz. Bularning barchasi mazkur moddiy buyumning alohida sifatleri bo'lib, ular haqidagi ma'lumotlarni bizga sezgilar beradi.

Atrof-muhit odamga beqiyos darajada turli-tuman ta'sir etib turadi. Yorug'lik, havo to'liqlari, issiqlik hamda ultrabinafsha nurlari va boshqa kuzatuvchilar shular jumlasidandir. Ammo radioapparat qaysi to'liqlarga moslangan bo'lsa, shu to'liqlarni qabul qilganidek odam organizmi ham son-sanoqsiz tashqi ta'sirlar ichidan qaysi birining organizmida muvofiq keluvchi «radiopriyomnigi» bo'lsa, faqat shunigina tutib oladi. Jamiki o'zgartuvchilarning barchasi go'yo tahlil qilinadi va ularni tegishli apparatlar qabul qiladi (ko'z yorug'likni, quloq tovushlarni qabul qilib oladi va hokazo). Bu sezgi organlari miya katta yarim sharlari faoliyati bilan uzviy bog'langan bo'lib, asab tizimining tashqi olam bilan aloqa bog'lashidan iborat. Katta yarim sharlar qo'zg'atuvchilarni tahlil qilish organi bo'lib, sezgilarning paydo

bo'lishini ta'min etuvchi barcha fiziologik apparatga *analizator* deyiladi. Analizator uch qismdan iborat:

1) tashqi ta'sirni qabul qiluvchi asbob yoki retseptor (ko'z to'r pardasining asab hujayralari yorug'likni qabul qiladi va ko'rish retseptori hisoblanadi); 2) o'tkazuvchi nerv yo'llari (markazga intiluvchi asab yo'llari) retseptorda vujudga kelgan qo'zg'alish shu asab yo'llari orqali miyaga yetkazib beriladi; 3) miya katta yarim sharlari po'stlog'idagi maxsus hujayralar (masalan, miya po'stlog'ining ko'rish markazi deb ataluvchi qismidagi hujayralar ko'rish uchun ixtisoslashgan asab hujayralaridir).

Agar analizatorlarning uchta qismidan bittasi zararlansa, sezgi vujudga kelmasligi mumkin. Masalan, agar ko'z soqqasi tagidagi rezina (maxsus modda) yemirilsa yoki miyaga boruvchi ko'z asabi, yoxud katta yarim sharlar po'stlog'ining ensa qismidagi ko'rish markazi zararlansa, odam ko'rish qobiliyatini yo'qotadi.

Odamda paydo bo'luvchi sezgilarni uch guruhga ajratish mumkin. Birinchi guruhga tanamizning tashqi tomoniga joylashgan sezgi organlari orqali vujudga keluvchi sezgilar kiradi. Bu sezgilar bizda tashqaridagi narsalarning xususiyatlarini aks ettiradi. Ko'rish, eshitish, hid bilish, maza, teri va tuyish sezgilari shunday sezgilar jumlasidandir. Retseptorlari ichki organlarga joylashgan sezgi organlari orqali vujudga keluvchi sezgilar ikkinchi guruhga kiradi.

Organik sezgilar deb ataluvchi sezgilar (ochlikni, chanoqashni sezish) ikkinchi guruhga kiritilishi kerak. Uchinchi guruhga harakat sezgilari kiradi, bu sezgilar harakatlar va gavdaniig fazodagi holati bilan bog'liqdir. Harakat sezgisining retseptorlari mushaklarda va paylarda joylashgan bo'ladi.

Ko'rish sezgisi hayotimizda alohida ahamiyatga ega bo'lib, tashqi olam haqida oladigan ma'lumotlarimizning 78 foizi ushbu organ hissasiga to'g'ri keladi. Ayrim olimlarning odamni «ko'ruvchi mavjudot» deb atashlari bejiz emas. Ko'rish sezgilari narsalarga urilishi tufayli qaytarilgan yorug'lik to'lqinlarining ta'siri natijasida vujudga keladi. Yorug'lik to'lqinlari ko'z qorachig'i orqali o'tib, ko'rish retseptori hisoblanuvchi ko'z to'r pardasiga ta'sir etadi. Odam ko'rish sezgilari orqali narsalarning rangi haqida ma'lumotlar oladi, ko'rish sezgisi harakat sezgilari bilan birga

qo'shilishi natijasida esa narsalarning shakli, katta-kichikligi, o'lsiyaqinligi, fazoviy holati va harakati to'g'risida xabardor bo'ladi.

Eshitish sezgilari ham odamlar, ayniqsa, shug'ullanuvchi sportchi (o'quvchi, bola) hayotida katta ahamiyatga ega.

Eshitish sezgilari tufayli nutq va tovushlarni eshitamiz, boshqa odamlar bilan muloqot qilish hamda jismoniy tarbiya va sport faoliyati bilan shug'ullanish imkoniyatiga ega bo'lamiz. Tovush to'lqinlari eshitish sezgilarini hosil qiluvchi kuzatuvchi hisoblanadi. Bu tovush to'lqinlari eshitish tahlilatoriga ta'sir ko'rsatadi, u yerdan asab tolalari orqali bosh miyaga jo'natiladi, natijada, odam tovushni sezadi. Eshitish organimiz har soniyada 16 dan 20000 martagacha tebranishdagi tovushlarni seza oladi.

Hid bilish sezgilari xushbo'y hidlardan huzurlanish, shuningdek salomatlik uchun zararli narsalardan saqlanish imkonini beradi. Hidli moddalarning zarrachalari hid bilish sezgisining qo'zg'atuvchilari hisoblanadi, ular havoga tarqalib, burun kovagidagi hid bilish hujayralari joylashgan shilliq pardalarga kelib uriladi.

Ta'm-maza bilish sezgisi ham muhim ahamiyatga ega. Masalan, odamning dimog'i hidni sezmasa, u ovqat yegan vaqtda mazasini ham yaxshi bila olmaydi. Ta'm sezgisi retseptorlari til va yuqori tanglay yuzalarida hamda jag'ning orqa qismida joylashgan. Ta'm sezgisi to'rt xil: shirin, nordon, achchiq va sho'rni sezishdan iborat bo'ladi.

Teri sezgilari yordamida tanamizga biron narsaning tekkanligini, issiqni, sovuqni va og'riqni sezamiz. Bu sezgilardan har birining maydonga kelishi uchun terida va shilliq pardalarda maxsus sezuvchi nuqtalar mavjuddir. Bu nuqtalar juda ko'p miqdorda bo'lib, ular maxsus vazifalarni bajaradi. Masalan, 250 mingta maxsus nuqtalar yordamida odam faqatgina sovuqni sezadi, 30 mingta boshqa nuqtalar bilan esa faqat issiqni sezadi. Bu sezuvchi nuqtalar teri yuzasida bir tekis taqsimlangan emas: terining ayrim joyida bu nuqtalar ko'p miqdorda bo'lsa, boshqa joylarda kamroq bo'ladi. Shu sababdan ham odamdagi teri sezgirliги tananing turli joylarida har xil.

Teri sezgisi og'riq sezgilariga, harorat sezgilariga, taktil sezgilariga bo'linadi.

Ogʻriq sezgilari juda xilma xil (issiqlik mexanik va kimyoviy) qoʻzgʻatkichlar tomonidan, ular organizmning tirik toʻqimalarini buza boshlashi bilan qoʻzgʻatib paydo boʻladi.

Bu sezgilar himoyaviy ahamiyatga ega boʻlib, shu maʼnoda ular juda muhim rol oʻynaydi.

Harorat sezgilari (issiqlik) issiq va sovuqni sezishdan iborat. Issiq yoki sovuqni sezishning alohida asab uchlari boʻladi. Ular terining turli qismlarida notekis joylashgan. Masalan, qoʻlimiz terisida orqamizdagiga qaraganda, harorat nuqtalarining soni kamroq orqaning issiq-sovuqqa ortiq darajadagi sezgirliigi mana shu bilan izohlanadi.

Tagtil sezgilarining retseptorlari ham terining yuza qatlamida joylashgan asab uchlari. Ular qoʻl barmoqlarining uchida va tilda eng zich joylashgan boʻladi. Tagtil sezgilarga biron narsaning tekkanini, bosimini va tebranishini sezishlar kiradi.

Teri va harakat sezgilarining birga qoʻshilishidan toʻyish sezgilari paydo boʻladi. Qoʻl yoki tananing boshqa qismi bilan buyumni paypaslab koʻrish orqali odamda tuyish sezgilari vujudga keladi. Tuyish sezgilarining maxsus retseptorlari yoʻq — harakat va teri sezgilarining retseptorlari tuyish sezgilarining ham retseptori boʻlib xizmat qiladi.

Ochlikni, chanqashni, toʻqlikni va koʻngil behuzurligini sezish organik sezgilar jumlasiga kiradi. Bu sezgilar ichki organlar faoliyati buzilganligi haqida ogohlantiradi.

Harakat sezgilari esa bizga oʻzimiz qilgan harakatlar haqida xabar beradi. har bir odam hatto koʻzlarini yumib olgan boʻlsa ham oʻz qoʻli, oyogʻi, tanasining boshqa qismi qanday holatdiligini sezib turadi. Harakat sezgilarining retseptorlari paylarda, boʻgʻinlarning ustida va asosan mushaklarda joylashgan boʻladi.

Muvozanat sezgilari boshimizning, binobarin butun gavamizning harakati hamda fazodagi holati haqida darak beradi. Muvozanat sezgilarining retseptorlari ichki quloqda joylashgan. Bu organlarning meʼyordagi faoliyati izdan chiqqan paytda odam oʻzini noxush (bosh aylanadi) sezadi.

Tebranish sezgilari boshqa sezgilar orasida alohida oʻrinni egallaydi, bu sezgilar narsalarning tebranishi haqida xabar beradi. Buyumlarning va havoning tebranishlari bu sezgilarning

kuzatuvchilaridir. Tananing butun ustki yuzasi kuzatuvchilarning ta'sirini qabul qiladi.

Har qanday predmet yoki hodisa o'ziga xos sifat va xususiyatlar bilan xarakterlanadi. Masalan, mashqlar bilan shug'ullanish sharoiti yorug'lik, tovush, harorat va boshqa sifatlar bilan xarakterlanadi. Demak, jismoniy tayyorgarlik holatni qanchalik to'g'ri baholashi barcha ushbu sifatlarini uning ongida qanchalik to'g'ri aks etishiga bog'liq bo'ladi.

Sezgilar insonning atrofidagilar va o'z-o'zini bilishida eng birlamchi, yagona manba bo'lib hisoblanadi. Lekin bundan bilish jarayonini sezgilar yig'indisidan iborat bo'lgan narsadek tasavvur qilish yaramaydi. Sezgilar faqatgina keyingi murakkab bilish jarayonlari uchun dastlabki — birlamchi manba bo'lib xizmat qiladi, xolos.

Shubhasiz, sezgi organlarining ish faoliyati jismoniy tarbiya va sport faoliyati davrida katta rol o'ynaydi. Shuning uchun ham shug'ullanuvchi sportchi (o'quvchi, bola)lar jismoniy mashq bilan shug'ullanish oldidan maxsus tibbiy ko'rikdan o'tadilar.

Sezgi organlarining sezuvchanligini rivojlantirish shug'ullanuvchi sportchi (o'quvchi, bola)larni harakatlarni bajarishga psixologik tayyorlashning tarkibiy qismi hisoblanadi. Bunday tayyorgarlikni tashkil qilish uchun esa jismoniy tarbiya o'qituvchisi va sport murabbiysi sezish jarayonining qonuniyatlarini hamda sezgi organlari ish faoliyatini bilishi lozim.

Bunday qonuniyatlarga quyidagilar kiradi:

- sezishning quyi va yuqori chegarasi;
- farqlash chegarasi;
- ko'nikish (adaptatsiya).

Sezishning quyi chegarasi shundan iboratki, aynan shu chegarada sezish organi tashqi ta'sirni qabul qilib seza boshlaydi. Sezishning quyi chegarasi qanchalik past bo'lsa, sezgi organining sezuvchanligi ham yuqori yoki aksincha bo'ladi.

Sezgi organlarining sezuvchanligi muhit shart-sharoitlariga bog'liq bo'ladi. Masalan, sukunatda tovush yaxshi eshitiladi, kuzatuvchi yetarlicha yoritilgan buyumni yaxshi ko'radi. Shuningdek, sezuvchanlikka retseptorning holati ham ta'sir etadi — kuchli yorug'lik ta'sirida charchagan ko'z o'z sezuvchanligini

yo'qotadi. Bundan tashqari, sezgi organlari sezuvchanligiga bosh miya holati ham ta'sir etadi. Bunga misol qilib, quyidagilarni ko'rsatishimiz mumkin:

- aqlan va jismonan qattiq charchash;
- qo'rqish;
- hayajonlanish;
- mast bo'lish;
- apatiya va boshqalar.

Aksincha, sezgi analizatorlarining sezuvchanligini oshiruvchi omillarga quyidagilar kiradi:

- jismoniy tayyor ekanlikni his qilish;
- ma'lum bir sharoitning mavjudligi;
- vazifaning mohiyatini tushunish;
- ma'lum faoliyat sohasidagi mustahkam bilim va ko'nikmalarga ega bo'lish;
- diqqat;
- kayfiyat.

Odam kerakli paytda fiziologik vositalarni qo'llab, o'z sezgi organlari ish faoliyatini oshirishi mumkin. Masalan, charchagan paytda sovuq suv bilan tanani artish, tez-tez hamda chuqur nafas olish, yengil (sust) jismoniy ishlarni bajarish va hokazo.

Bundan tashqari, sezgirlikni oshirishning farmakologik vositalari ham mavjud. Bu tabiiy kofe hamda kofein preparatidir. Bu vositalar sezuvchanlikni 1/3 martagacha oshirishga yordam beradi.

Sezishning yuqori chegarasi tushunchasi. Shuni aytib o'tish kerakki, sezishning quyi chegarasi bo'lgani kabi uning yuqori chegarasi ham mavjud. Bizning sezgi organlarimiz kuzatuvchining kuchi ma'lum bir yuqori darajaga yetguncha sezadi, ushbu chegaradan keyin sezish yo'qoladi. Mazkur chegara sezishning yuqori chegarasi deyiladi.

Sezishdagi farqlash chegarasi tushunchasi. Sezgi organiga birdaniga ikkita qo'zg'atuvchi ta'sir etganda, nafaqat bu ikkala qo'zg'atuvchi seziladi, balki ularning kuchi va sifati o'rtasidagi farq ham seziladi. Mana shu hodisaga sezishdagi farqlash chegarasi deyiladi.

Ko'nikish (adaptatsiya) hodisasi haqida tushuncha. Ko'nikish

bu sezgi organlarining unga ko'rsatilayotgan ta'sir kuchiga moslashuvi natijasida muayyan sezgilarning o'zgarishidan iborat bo'lgan hodisadir. Adaptatsiya hodisasida sezgirlik ortish tomoniga ham kamayish tomoniga ham o'zgarishi mumkin. Kuchli ta'sirotdan kuchsiz ta'sirotda o'tganda, sezgirlik asta-sekin ortib boradi, ta'sirot kuchayganda esa, sezgirlik, aksincha kamayib boradi. Adaptatsiya qonuniyati organik sezgilardan boshqa barcha sezgilar sohasiga xosdir. Masalan, ko'ruv adaptatsiyasi, eshituv adaptatsiyasi, hid bilish adaptatsiyasi va hokazo.

Organik sezgilar organizmning ichki muhitida sodir bo'layotgan jarayonlarni aks ettiruvchi sezgilardir. Organik sezgilarning organi interoretseptorlardir. Organik sezgilarga ochlik va chanqoqlik sezgilari, jinsiy sezgilar, nafas olish va qon aylanishi bilan bog'liq bo'lgan sezgilar, shuningdek og'riq sezgilari kiradi. Ko'nikish hodisasi organik sezgilarga xos emas.

Bundan tashqari, sezgilarga «ketma-ket hosil bo'ladigan obrazlar» hodisasi ham xos. Bu narsa va hodisalarni idrok qilish to'xtagandan keyin ham ular obrazlarining qisqa vaqt ichida ongimizda saqlanib qolishidan iborat qonuniyat bo'lib, u ko'ruv, eshituv, maza va hid bilish kabi sezgilarga xosdir. Masalan, kuchli yoritilgan elektr lampochkaga tikilib qaragandan keyin nigohimizni devorga qarataylik. Shu zahoti ko'zimizga devorda yorqin dog' ko'rinadi, lekin u ko'zdan tezda g'oyib bo'lmaydi. Analizatorida vujudga kelgan qo'zg'alish bir oz vaqt davom etib turadi va tezda so'nib qolmaydi, shu tufayli odamda yuqorida aytib o'tilgan hodisa yuz beradi.

Sezgi jarayonining asosiy qonuniyatlari mana shulardan iborat.

Tayanch so'z va iboralar

Bilish jarayonlari; sezgi turlari; interoretseptorlar, sezishning quyi va yuqori chegaralari; farqlash chegarasi; ko'nikish; sezgi analizatorlarining sezuvechanligini oshiruvchi omillar; organik sezgilar.

TAKRORLASH UCHUN SAVOLLAR

1. Sezgi nima? Uni ta'riflab bering.
2. Sezgilarning harbiy faoliyatdagi o'rni qanday?
3. Sezuvechanlikning muhit shart-sharoitlariga bog'liqligini izohlang.
4. Ketma-ket hosil bo'ladigan obrazlar hodisasi nima deb ataladi?

1.3. Idrok

Bilishning muhim jarayonlaridan biri bo'lgan idrok haqida so'z yuritamiz. Narsalarning alohida-alohida sifatleri (rangi, tovushi, qattiqligi va hokazo) sezgilar tufayli miya katta yarim sharlarida aks ettiriladi. Ammo odamni qurshab olgan voqealikdagi har bir narsa yoki hodisada turlicha sifatlar va xususiyatlarning yaxlit majmuasi mujassamlashgan bo'ladi. Analizatorlar orqali hosil bo'ladigan sezgilar narsa va hodisalarni to'g'riroq aks ettirish uchun miya po'stlog'ida bir-biri bilan birikadi hamda odamda narsa yoki hodisaning yaxlit obrazi yaratiladi. Sezgilarga qaraganda idrok voqelikni aks ettirishning ancha yuksak shaklidir.

Katta yarim sharlar po'stlog'ida vujudga keluvchi murakkab shartli refleks bog'lanishlari idrokning fiziologik asosi hisoblanadi. Idrok qilishda bir neecha sezgi tahlilatorlarining ishi o'zaro uyg'unlashadi. Masalan, biz jangovar vaziyatni idrok qilar ekanmiz, bir vaqtning o'zida joyning relefini, havo haroratini, atrofdagi o't-o'lan hamda daraxtlarning rangini, odamlardagi kayfiyatni, turli xil tovushlarni, kunning vaqti va boshqa ko'plab narsalarni bir vaqtda «ko'ramiz».

Idrok — bu sezgi organlarimizga bevosita ta'sir etib turgan narsa va hodisalarni ongimizda bir butun, yaxlit holda aks ettirishdan iborat bo'lgan ruhiy jarayondir.

Idrok jarayonida barcha ruhiy hayotimiz, ongimiz, borlig'imizning butun mazmuni, bilimlarimiz va tajribalarimiz ishtirok etadi. Shuning uchun ham idrok sezgilarga nisbatan murakkab va mazmundor ruhiy jarayon bo'lib hisoblanadi.

Jismoniy tarbiya va sport faoliyati juda murakkab hamda xilma-xil sharoitlarda amalga oshiriladi. Jismoniy mashqlar (sport trenirovkasi) jarayoni holati eshitiladigan, ko'riladigan va hokazo sifat hamda xususiyatlardangina iborat emas. Bu demak, jismoniy mashqlar texnikasi, taktikasi, jismoniy mashqlar bilan shug'ullanish davri, musobaqa davri, musobaqadan keyingi davr, shaxsiy tarkib hamda sport jamoasining tarkibi kabi tuzilmalarni o'z ichiga oladi. Uni to'g'ri tushunish va baholash uchun alohida sifatlarning o'zi kamlik qiladi, balki predmet va hodisalarni to'laligicha tushunish lozim bo'ladi.

Buning uchun esa predmetlarni, hodisalarni, vaqtni, fazoni, ritmni va harakatlarni idrok qilish kerak. Chunki har qanday predmetning mohiyati undagi sifat va xususiyatlar yig'indisida namoyon bo'ladi.

Idrok odamning faoliyati bilan bog'liq faol jarayondir. Agar biron rasmga mahliyo bo'lib, uning qarshisida qimirlamay tursak ham baribir aqliy ishni amalga oshiramiz, aks holda hech narsani anglay olmagan va nigohimiz qaratilgan joydagi narsani ko'rmay qolgan bo'lur edi.

Deyarli har qanday obyekt shu obyektni qurshab olgan makon bilan birgalikda idrok etiladi. Sport trenirovkasi, mashg'ulot vaqtida jismoniy tarbiya o'qituvchisi yoki sport turi bo'yicha murabbiy butun sinfga (guruhga) nazar tashlab turibdi, deb faraz qilaylik. Ammo shunday bir lahzada yuz berdiki, jismoniy tarbiya o'qituvchisi yoki sport turi bo'yicha murabbiyning nigohi shug'ullanuvchi sportchi (o'quvchi, bola)lar orasidan bittasini ajratib olib, uni kuzatib boradi. Bu shug'ullanuvchi sportchi (o'quvchi, bola)lar darsda (sport mashg'uloti) jismoniy tarbiya o'qituvchisi yoki sport turi bo'yicha murabbiy idrokining obyektiga aylanadi, qolgan butun guruh esa shu obyektni qurshab turgan fon vazifasini o'taydi.

Analizatorlarimizga keluvchi ko'pdan-ko'p qo'zg'alishlar orasidan qaysi biriga diqqatimiz qaratilsa, faqat shunisinigina ayni chog'da idrok qilamiz. Bu hol idrokning tanlab *oluvchanlik xossasi* deb ataladi. Biz uchun qimmatga ega bo'lgan, qiziqarli narsalar, odatda, diqqatimizni o'ziga tortadi, binobarin diqqatning yo'nalishi odam ruhiy hayotining umumiy mazmuniga, jumladan, uning o'tmish tajribasiga bog'liq bo'ladi.

Idrokning o'tmish tajribaga bog'liqligi *appersepsiya* deb ataladi. Turli kasb egalari bitta narsaning o'zini turlicha idrok qiladilar. Chunonchi, daladan uzib olingan gulni ko'zdan kechirar ekan, rassom guldagi ranglarning uyg'unligiga ko'proq e'tibor beradi, botanik esa gulga ma'lum sinfga mansub o'simliklarning vakili sifatida qaraydi, gul agronomiyasini yem-xashak o'tlar turkumiga kirishi nuqtayi nazaridan qiziqtiradi.

Odamning hayotida idrokning ahamiyati juda katta bo'lib, bunda undagi kuzatish qobiliyati muhim rol o'ynaydi. Kuzata olish

qobiliyati kishining vaziyatni yaxshiroq fahmlab olishiga, narsalarni yanada aniqroq idrok etishiga, odamlarni durustroq tushunishiga imkon beradi. Bularning barchasi odamga yanada to'g'riroq ish ko'rish, tashqi ta'sirlarga oqilona javob qaytarish imkoniyatini yaratadi.

Tevarak-atrofimizni qurshab olgan moddiy olamdagi barcha narsalar fazoda joylashgan bo'lib, fazoda muayyan o'rinni egallab turadi, ulardan har birining o'z katta-kichikligi hajmi va shakli bor, ular *bizga* va boshqa narsalarga nisbatan ma'lum masofada turadi. Narsalarning ana shunday fazoviy holatlarini ongimizda aks ettirishimiz fazoni idrok etish deb ataladi.

Bundan tashqari, moddiy olamdagi narsalar doimo harakatda va o'zgarishdadir. Bu harakat va o'zgarishlar ma'lum bir vaqt ichida yuz beradi. Narsalar harakati va o'zgarishidagi izchillik hamda davomiylikning odam ongida aks etishi *vaqtning idrok etish* deb ataladi.

Fazoviy-vaqt xarakteristikasi. Harakatning tezligi: jismning (yoki nuqtaning) fazodagi vaqt birligi ichidagi siljishi tezlikni ifodalaydi. Odatda, tezlikni aniqlashda uni metr-soniya bilan o'lchanadi. Tezlikning keskin o'zgarishi mashqning yomon bajarilganligi yoki uni noto'g'ri o'zlashtirib olganlik belgisidir.

Psixologik va metodik nuqtayi nazardan tezlik optimal va maksimal tezlikka ajratiladi.

Sportchi texnikasida harakat tezligi muhim rol o'ynaydi: tezlik qanchalik katta bo'lsa, sport natijalari shuncha yuqori bo'ladi.

Biroq eng yuqori natijaga erishish uchun ko'pincha maksimal tezlik emas, balki har bir sportchi uchun harakatning optimal tezligi muhim ahamiyatga ega. Tezlik erkin va majburiy bo'lishi mumkin. Masalan, turistning tepalikka ko'tarilishidagi tezligi erkin bo'lsa, tepalikdan pastga tushishda esa majburiydir.

Musobaqalarda oldindan belgilangan harakat tezligiga aniq rioya qila bilish, ya'ni masofa qismlarini oldindan tuzilgan jadvaldagi tezlik bilan o'tish katta ahamiyatga ega. Bu o'z kuchlarini vaqt jihatidan maqsadga muvofiq taqsimlashga hamda charchash vaqtining boshlanishini uzoqqa cho'zishga imkon beradi. Sportda bu jarayonni «tezlikni his etish» malakasi deb ataydilar.

Pedagogik nuqtayi nazardan har bir aniq jismoniy mashqlarni bajarishda yuqoridagi fazo, vaqt, fazoviy-vaqt

xarakteristikalarining ahamiyati har xil bo'ladi. O'qitishning (o'rgatishning) turli bosqichlarida ulardan ba'zi birlari asosiy rolni o'ynasa, boshqalari vaqtincha, ikkinchi darajali ahamiyatga ega bo'ladi. Biroq barcha xarakteristikalarining harakatlarda birgalikda, baravariga namoyon bo'lishi jismoniy mashqning texnika jihatidan juda to'g'ri bajarilishini ta'minlaydi.

Olam materiyadan iborat, materiya esa hamisha fazo va vaqt ichida mavjud bo'ladi. Faylasuflar ta'biri bilan aytganda, fazo hamda vaqt materiyaning yashash shakllaridir. Bir qancha sezgi organlari va miya katta yarim sharlari po'stlog'ining birgalikda ish bajarishi fazo hamda vaqtni idrok qilishning fiziologik asosi hisoblanadi. Biz narsalarning fazoviy xususiyatlarini qanday idrok qilamiz? Bu xususiyatlarni biz avvalo ko'rib bilamiz. Ammo bu xususiyatlarni idrok qilishda yolg'iz ko'rishning o'zi kifoya qilmaydi. Ko'zimizning to'r pardasida shar tekis doira sifatida, kub esa kvadrat shaklida aks etadi: bu yo'sinda aks ettirish orqali mazkur buyumlarning hajmini idrok etib bo'lmaydi turlicha masofadagi narsalarni idrok qilishda ham shunga o'xshash hodisa yuz beradi, ularning ko'z to'r pardasiga tushuvchi aksi katta-kichikligi jihatidan teng bo'lishi mumkin. Bu esa ularning katta-kichikligi hamda ulargacha bo'lgan masofa haqida aniq tasavvur bera olmaydi. Ko'rish va mushak-harakat sezgilarining birga qo'shilishi tufayli biz narsalarning fazoviy holatlari haqida to'g'ri ma'lumotga ega bo'lamiz. Masalan, harakat qilish sohasida ham yetarli darajada tajriba orttirmagan go'dakning fazoni to'g'ri tasavvur esa olmasligining sababi ham shunda. Go'dak o'zidan ancha olisdagi narsa tomon qo'l cho'zib, uni ushlashga harakat qiladi.

Vaqtni idrok qilish bizga voqelikdagi hodisalarning davomiyligi, tezligi va ketma-ketligi haqida tasavvur beradi. Tabiatdagi davriy harakatlar va bir maromda yuz beruvchi o'zgarishlar (yerning aylanishi, kecha-kunduz almashinishi, yil fasllari) vaqtni aniq o'lchash imkonini beradi. Vaqtning qisqacha bo'laklarini (soat, daqiqa, soniya) aniqlashda biz asboblardan foydalanamiz, soatning millari ma'lum vaqt birligi ichida bir xildagi yo'lni bosib o'tadi. Bu yo'sinda vaqtni o'lchash vaqtni bilishning obyektiv usuli hisoblanadi.

Jismoniy tarbiya va sport faoliyatida bajarilayotgan mashq

harakatining qancha vaqt davom etishi hamda uning sur'ati harakatning vaqt xarakteristikasini ifoda etadi.

Mashq bajarishning davomiyligi (yugurish vaqti, statik zo'r berishning davom etishi va boshqalar)ni o'zgartirish bilan jismoniy yuklamaning (nagruzka) umumiy hajmini tartibga solish mumkin.

Fazo va vaqtni idrok qilishda odamning faoliyati katta ahamiyatga ega. Shunday kishilar borki, ularda «vaqt sezgisi» nihoyatda rivojlangan bo'ladi, bundaylar sport turi bilan shug'ullanuvchi sportchilar, harbiy xizmatchilar, temir yo'l xizmatchilari, o'qituvchilar orasida ko'proq uchraydi.

Odamlar tashqi olamni idrok qilish xususiyatlariga ko'ra birbirlaridan farq qiladilar. Ayrim kishilar yaxshi kuzata oladi, ularning bu fazilati *kuzatuvchanlik* deb ataladi. Boshqa kishilar bu sifatga ega bo'lmaydi.

Odatda, bilishga qiziquvchan odamlar kuzatuvchan bo'ladi. Kuzatuvchan odam narsa va hodisalarni ancha aniq idrok qiladi, aksincha bu qobiliyatga ega bo'lmagan kishi ko'pgina narsalarni payqamaydi, idrokda esa ko'pincha, xatoga yo'l qo'yadi. Kuzatuvchanlik har qanday faoliyat, jumladan, jismoniy tarbiya va sport faoliyati uchun ham juda zarur fazilat hisoblanadi.

Ayrim kishilarning kuzatuvchanligi moddiy narsalar bilan ko'proq aloqador bo'ladi. Ular buyumning sifatiga, uning qanday materialdan tayyorlanganligiga ko'proq e'tibor beradi, buyumning afzal tomonlarini ko'proq ko'radi. Boshqa odamlar esa shaxsning ruhiy xususiyatlarini yaxshi payqay oladilar, odamning ichki dunyosini yaxshi biladilar. Bunday odamlarda psixologik kuzatuvchanlik yaxshi rivojlangan bo'ladi. Ayrim kishilar esa bu ikkala kuzatuvchanlikka ham ega bo'ladilar. Mana shunday kuzatuvchanlik shug'ullanuvchi sportchi (o'quvchi, bola)larda jismoniy tarbiya va sport faoliyat samaradorligini oshiruvchi omillardan biri hisoblanadi. Shug'ullanuvchi sportchilar (o'quvchi, bola)lardagi idrok quyidagi xossalarga ega bo'ladi:

1. *Idrokning predmetligi.* Inson predmetlarni qancha ko'p va chuqur bilsa, uning idroki shunchalik samarali bo'ladi. Idrok jarayoni muayyan predmetlarga asoslanadi.

2. *Idrokning anglanganligi.* Idrok obyektining foydaliligi yoki zararliligi, uning termin bilan ifodalanishi. Idrok qilinayotgan

predmet oldin idrok qilingan, tajribada ko'rilgan, bilib olingan predmet bilan solishtiriladi.

3. *Idrokning butunligi* idrok qilinayotgan predmet yoki hodisa o'zining barcha sifat va xususiyatlari bilan to'lig'icha inson orgida tiklanadi.

Shuni aytib o'tish kerakki, insonning idroki faol jarayon bo'lib, uning faoliyat xarakteriga bog'liq bo'ladi. Idrok insonning tajribasiga, bilimlariga, kayfiyatiga, kechinmalariga asoslanadi. Bundan tashqari, idrok insondagi xohish va istakka, uning yoshiga va jinsiga ham bog'liq bo'ladi.

Idrok jarayonida xatoliklarga yo'l qo'yilishi mumkin. Noto'g'ri idrokka *illuziya* deyiladi. Masalan, temir yo'l ustida turib, bir tomonga olislatib nazar solsak, ikkala temir yo'l izi bora-bora qo'shilib ketganday tuyuladi.

Tayanch so'z va iboralar

Ruhiy hayot, idrok, jismoniy mashq texnikasi, taktikasi, sport trenirovkasi, musobaqa davri, predmet va hodisalarni to'laligicha tushunish, vaqtni idrok qilish, fazoni idrok qilish, idrokning predmetliligi, idrokning anglanganligi, idrokning butunligi, noto'g'ri idrok – illuziya.

TAKRORLASH UCHUN SAVOLLAR

1. Idrok nima? Uni ta'riflang.
2. Idrok insonning faoliyati xarakteriga bog'liq deganda nimani tushunasiz?
3. Noto'g'ri idrokka misollar keltiring.

1.4. Diqqat

Agar odam diqqatini o'zi idrok etayotgan narsa yoki bajarayotgan ishi ustidan jamlay olmas ekan, unda hech bir ruhiy jarayon maqsadga yo'naltirilgan va unumli bo'la olmaydi. Biz biron bir buyumga qarab tursak ham uni ko'rmasligimiz mumkin, o'z fikrlari bilan band bo'lgan odam yaqin atrofdagi kishilarning gaplarini mutlaqo eshitmaydi. Agar diqqatimiz biron narsaga qaratilgan bo'lsa, biz og'riqni sezmasligimiz mumkin. Aksincha, odam biron bir narsa yoki faoliyatga butun diqqatini qaratsa, u

holda o'sha buyum yoki hodisaning hamma xususiyatlarini bilib olishi va ishi juda ham unumli bo'lishi mumkin.

Diqqatning o'zi nima?

Diqqat — bu ongning biron bir predmet yoki hodisa ustida jamlanishidan iborat bo'lgan psixologik hodisa. U odamning ruhiy faoliyatini tashkil qiluvchi mexanizm hisoblanadi.

Diqqat insonning atrof-muhitda muvaffaqiyatli ish ko'rishiga imkon yaratadi va tashqi olamning inson ruhiyatida to'laroq hamda ravshanroq aks etishini ta'minlaydi. Jismoniy tarbiya va sport faoliyatida diqqatning ahamiyati katta. Shug'ullanuvchi sportchi (o'quvchi, bola)larni o'qitish va tarbiyalash ishining samaradorligi jismoniy tarbiya va sport bo'yicha murabbiyning o'z qo'l ostidagilar diqqatini jismoniy tarbiya va sportdagi faoliyatiga maqsadga muvofiq ravishda qanchalik jalb eta olishiga bog'liq bo'ladi. Agar jismoniy tarbiya va sport faoliyatida shug'ullanuvchi sportchi (o'quvchi, bola)larning diqqati o'quv mashg'ulotiga yetarlicha qaratilsa, ular mavzuni yanada yaxshiroq tushunib oladilar, bundan tashqari mashg'ulot vaqtida ularning diqqat-e'tibor bilan ishlashlari sport maydonlaridagi intizomni ta'minlaydi.

Diqqat, odatda, mimikada, tashqi qiyofada, xatti-harakatlarda ifodalanadi. Diqqat bilan eshitib turgan kishining diqqati parishon odamdan farq qilishi juda oson. Ammo ba'zi paytda sportchi aftidan murabbiyning gaplarini tinglayotganga o'xshasa ham aslida uning fikr-xayollari boshqa narsalarda bo'ladi, diqqat ruhiy jarayonlardan ajralgan holda sodir bo'la olmaydi. Shu tufayli u mustaqil ruhiy jarayon emas. Biz diqqat yoki e'tiborsizlik bilan biron bir ishni bajaramiz, biron narsani ko'zdan kechiramiz, eshitamiz yoki o'ylaymiz. Shunday qilib, diqqat turli ruhiy jarayonlarning faqat bir tomoni yoki xossasidir.

Zotan, tetik holatida odam biron bir faoliyat bilan band bo'ladi (ish qiladi yoki o'ylaydi), binobarin uning diqqati doimo biron narsaga qaratiladi.

Bosh miya katta yarim sharlarida yuz berib turadigan qo'zg'alish va tormozlanish jarayonlari diqqatning fiziologik asoslari hisoblanadi. Agar odamning diqqati biron narsaga qaratilsa, bu uning miya po'stlog'ida qo'zg'alish o'chog'i maydonga kelganligidan dalolat beradi. Bu paytda miyaning boshqa qismlari tormozlangan

holatda bo'ladi. Bunday hodisa asab jarayonlarining induksiya qonuniga ko'ra yuz beradi. Shu sababdan ham odam biron ishga qattiq berilib ketgan paytda boshqa narsani payqamasligi mumkin.

Irodaning qanchalik ishtirok etishiga qarab diqqat uch turga bo'linadi: ixtiyorsiz, ixtiyoriy va ixtiyoriydan keyingi diqqat.

Agar jismoniy tarbiya o'qituvchisi yoki sport murabbiyining tushuntirishlari mazmunan qiziqarli bo'lsa, uning bermoqchi bo'lgan bilimni shug'ullanuvchi sportchi (o'quvchi, bola)lar diqqat bilan tinglaydilar va jismoniy tarbiya o'qituvchisi yoki sport murabbiylarining namoyish qilgan materiallarini qunt bilan kuzatadilar. Bu ixtiyorsiz diqqatning ko'rinishi. Bunday diqqat irodaviy zo'r berishlarsiz hosil qilinadi. Ixtiyorsiz diqqatni hosil qiluvchi muayyan sabablar nimalardan iborat? Avvalo, har qanday kuchli kuzatuvchilar, odatda, ixtiyorsiz diqqatni vujudga keltiradi. Chunonchi, momaqaldiroq yoki yaqin atrofdagi qattiq ovoz, qo'yilgan musiqa odamning diqqatini shu tovuslarga qaratishga majbur etadi.

Hatto u qadar kuchli bo'lmasa ham kuzatuvchining bevosdan (tasodifan) ta'sir ko'rsatishi diqqatni jalb qilish ahamiyatiga ega. Harakatdagi buyumlar, yangilik odatlanilgan sharoitda yuz beruvchi o'zgarishlar sezilmay qolmaydi. Masalan, dala o'quv (turizm) mashg'ulotlarida (yig'inlarda) odatdan tashqari muammoli vaziyatlarni hosil qilish shug'ullanuvchi sportchilar diqqatini kuchaytiradi.

Odamning ichki holati ixtiyorsiz diqqatning paydo bo'lishida katta ahamiyatga ega. Oshxonadan dimoqqa urilgan taom hidi qorni och odamga darrov sezilsa, qorni to'q odam esa bunga e'tibor ham bermaydi. Bizda qiziqish uyg'otuvchi, mayl va didimizga mos tushuvchi, his-tuyg'ularimizga ta'sir etuvchi narsalarning barchasi diqqatimizni beixtiyor ravishda o'ziga tortadi. Bunda odamdagi o'tmish tajribalarning ahamiyati katta.

Bunday diqqatning davomiyligi tashqi kuzatuvchining qancha vaqt ta'sir etishiga bog'liq bo'ladi, tashqi ta'sir tugashi bilan bunday diqqat ham yo'qoladi.

Ixtiyoriy diqqat esa boshqacha xususiyatlarga ega. Bunday diqqat amalda biron narsani idrok qilish yoki biron ishini bajarish maqsadi paydo bo'lishi bilan maydonga keladi. Murakkab masalani hal qilishda diqqatini bir nuqtaga jamlashga qiynaladi, ammo

mazkur muammoni yechishga o'zini majbur qiladi. Ko'pincha tashqi kuzatuvchilar sportchi diqqatini chalg'itib turadi, ammo u irodasini ishga solib, qunt bilan ishlashga o'zini majbur etadi. Ixtiyoriy diqqat ixtiyorsiz diqqatdan farqli ravishda irodaviy zo'r berish bilan hosil qilinadi. Diqqatning bu turi o'zining mantiqiy izchilligi va barqarorligi bilan ajralib turadi.

Jismoniy tarbiya sport faoliyatida ixtiyoriy diqqat katta rol o'ynaydi. Insondagi ixtiyoriy diqqat darajasi uning u yoki bu faoliyat ahamiyatini qanchalik anglashiga bog'liq bo'ladi.

Ixtiyoriydan keyingi diqqat ixtiyoriy diqqatdan kelib chiqadi. Inson biron bir hodisaga nisbatan o'z diqqatini iroda kuchi bilan yo'naltiradi. Oradan ma'lum muddat o'tgandan keyin esa uning diqqati iroda ta'sirisiz ushbu faoliyat ustida yig'ila boshlaydi. Ixtiyoriy diqqatning ixtiyoriydan keyingi diqqatga o'tish jarayonini o'rganish shug'ullanuvchi sportchilarni o'qitish samaradorligini oshirishning yo'llaridan biri hisoblanadi.

Inson ongiga har doim, ayniqsa, musobaqaviy vaziyatlarda juda ko'p miqdordagi qo'zg'atuvchilar ta'sir etadi. Miyamizga har daqiqa ta'sir etib turadigan ma'lumotlarning faoliyatimiz uchun eng muhimlarini ajratib olish juda katta ahamiyatga ega. Shu ma'noda diqqat inson ruhiy faoliyatining tashkil qiluvchisi — muvofiqlashtiruvchisi hisoblanadi.

Aynan diqqat ruhiy faoliyatga, ayniqsa bilish jarayonlariga samaradorlik baxsh etib, uning bir maromda kechishini ta'minlaydi. Diqqat ruhiy hodisa sifatida ikki xil xususiyatga ega: u ma'lum bir vaqt va makonda voqe bo'ladigan ruhiy jarayon, shunindek o'ziga xos ruhiy holat ham hisoblanadi. Diqqatlilik shaxsga xos bo'lgan muhim sifat bo'lib, muvaffaqiyatli faoliyat yuritishning omili hisoblanadi.

Inson bosh miyasida sodir bo'lib turadigan qo'zg'alishlar diqqatning fiziologik asosi bo'lib xizmat qiladi. Irodani diqqatga eng yaqin va eng ko'p darajada bog'liq bo'lgan ruhiy hodisani jarayon sifatida ko'rsatish mumkin. Chunki, diqqat, ayniqsa, ixtiyoriy diqqat irodaviy zo'r berishni talab qiladi. Biz yuqorida diqqatning uch turga bo'linishini aytib o'tgan edik. Uning uch turga bo'linishi ham ularda irodani qanchalik ishtirok etishiga qarab amalga oshiriladi.

Har bir insonning diqqati bir qator sifatlarga ega bo'ladi:

ko'lamini, barqarorligi, kutuvchanligi, taqsimlanuvchanligi, o'zgaruvchanligi, parishonligi, to'planishi.

Inson vaqt birligi ichida idrok qila oladigan buyumlar sonining eng yuqori miqdori diqqat ko'lamini tushunchasida o'z ifodasini topadi. Har xil odamlarda diqqatning ko'lamini har xil bo'ladi. Bir vaqtning o'zida 4 – 6 ta obyektni idrok qilish diqqatning o'rtacha ko'lamini tashkil etadi. Shug'ullanuvchi sportchilarda diqqat ko'lamini maxsus mashqlar vositasida rivojlantirish mumkin.

Diqqatning taqsimlanuvchanligi shunday qobiliyatki, bunday diqqat bir vaqtda bir nechta obyektga yo'naltiriladi hamda ular bir xil darajada idrok etiladi. Diqqatning taqsimlanuvchanligi, ayniqsa, musobaqa sharoitida juda ham zarur bo'lgan, bunda bir vaqtda ko'plab texnik moslamalarni, shuningdek aqliy va boshqa turdagi harakatlarni nazorat qilish zarur bo'ladi (masalan, sport turlari mashqlarini bajarishda, uchuvchi, operator va hokazo).

Barqarorlik — bu uzoq vaqt davomida diqqatni tanlangan obyekt ustida ushlab turish demakdir. Diqqatning barqarorligi insondagi faoliyat uchun javobgarlik hissi, mohiyatni anglash, qiziqish irodaviy sifatlar kabilarga bog'liq bo'ladi.

Diqqatning o'zgaruvchanligi uning barqarorligiga nisbatan teskari sifat hisoblanadi.

Parishonxotirlik ham diqqatga xos salbiy sifat bo'lib, u har xil sabablar hosilasi hisoblanadi. Ularning eng asosiylari quyidagilar: topshirilgan ish uchun mas'uliyat hissining pastligi, qiziqishning yo'qligi, charchash, jismoniy va ruhiy zo'riqish, kasallik. Parishonlikni yo'qotish uchun uning sabablarini tahlil qilish lozim.

Har qanday faoliyatning muvaffaqiyati diqqatning sifatiga bog'liq bo'ladi.

Tayanch so'z va iboralar

Kuzatuvchilar; diqqatning fiziologik asoslari; ixtiyoriy diqqat; ixtiyorsiz diqqat; ixtiyoriydan keyingi diqqat; diqqatning sifatлари; diqqatning ko'lamini; diqqatning o'zgaruvchanligi; parishonxotirlik.

TAKRORLASII UCHUN SAVOLLAR

1. Diqqat nima? Unga ta'rif bering.
2. Ixtiyoriydan keyingi diqqat haqida so'zlab bering.

3. Diqqat samaradorligining irodaga bog'liqligini izohlang.
4. Diqqatning jismoniy tarbiya va sport faoliyatidagi ahamiyati qanday?
5. Parishonxotirlik qanday sabablar ta'sirida kelib chiqadi?

1.5. Tasavvur

Inson o'zi sezgan va idrok qilgan narsalarining obrazlari izsiz yo'qolib ketmaydi, ular inson ongida uzoq vaqt saqlanib qoladi. Ushbu obrazlar ta'sirida insonda tasavvur shakllanadi.

Tasavvur — bu inson tomonidan oldin idrok qilingan narsa va hodisalarning subyektiv obrazlari.

Tasavvur bilish jarayonlari ichida ularni bir-birlari bilan bog'lab turuvchi oraliq holatni egallaydi. Tasavvur bilishning hissiy bilish bosqichida bo'lib, narsa va hodisalarning mohiyatiga kirib bora olmaydi. Ammo tafakkurning paydo bo'lishi, rivojlanishi uchun manba bo'lib xizmat qiladi. Sportchi shug'ullanuvchilarning aqliy, amaliy masalalarni yechishlarida tasavvur katta yordam beradi.

Sportchidagi oldingi tajribalarida shakllangan tasavvurlar uning musobaqa sharoitlarida jismoniy tarbiya va sport faoliyatini amalga oshirishiga katta yordam beradi. U tasavvurlar (tezkor, chaqqon, taktik texnik va hokazo) yordamida xayolan mashqlangan holat-voqelik modelini yaratadi. Tasavvur voqelikka qanchalik yaqin va mos bo'lsa, faoliyat ham shunchalik samarali bo'ladi.

Inson ongida oldin idrok qilingan narsa va hodisalarning obrazlari qanchalik qayta ishlanganligiga qarab tasavvur ikki turga ajratiladi: xotira tasavvuri va xayol tasavvuri. Agar oldin idrok etilgan obyektning obrazi o'zgarishsiz yoki ozgina o'zgarish bilan qayta tiklansa, bu xotira tasavvuri bo'ladi. Obrazlar inson tomonidan qayta ishlanganda esa xayol tasavvuri shakllanadi.

Jismoniy tayyorgarlik jarayonida tasavvurlarning rivojlanishi to'la-to'kis jismoniy tarbiya va sport faoliyati xarakteriga bog'liq bo'ladi. Masalan, jismoniy mashg'ulotlarning real musobaqaviy holat shart-sharoitlariga yaqinlashtirilishi sportchi shug'ullanuvchilarda turli raqiblar zamonaviy uslublarni ular bevosita musobaqa jarayonlarida to'qnash kelishlari mumkin bo'lgan holatlar haqidagi tasavvurlarning shakllanishiga yordam beradi.

Aksincha, mashg'ulotlardagi shartliliklarning me'yordan oshib ketishi esa noto'g'ri tasavvurlarni yuzaga keltiradi. Shuning uchun ham shug'ullanuvchi sportchilardagi tasavvurlarni ularning shaxsiy tajribalariga asosanib shakllantirish katta ahamiyatga ega. Buning uchun mashqlar bilan bo'ladigan amaliy ishlar, adabiyotlar bilan mustaqil ishlash, jismoniy mashq texnikasini, taktikasini to'la egallash, ularning bajarilishini ta'minlash va unumli qo'llash kabilar yaxshi vosita bo'lishi mumkin. Masalan, bir sport turi bilan jiddiy shug'ullangan sportchi (o'quvchi, bola)larda raqib bilan to'qnashish, kurash olib borishi va undan himoyalash mashqlari (vositalari) haqidagi tasavvurlar ulardagi amaliy tajribaning qanchalik boyligiga hamda mazmuniga bog'liq bo'ladi. Ijtimoiy hayot haqidagi tasavvurlarni rivojlantirish uchun esa ularni ijtimoiy faoliyatga jalb etishdan tashqari, ularda har xil adabiyotlarni o'qib o'rganish (aynan o'zi tanlagan, bajarayotgan mashqi haqida nazariy bilimlarga ega bo'lish) malakasini hosil qilish katta ahamiyatga ega. Inson tasavvurlari ko'p jihatdan undagi ehtiyoj va qiziqishlarga bog'liq bo'ladi. Bundan tashqari, shug'ullanuvchi sportchilardagi tasavvurlarni shakllantirishda so'z juda katta rol o'ynaydi. Ma'lumki, biron bir mashqni idrok yoki tasavvur etish, avvalo, ushbu mashqni kuzatish, keyin esa uni so'zlar vositasida bayon etish bilan olib boriladi. Jismoniy mashq texnikasi va taktikasi hamda zamonaviy usul, uslublarni hozirgi sharoitda narsa, hodisalarni so'z vositasida tasvirlash insonlarda texnik tasavvurni shakllantirishda katta ahamiyatga ega. Ta'limdan farqli ravishda tarbiya jarayonida tasavvurlarning shakllantirilishi esa faqatgina so'z vositasida amalga oshiriladi.

Zamonaviy fan-texnika taraqqiyoti sharoitida inson faoliyati ko'proq shartli mavhum belgilarga asoslanadigan bo'lib borayapti. Masalan, chizmalar, tuzilmalar, maketlar, sxemalar, fikrni harflar vositasida ifodalash, (interpretatsiya) izohlash, har xil formulalar tuzish va hokazo. Chizma va shemalarni, raqiblar jangini, kurashini, sport tadbirlari, musobaqalarini tasmaga tushirilgan video kasseta, kompakt disklerini ko'rish, kuzatish, tahlil qilish shartli belgilarni o'qish kabilar shug'ullanuvchi sportchilarda mashqlanish jarayonini o'tishi, sport musobaqalari ketma-ketligi o'rtasidagi ta'sirlar (ijobiy va salbiy) hamda boshqa

hodisalar haqidagi tasavvurlarning shakllanishiga olib keladi. Agar shug'ullanuvchi sportchilarda narsa-hodisalardagi alohida sifatlarni abstraksiyalash (mavhumlash) – xayolan ajratib olish layoqati bo'lmasa, ulardagi tasavvurlar nihoyatda cheklangan bo'ladi. Shuning uchun ham shug'ullanuvchi sportchilarda voqelikni shartli belgilarda ifodalashni o'rgatish katta ahamiyatga ega. Bu esa ularda berilgan topshiriqlarni bajarish bilan bog'liq faoliyatni avvalo, xayolda yaratish imkonini beradi.

Jismoniy tarbiya va sport, sportdagi tartib, intizom, shug'ullanuvchi sportchilar (o'quvchi, bolalar) va raqiblar o'rtasidagi munosabatlar hamda boshqalar (jismoniy tarbiya o'qituvchisi, murabbiylar, ishqibozlari) haqidagi ma'lum bir tasavvurlar shug'ullanuvchi sportchilarda musobaqagacha bo'lgan davrda to'laligicha shakllangan bo'lmasa, qisman shakllangan bo'ladi. Bulardan shug'ullanuvchi sportchi (o'quvchi, bola)lar o'quv mashg'ulotlari jarayonida, musobaqa davrida foydalanadi, noto'g'rilari xatti-harakatlari hamda kamchiliklarini to'g'rilaydi. Natijada, ularda to'g'ri tasavvurlar shakllanishiga erishiladi.

Tayanch so'z va iboralar

Subyektiv obrazlar; hissiy bilish bosqichi; voqelik modeli; xotira tasavvuri; xayol tasavvuri; mashg'ulotlardagi shartliliklar; ehtiyoj va qiziqishlar; zamonaviy fan-texnika taraqqiyoti; mavhumlashtirish; interpretatsiya – izohlash.

TAKRORLASH UCHUN SAVOLIAR

1. Tasavvur nima? Tasavvurga ta'rif bering.
2. Xotira tasavvuri nima? Xayol tasavvuri-chi?
3. Shug'ullanuvchi sportchi (o'quvchi, bola)larda tasavvurni rivojlantirish uchun nimalarga e'tiborni qaratish kerak?

1.6. Xayol

Inson ongida har doim buyum, xatti-harakat, hodisa shaklidagi faoliyat mahsullarining obrazlari paydo bo'lib turadi. Mana shu hodisaga xayol deyiladi. U insonga faoliyat natijalarini oldindan tasavvur qilish imkonini beradi. Inson xayol vositasida o'z faoliyatining yakuniy va oraliq mahsullarining modellarini yaratish bilan kelajakni bashorat qila oladi. Yangi muammolar paydo

bo'lganda, masalaning yangicha yechimlari qidirilayotganda ayniqsa, xayol tez-tez paydo bo'lib turadi. Inson xayol yordamida narsa va hodisalarni alohida qismlarga ajratadi, keyin esa boshqa bir shaklda yana qayta birlashtira oladi. Natijada, uning ongida yangi aloqalar, obrazlar va fikrlar paydo bo'ladi.

Xayol ongning shunday faoliyatiki, bunda mavjud tasavvur, bilim va tajribalarga asoslanib, yangi obrazlar yaratiladi.

Fiziologiya nuqtayi nazaridan esa xayol -- bu miyaning murakkab analitik-sintetik faoliyatiga asoslangan yangi murakkab bog'lanishlar paydo bo'lish jarayonidan iborat. Xayol jarayonida go'yoki, murakkab asab bog'lanishlari o'zaro parchalanib, yangicha shakldagi asab bog'lanishlari qaror topadi.

Orzu shaklidagi xayol shug'ullanuvchi sportchi (o'quvchi, bola)lar uchun faoliyat motivi vazifasini o'tashi mumkin. Orzu -- bu istakdagi kelajak obrazi. Shuning uchun ham u insonning ijodiy kuchlarini hayotga tatbiq etish, faoliyatda qo'llashning zarur shart-sharoiti hisoblanadi. Umuman, xayol har qanday faoliyatda ham muhim rol o'ynadi. Shuningdek, u shug'ullanuvchi sportchi (o'quvchi, bola)larda pedagogik faoliyatni muvaffaqiyatli amalga oshirish uchun ham zarur. U shug'ullanuvchi sportchi (o'quvchi, bola)larga ta'lim va tarbiya berar ekan, ularda qanday sifatlarni rivojlantirish zarurligini tasavvur eta olishi zarur. Sport turlari bo'yicha jamoa faoliyatiga rahbarlik qilishda hamda shug'ullanuvchi sportchi (o'quvchi, bola)larga sport tadbirlarida qatnashish, musobaqaga chiqish oldida xayol nihoyatda katta yordam beradi. Olingan topshiriqni aniqlashtirish, vaziyatni baholash va zarur qarorlar qabul qilish asosida shug'ullanuvchi sportchi (o'quvchi, bola)larga fikran kelajakka nazar tashlaydi, o'z sport turi bo'yicha va raqibning (raqib jamoaning) ehtimoliy harakatlarini, uning (ularning) maqsadi, yo'nalishi hamda eng muhim harakatlarni qachon, qacarda amalga oshirishlarini tasavvur qiladi. Xayol shug'ullanuvchi sportchi (o'quvchi, bola)larga sport trenirovkasi (jismoniy mashqni o'tish), sport tadbirlari, musobaqalari rejasini oldindan tuzishga imkon beradi. Yaxshi rivojlangan xayol shug'ullanuvchi sportchi (o'quvchi, bola)larga jismoniy tarbiya o'qituvchisi, murabbiyning rejalarini to'g'ri va tezda anglab olishiga yordam beradi. Shug'ullanuvchi sportchi (o'quvchi, bola)larga esa

jismoniy mashq texnikasi vazifasini yaxshiroq tushunib olishlariga, uning ijrosidagi o'zlarining o'rinlarini anglab yetishlariga hamda zarur tashabbuslarni ilgari surishlariga sharoit yaratadi. Ilmiy kashfiyot, texnika taraqqiyotini xayolsiz tasavvur qilib bo'lmaydi.

Xayolni shartli ravishda ikki turga ajratish mumkin: *faol va zaif*. Birinchi holatda xayol inson ijodiy faoliyati uchun sharoit vazifasini o'tasa, ikkinchi holatda esa hech bir faoliyat bilan bog'lanmaydi, aniqrog'i, o'zi faoliyat (masalan, shirin xayol) bo'lib keladi.

Shuningdek, xayol ixtiyorsiz va ixtiyoriy bo'lishi mumkin. Inson ongida uning istaklariga bog'liq bo'lmagan obraz va fikrlarning paydo bo'lishi ixtiyorsiz xayolni bildiradi. Agar xayol faoliyat bilan bog'liq bo'lgan maqsadlar atrofida paydo bo'lsa, bunday xayolga ixtiyoriy xayol deyiladi.

Ijtimoiy ahamiyatga ega yangi biron-bir narsa yaratishga yo'naltirilgan faoliyatga ijod, unda ishtirok etadigan xayolga esa ijodiy xayol deyiladi.

Xizmat jarayonida kishilarda xayolni rivojlantirishga katta e'tibor beriladi. Ma'lumki, inson faoliyatining asosiy xususiyatlaridan biri undagi faoliyat natijalarini tasavvur qila olish layoqati bo'lib hisoblanadi. U faoliyat yakunida o'zi oldindan xayol qilgan natijaga ega bo'ladi. Xayol faoliyatni tashkil qilishda va amalga oshirishda ishtirok etar ekan, o'zi ham shakllanadi, rivojlanadi. U faol va ijodiy jarayon sifatida faqat faol hamda ijodiy faoliyatdagina rivojlanishi mumkin. Uning rivoji umuman shug'ullanuvchi sportchi (o'quvchi, bola)lar ruhiyati (faoliyat ehtiyojlari va motivlari, xarakter, qobiliyatlar, bilimlar, ko'nikma, malaka va odatlar, psixologik bilish jarayonlari, iroda va hissiyot)ning rivojlanishi bilan birga kechadi.

Jismoniy tarbiya va sport faoliyati ijodkorlikni va xayolni rivojlantirish uchun katta imkoniyatlarga ega. Masalan, shug'ullanuvchi sportchi (o'quvchi, bola)lar harakat rejasini diqqat bilan o'rganar ekan, tegishli qarorlar qabul qiladi, sport kurashiga jismoniy va psixologik tayyorgarlik rejasini hamda tarbiyaviy tadbirlar tizimini jismoniy tarbiya o'qituvchisi, murabbiy yordamida ishlab chiqadi, birgalikda sport jihozlari hamda mashq o'tish uchun joylarni tayyorlaydi. Bularning hammasida uning xayoli ishtirok

etadi hamda shunga mos ravishda rivojlanadi. Shug'ullanuvchi sportchi (o'quvchi, bola)lardagi xayolning rivojlanishi umuman, ular shaxsining rivojlanishi bilan bog'liq. O'quv-tarbiyaviy ishlar ta'sirida ularda yuksak axloqiy, irodaviy-g'oyaviy sifatlar, shuningdek qat'iylik, mardlik, intellekt, hissiyot, qiziqish va xarakter kabilar rivojlanadi. Ushbu sifatlar shug'ullanuvchi sportchi (o'quvchi, bola)lardagi xayolning rivojlanishini ta'minlaydi. Ularda ijodiy xayolni rivojlantirish uchun esa tashabbuskorlik va mustaqillik yaxshi manba bo'ladi. Bundan tashqari, shug'ullanuvchi sportchi (o'quvchi, bola)larni jamoatchilik ishlariga jalb etish ham ularda xayolning rivojlanishini ta'minlaydi.

Tayanch so'z va iboralar

Faoliyat mahsullari; kelajakni bashorat qilish; asab bog'lanishlari; orzu; faoliyat motivi; pedagogik faoliyat; harakatlar rejas; ixtiyorsiz va ixtiyoriy xayol; ijodiy xayol.

TAKRORLASH UCHUN SAVOLLAR

1. Xayol nima? Unga ta'rif bering.
2. Ijodiy xayol deb qanday xayolga aytiladi?
3. Xayolning jismoniy tarbiya va sport faoliyatidagi ahamiyatini tushuntiring.

1.7. Xotira. Uning turlari

Odamda tasavvurlarning mavjudligi bizning idrokimiz miya po'stlog'ida qandaydir izlar qoldirishidan, ular ma'lum vaqt davomida miyada saqlanib turishidan dalolat beradi. Fikrlarimiz va his-tuyg'ularimiz ham miyada iz qoldirib, saqlanadi.

Xotira — bu inson o'zi amalga oshirgan, his qilgan, shuningdek idrok qilgan narsa va hodisalarni esda olib qolishi, esda saqlashi va keyinchalik esga tushirishi yoki unutishidan iborat bo'lgan ruhiy jarayondir.

Bosh miyada paydo bo'ladigan asab bog'lanishlari xotiraning fiziologik asosi bo'lib xizmat qiladi.

O'zlashtirish va esga tushirish xususiyatlariga ko'ra xotira quyidagi turlarga bo'linadi: — obrazli, harakat, so'z-mantiq va emotsional xotira.

Masalan, yangi joylarga uyushtirilgan sayohatni yoki yangi odamlar bilan bo'lgan uchrashuvlarni eslar ekanmiz, o'zimiz ko'rgan narsalarning obrazlarini va o'zimiz guvohi bo'lgan hodisalarni fikran ko'z oldimizda gavdalandiramiz. Bu obrazli xotiradir. Bunda birinchi signallar tizimi katta rol o'ynaydi.

Sayohat vaqtida o'tkazilgan suhbatlarni, fikr almashuvlarni eslash chog'ida biz ma'no xotirasidan yoki so'z-mantiq xotirasidan, ya'ni so'zlarda ifodalanuvchi fikrlar bilan aloqador xotiradan foydalanamiz. Bu xotira ikkala signallar tizimlarining o'zaro bir-biriga ta'sir ko'rsatishiga tayanadi, bunda ikkinchi signal tizimi dominantlik (ustunlik) rolini o'ynaydi.

Agar o'z do'stimizning boshiga tushgan baxtsizlikni eslasak, bunda biz yangidan g'amginlik yoki hatto musibat hissini boshimizdan kechiramiz, bu esa emotsional xotiraning yoki his-tuyg'ular bilan aloqador xotiraning ko'rinishidir.

Faoliyatimizning ko'p qismi bizga yot bo'lib ketgan harakatlardan tashkil topadi, bu harakatlarning aksariyati (yurish, yugurish, tovushlarni talaffuz etish va hokazo)ni ilk yoshlik chog'imizdayoq o'rganib olganmiz.

Harakatlar bilan bog'liq bo'lgan bunday xotiraga *harakat xotirasi deb* aytiladi.

Bundan tashqari, genetik va immunologik xotiralar ham bo'ladi. Shuningdek, xotira qancha vaqt saqlanishiga ko'ra: *qisqa vaqtli yoki uzoq vaqtli bo'ladi*.

Qisqa vaqtli xotira — bu faqatgina paydo bo'layotgan yangi obrazlar bo'lmasdan, balki, eski — insonda oldindan mavjud bo'lgan tasavvur va tajribalar majmuyi hamdir. Qisqa vaqtli xotira obrazlarning tezda eslanishiga yordam beradi. Qisqa vaqtli xotiraning izlari hozir kechayotgan idrok jarayonining natijasi bo'lib hisoblanadi.

Uzoq vaqtli xotira izlari esa o'nlab yillar, hatto bir umr saqlanib qolishi mumkin.

Shuni aytib o'tish kerakki, idrok etiladigan narsa va hodisalarning «izlari» xotirada darrov muhrlanmaydi. Buning uchun o'nlab soniyalar, hatto daqiqalar kerak bo'ladi.

Xotira to'rtta jarayonni yoki bosqichni o'z ichiga oladi: *esga olish; esda saqlash; esga tushirish; unutish*.

Xotira sifatlari shaxsiy fazilat sifatida odam qobiliyatlarining rivojlanishiga, faoliyatiga ta'sir ko'rsatadi. Voqea va hodisalarni oson esda saqlab qoluvchi kishiga qaraganda xotirasi u qadar yaxshi rivojlanmagan odamning vaqti ham kuchi ham ko'p sarf bo'ladi. Har qanday kasbni egallashda jumladan, jismoniy tarbiya va sport faoliyati uchun ham yaxshi xotira kerak.

Bosh miya qobig'ida muvaqqat asab bog'lanishlarining paydo bo'lishi, saqlanishi va faollashishi, u yerda fizikaviy va kimyoviy jarayonlarning kechishi xotiraning fiziologik asosi bo'lib hisoblanadi.

Xotira inson faoliyatining maqsadlaridan kelib chiqib ixtiyoriy va ixtiyorsiz turlarga bo'linadi. Biron-bir maqsadsiz u yoki bu narsani esga olish, esga tushirish ixtiyorsiz xotira, deb ataladi. Shug'ullanuvchi sportchi (o'quvchi, bola) o'z oldiga biron narsani eslab qolish vazifasini qo'yganda ixtiyoriy diqqat ishga tushadi. Ixtiyorsiz diqqat ham ixtiyoriy diqqat ham obraz harakatli, so'z-mantiqli va emotsional, shuningdek qisqa vaqtli hamda uzoq vaqtli bo'lishi mumkin.

Shug'ullanuvchi sportchi (o'quvchi, bola)lar xotiralarining sifatlariga ko'ra bir-birlaridan farq qiladilar. Xotiraning u yoki bu turi yorqin namoyon bo'ladigan kishilar uchrab turadi. Birida obrazli, boshqasida esa so'z-mantiq xotirasi yaxshi rivojlangan bo'ladi.

Albatta, tez, aniq va mustahkam esga olish hamma shug'ullanuvchi sportchi (o'quvchi, bola)lar uchun muhim hisoblanadi. Biroq tajribalar shundan dalolat beradiki, faoliyatning har qanday turi, har bir jismoniy tarbiya va sport bo'yicha mutaxassislikda xotiraning maxsus xususiyatlari rivojlangan bo'lishini taqozo qiladi (masalan, boksyor, gimnast, yuguruvchi va boshqa sport turlari bilan shug'ullanuvchilarda rivojlangan operativ xotiraning bo'lishi juda muhim).

O'z navbatida, faoliyat kechadigan o'ziga xos shart-sharoitlar ham shug'ullanuvchi sportchi (o'quvchi, bola)lar xotirasidagi u yoki bu xususiyatlarning jadal rivojlanishiga sabab bo'ladi.

Xotiraning rivojlanishi shug'ullanuvchi sportchi (o'quvchi, bola)lar shaxsini har tomonlama rivojlantirish bilan bir vaqtda olib boriladi. Xotira, qobiliyatlarni tarbiyalash, intellektual hamda

irodaviy sifatlarni shakllantirish, hissiyotlarning paydo bo'lishi va kechishi xotiraning rivoji bilan izchil ravishda bog'langan, bo'ladi.

Hamma ruhiy jarayonlarni, jumladan, xotirani shakllantirish shaxs faoliyati bilan belgilanadi. Esga olish, esda saqlash va esga tushirish jarayonlarining kechishi ushbu material shug'ullanuvchi sportchi (o'quvchi, bola)lar faoliyatida qanday o'rinni egallashiga bog'liq bo'ladi. Xotiraga har doim tanlovchanlik xususiyati xos: esga olish va esda saqlashning tezligi hamda mustahkamligi nafaqat materialning qandayligiga (qiziqarli, zerikarli, yorqin va hokazo), balki unga nisbatan shug'ullanuvchi sportchi (o'quvchi, bola)ning ehtiyojiga va u bilan qanday ishni amalga oshirishiga bog'liq.

Ehtiyojlarning paydo bo'lishi va anglanishi insonni u yoki bu faoliyatga undaydi. Dunyoni, ijtimoiy hayotni bilish va o'zgartirishga bo'lgan ehtiyojlarning kengayishi hamda chuqurlashishi esa shug'ullanuvchi sportchi (o'quvchi, bola)lar faoliyatini, uning boshqa kishilar bilan bo'ladigan muloqotini boyitadi. Ularda bilish faolligini oshirish xotiraning rivojlanishiga olib keladi. Demak, u yoki bu materialni xotiraga olish va unda saqlash xususiyatlari jismoniy tarbiya va sport faoliyatining ehtiyoj, maqsad va usullari bilan aniqlanadi. Boshqacha qilib aytganda, xotira jarayoni yuqoridan, ya'ni faoliyat xususiyatlaridan beriladigan dastur — qoida tartibga solinadi hamda boshqariladi.

Faoliyat natijasida shug'ullanuvchi sportchi (o'quvchi, bola)larda iroda, tafakkur va nutq rivojlanadi. Iroda o'z navbatida, ixtiyoriy xotiraning rivojlanishi uchun zarur asos hisoblanadi. Tafakkur esa shug'ullanuvchi sportchi (o'quvchi, bola) tajribasini umumlashtiradi va boyitadi. Unda aqliy ishni faollashtiradigan material yaxshiroq esga olinadi va mustahkamroq saqlanadi. Tushunish, ayniqsa so'z xotirasi uchun muhim ahamiyatga ega. Nutq inson tajribasini so'zlar va so'z birikmalarida mustahkamlaydi.

O'qitish (o'rgatish) va ta'lim jarayonlari o'zaro uyg'unlashganda xotiraning rivojlanishi samarali kechadi. O'qish xotiraga yuksak talablar qo'yadi. Bu talablar ta'lim jarayonining jadallashishi bilan oshib boradi: vaqtning cheklanganligi, o'quv jarayonining murakkablashishi shug'ullanuvchi sportchi (o'quvchi, bola)lar xotirasiga o'ziga xos talablar qo'yadi. Demak, sportchi o'quv faoliyati jarayonida shug'ullanuvchi sportchilar

(o'quvchi, bolalar) xotirasining zarur sifatlarini rivojlantirish uchun kerakli sharoitlarni yaratishi zarur.

Xotira unutish jarayoni bilan kurash asnosida rivojlanadi. Unutish eslab qolishga nisbatan teskari jarayon. Eslab qolish kabi unutish ham tanlovehanlik xususiyatiga ega. Muayyan material faoliyatda qanchalik kam ishtirok etsa, uni unutish shunchalik chuqur bo'ladi va bu material shug'ullanuvchi sportchi (o'quvchi, bola)lar erishmoqchi bo'lgan muhim maqsadlar uchun shunchalik kam ahamiyatga ega bo'ladi. Shug'ullanuvchi sportchi (o'quvchi, bola)lar jismoniy tarbiya va sport faoliyatida ishtirok etib, uning uchun qadrlı va qiziqarli bo'lgan narsalar unutilmaydi. Demak, faoliyatda ishtirok etish shug'ullanuvchi sportchi (o'quvchi, bola)lar ehtiyojlarini manbalar bilan bog'lovchi ishonchli aloqa vositasi va tabiiyki, unutish bilan kurashish yo'li hisoblanadi.

Ba'zan shunday bo'ladiki, inson biron narsani, hattoki hozirgina ko'rgan yoki eshitgan narsasini ham vaqtinchalik unutib qo'yadi. Buning sababi bosh miya qobig'idagi asab hujayralarining zo'riqishi bo'lishi mumkin. Masalan, charchoq holatida eslab qolish layoqatining birdaniga yo'qolishi ushbu sabab bilan izohlanadi.

Mehnatsevarlikni, topshirilgan ishga nisbatan yuksak talabehanlikni, o'z kasbiga qiziqishni tarbiyalash, mashg'ulotlarni jonli va qiziqarli qilib olib borish, eslab qolishning samarali usullarini o'rganish shug'ullanuvchi sportchi (o'quvchi, bolalar) xotirasini rivojlantirish uchun zarur sharoitlar hisoblanadi.

Jismoniy tarbiya va sport faoliyatida bilish jarayonlarining barchasi, jumladan, xotira ham nihoyatda katta rol o'ynaydi. Xotirani mashq qildirish, uning imkoniyatlarini iloji boricha, oshira borish katta ahamiyatga ega.

Puxta esda qoldirishning ayrim shart-sharoitlari mavjud. Ular quyidagilar:

1. Esda olib qolinishi zarur bo'lgan manbaga nisbatan qiziqishning mavjudligi.

2. Esda olib qolishda his-tuyg'ularning ahamiyati katta. Odam befarq munosabatda bo'lgan narsaga nisbatan uni quvontirgan, xafa qilgan, g'azablantirgan narsalarni, odatda yaxshi esda olib qoladi.

3. O'zlashtirish lozim bo'lgan materialni tushunish uni esda

olib qolishda muhim ahamiyatga ega. Agar sportchi esda olib qolmoqchi bo'lgan fikrlarning ma'nosini yaxshi tushunmasa, ularni mexanik ravishda so'zma-so'z yodlashga kirishadi. Bu yo'sinda esda qoldirilgan materiallar tezda unutiladi.

4. Odamning materialni puxta va uzoq muddat esda saqlab qolishni o'z oldiga maqsad qilib qo'yishi ham uni yaxshi o'zlashtirishda muhim rol o'ynaydi.

5. Esda qoldirishni faoliyat bilan birga qo'shib olib borish uni o'zlashtirishda katta ahamiyatga ega. Odamning faoliyati undan fikr yuritishni, faollikni talab qiladi. Agar material esda olib qolish jarayonida taqqoslansa, umumlashtirilsa, xulosa chiqarilsa, o'zlashtirish jarayoni, ayniqsa, ongli bo'ladi va binobarin muvaffaqiyatli kechadi.

6. Shug'ullanuvchi sportchi (o'quvchi, bola)larning o'quv muassasasida (maktabgacha ta'lim muassasasi, umumta'lim maktabi, akademik litsey, kasb-hunar kollejida) o'qitiladigan fanlarni yaxshi bilishi ham shu fanlar bo'yicha o'zlashtirilishi lozim bo'lgan materialni puxta esda qoldirish uchun qulay sharoit bo'lib xizmat qiladi. Chunki bunda yangi material shug'ullanuvchi sportchi (o'quvchi, bola)ning ilgari mavjud bilimlari bilan oson va mustahkam bog'lanadi.

7. Esda qoldirish mehnatdir. Ishni qunt bilan bajarish, sabrmatonatlik ishni yarmida chala qoldirmaslik materialni o'zlashtirishning muhim shartlari hisoblanadi. Bular irodaviy sifatlar bo'lib, bu sifatlarga ega bo'lmasdan turib, odam jiddiy aqliy ishning uddasidan chiqa olmaydi.

Shug'ullanuvchi sportchilarda (o'quvchi, bola)larda xotirani rivojlantirish yo'llari quyidagilar:

- bilish bilan bog'liq qiziqishlarni shakllantirish;
 - mashg'ulotlar va tarbiyaviy ishlar sifatini oshirish;
 - topshirilgan ish uchun mas'uliyatni va mehnatsevarlikni tarbiyalash;
 - o'tilgan mavzularni muntazam takrorlab borish;
 - olingan nazariy bilimlarni amaliyotga joriy qilish;
- È o'zining jismoniy tarbiya va sport mutaxassisligiga nisbatan qiziqishlarni tarbiyalash.

Tayanch soʻz va iboralar

Xotira; fiziologik asos; obrazli xotira; harakat xotirasi; soʻz-mantiq xotirasi; emotsional xotira; uzoq vaqtli va qisqa vaqtli xotira.

TAKRORLASH UCHUN SAVOLLAR

1. Xotira nima? Uni taʼriflab bering.
2. Puxta esda qoldirishning shart-sharoitlari haqida soʻzlab bering.
3. Shugʻullanuvchi sportchilarda xotirasini rivojlantirish yoʻllarini koʻrsatib bering?

1.8. Sport (jismoniy tarbiya) faoliyatida tafakkur va nutq

Shubhasiz, tafakkur insonlar, jumladan, jismoniy tarbiya va sport faoliyatida katta rol oʻynaydi.

Tafakkur — bu borliqdagi buyumlar va hodisalar oʻrta-murakkab bogʻlanishlarning inson ongida aks etishidir yoki boshqacha qilib aytadigan boʻlsak, tafakkur shaxsning obyektiv voqelikdagi narsa va hodisalarni, ularning muhim xususiyatlari, bogʻlanish hamda munosabatlarini bevosita umumlashgan holda aks ettirishdan iborat boʻlgan aqliy faoliyatdir.

Tafakkur — obyektiv voqelikni aks ettirishning eng yuksak shakli.

Tafakkur — voqelikni sezgi, idrok va tasavvurlarga qaraganda, yanada chuqur, keng va toʻliq bilishga imkon beradi.

Tafakkur inson miyasining alohida funksiyasi boʻlib, miyaning ikkinchi signallar tizimiga asoslangan reflektor analitik-sintetik faoliyatining roʻyobga chiqish shakli hisoblanadi.

Tafakkurning asab-fiziologik asosi birinchi va ikkinchi signal tizimlarining oʻzaro munosabatidir.

Obyektiv borliqdagi buyumlar va hodisalar oʻrtasidagi bogʻlanish va munosabatlar moddiylashmagan, demak ularni sezgilar va idrok vositasida aks ettirib boʻlmaydi. Faqat tafakkur vositasidagina ushbu munosabat va aloqalar ongda akslanadi. Lekin ushbu akslanish sezgilar va idrokning miyaga yetkazib bergan maʼlumotlari asosida amalga oshadi.

Masalan, mashq qilish holatini oʻz-oʻzida baholash, musobaqa

davrida jismoniy, psixologik tayyorgarligi sifati, uning xususiyatlari bilangina emas, balki ushbu jarayonlar o'rtasidagi murakkab aloqa va munosabatlar bilan ham xarakterlanadi.

Bular:

- har qanday jismoniy tarbiya va sport faoliyatida raqib kuchlarining jangovar holati tartibi;
- jismoniy tarbiya va sport bilan shug'ullanuvchi sportchi (o'quvchi, bola)lar o'rtasidagi o'zaro ta'sir va aloqalar;
- raqibning taktik jangovar rejaları;
- ularning yakuniy maqsadlari va hokazo.

Ushbu aloqa va munosabatlar tafakkur jarayoni vositasidagina sportchi ongida o'z aksini topadi. Sezgililar va idrok vositasida olingan ma'lumotlar qayta ishlanadi. Bu qayta ishlash murakkab jarayon bo'lib, hozirgina olingan ma'lumotlar oldingilari bilan solishtiriladi.

Aynan tafakkurda voqelikni tahlil va sintez qilish jarayoni amalga oshadi.

Tushuncha, uning tashuvchisi so'z (nutq) obyekktiv voqelikni sintez va tahlil qilishning asosiy vositasi hisoblanadi.

Til — fikrning namoyon bo'lish shakli yoki boshqacha qilib aytganda moddiylashgan shakli.

Tushuncha — murakkab psixik tuzilma hisoblanadi. Aynan tushunchalarda predmetlardagi eng muhim xususiyatlar, sifatlar o'z aksini topadi.

Tushuncha insonning shu paytgacha voqelikni bilish jarayonidagi tahlil, sintez va solishtirish natijasi bo'lgan buyum, hodisalarning eng umumiy xususiyatlarini o'zida aks ettiradi.

Bu esa inson ayni paytda qabul qilayotgan ma'lumotlarni tushunchalar vositasida tahlil va sintez qilish imkoniyatini beradi.

Shuning uchun ham o'zi idrok qilayotgan predmetni so'z — tushuncha bilan atash asnosida inson ushbu predmetning mohiyatini anglab yetadi.

Boshqacha so'z bilan aytganda, tafakkur jarayonini tushuncha-so'zlar vositasida qilinadigan ish deb atashimiz mumkin. Bu jarayon inson murakkab masalalarni, muammolarni yechganda to'liq namoyon bo'ladi. Har bir odam, u nima ish bilan shug'ullanmasin, har doim amaliy va aqliy xarakterdagi vazifalarni yechadi. Aqliy (nazariy) masalalar, odatda, biron hodisa va uning

sabablari o'rtasidagi bog'lanishlarni topish zaruriyati tug'ilganda paydo bo'ladi.

Vazifalar esa o'z mohiyatiga ko'ra oddiy, murakkab va o'ta murakkab bo'ladi.

Oddiy vazifalar shunday vazifalarki, bunda kerakli ma'lumotlarning hammasi ochiq-oydin ko'rinib turadi.

Murakkab vazifalarni hal qilish uchun esa oldindan ma'lum bilimlarni egallash zarur. Masalan, hozirgi sharoitda musobaqada qatnashish va bu jarayonni tashkil qilish va olib borish uchun shug'ullanuvchi sportchi (o'quvchi, bola)larning jangovar holatini ma'lum taktik rejalar bo'yicha zarur vositalar ketma-ketligi ko'rinishida tuzish kerak bo'ladi. Bular shu davrgacha to'plangan jangovar tajribaga (harakat ko'nikma va malakalarining mustahkamligiga, takomillashganligiga) asoslanishi lozim. Bunday masalalarni qiyinchiliklarsiz yechish uchun o'quv muassasalarida nazariy bilimlarni (har darsda olib boriluvchi bilim asoslariga suyanishlari) puxta egallashlari maqsadga muvofiq.

Nihoyat, o'ta murakkab vazifalar ham bo'lib, ularni mavjud bilim va tajribalar ko'magida yechib bo'lmaydi — endi ijodiy tafakkur talab etiladi. Har qanday vazifa-masalalarni yechishda uni turli bosqichlarga ajratish yaxshi samara beradi.

Masalani to'g'ri qo'yish muammoni hal qilishning birinchi bosqichi hisoblanadi. Birinchi bosqichning vazifasi qo'yilgan masalani oydinlashtirishdan iborat.

Topshiriqni tushunish malakasi shug'ullanuvchi sportchi (o'quvchi, bola)ga xos bo'lgan muhim sifat hisoblanadi. Uning vazifani qanchalik to'g'ri tasavvur qilishiga qarab, undagi ishga bo'lgan munosabatni bilish mumkin. Agar shug'ullanuvchi sportchi (o'quvchi, bola) vazifaning mohiyatiga to'liq yetmasdan kirishar ekan, u qo'yilgan mas'uliyatni his qilmasligi oydinlashadi. Bu esa vazifa hech qachon bajarilmasligini anglatadi.

Tug'iladigan savollarga javoblarni oldindan hozirlab qo'yish aqliy jarayonning ikkinchi bosqichini tashkil qiladi. Bu bosqich psixologiyada faraz ishlab chiqish bosqichi deb ataladi. Masalan, sportchi o'zi bilan to'qnashuvchi raqib (yoki raqib jamoa) haqida axborotlarga ega bo'lishi bilanoq raqib (yoki raqib jamoa) kuchlar nisbatidagi o'zgarishlar xarakterini taxmin qiladi hamda o'zining

jangovar (taktik va texnik) rejalarini ishlab chiqadi yoki o'zgartiradi. Bu bosqichdagi ozgina xatolik ham katta yo'qotishlarga olib kelishi mumkin.

Shundan so'ng tafakkur jarayoni yana ham muhim bo'lgan yangi bosqich-uchinchi bosqichga ko'tariladi. Bu bosqich gipotezalarni tekshirib ko'rish bosqichi deb ataladi. Bu bosqich muvaffaqiyatli amalga oshishi uchun shug'ullanuvchi sportchi (o'quvchi, bola) o'zi uchun zarur ma'lumotlarni to'la jamlay olishi, o'z bilim va tajribalariga asoslanib, ushbu ma'lumotlarni to'g'ri baholay bilishi lozim. Agar yig'ilgan dalillar farazning to'g'riligini tasdiqlasa, vazifa bajarilgan bo'ladi. Bordi-yu, faraz tasdiqlanmasa, vazifa bajarilmagan bo'ladi. Jismoniy tarbiya o'qituvchisi va sport murabbiysi boshqa farazni ilgari suradi.

Tashqi dunyoga xos bo'lgan aloqalar va munosabatlar har xil operatsiyalar vositasida tafakkurda o'z aksini topadi. Bunday aqliy operatsiya turlari quyidagilar:

- tahlil;
- sintez;
- qiyoslash;
- abstraksiya (mavhumlashtirish);
- umumlashtirish;
- aniqlashtirish.

Tahlil — tafakkurning shunday operatsiyasiki, bunda butun bir predmet yoki voqelik fikran tarkibiy qismlarga ajratiladi. Bunga xos bo'lgan elementlar, xususiyatlar, belgilar va sifatlar ushbu tarkibiy qismlarni tashkil etadi. Bunga misol qilib dala o'quv mashg'uloti (turizm) masalan, rejalashtirishda uni turli bosqichlarga ajratishni aytish mumkin.

Sintez — tahlilga teskari operatsiya bo'lib, uning vositasida tahlil jarayonida aniqlangan predmet va hodisalar o'rtasidagi aloqadorliklar asosida alohida qismlar bir butun qilib birlashtiriladi.

Qiyoslash — bunda buyumlar yoki hodisalar o'rtasidagi umumiylik va tafovutlar qiyoslash yo'li bilan aniqlanadi. Guruhda o'qishda, sport trenirovkasida intizomni mustahkamlash yakunlarini sarhisob qilishda ushbu operatsiyadan foydalaniladi. Ushbu usul orqali qaysi guruh yoki shug'ullanuvchi sportchi (o'quvchi, bola) ilg'or yoki aksincha, qoloq ekanligi aniqlanadi.

Abstraksiyalash (mavhumlashtirish) — narsa va hodisalarning belgilarini, xususiyat yoki sifatlarini fikran ajratib olish.

Umumlashtirish — fikr obykti hisoblangan narsa va hodisalarning o'xshash hamda muhim belgilarini, bog'lanishlarini fikran bir tushunchaga birlashtirishdan iborat aqliy operatsiya. Masalan, jismoniy mashq (harakat ko'nikma va malakalari), sport trenirovkasi (texnika va taktika) kabilarga xos «sport» tushunchasi bilan umumlashtiriladi.

Aniqlashtirish (muayyanlashtirish) — umumiy, mavhum belgi yoki xususiyatlarni yakka obyektlarga tatbiq qilish bilan ifodalanadigan aqliy operatsiya. Masalan, «qiymat» — «odamning qiymati», «tovarning qiymati» deb aniqlashtiriladi yoki aniqlashtirishga yana bir misol: jismoniy tarbiya o'qituvchisi va sport murabbiysi «qarshingda har qanday raqib bo'lmasin uni o'zingning avval o'zlashtirgan usullaring, jismoniy tayyorgarliging, psixologik tayyorgarliging orqali yengishing kerak», deydi.

— Raqibga qarshi avval o'zlashtirilgan usullarni qo'llash;

— jismoniy tayyorgarlik;

— psixologik tayyorgarlik va hokazo.

Keyin esa u har bir usulning mohiyatini ochib beradi.

Tafakkur jarayoni ma'lum bir shakllarda kechadi: tushuncha, hukm, xulosa.

Tushuncha — narsa va hodisalarning muhim belgilarini, bog'lanishlarini, mohiyatini so'zlar orqali fikran keng va chuqur aks ettirishdan iborat tafakkur shakli. Boshqa psixologik mahsullar kabi, tushunchaning ham manbayi moddiy dunyodir.

Hukm — narsa va hodisalar, ularning belgi hamda xususiyatlari haqida tasdiq yoki inkor ma'nosini bildirgan fikr.

Xulosa — bir qancha hukmlarning mantiqiy bog'lanishi natijasida yangi hukm hosil qilishdan iborat tafakkur shakli. Xulosada mavjud hukmlar asoslar deyiladi, ulardan hosil bo'lgan yangi hukm esa xulosa deyiladi. Masalan, «Barcha sayyoralar harakatlanadi, Oy sayyora, demak, Oy harakatlanadi».

Sitseron: «Insonlar bir-birlaridan o'zishi kerak bo'lgan soha — bu insonni hayvondan farqlovchi narsa, ya'ni nutqdir», degan edi.

G'aliz odamning nutqi ham qo'pol, qashshoq bo'ladi, garchand har xil maqol-matallarni, ajnabiy iboralarni, begona fikrlarni so'z ko'rki deb ko'p ishlatsa-da, aslida esa bular o'zining fikri sayozligidan, nutqi qashshoqligidandir. Bu jihatdan tarbiya ko'rgan odam esa so'zga boy bo'ladi, fikrini ifodalash uchun begona unsurlarga ehtiyoj sezmaydi, bir aytgan so'zni boshqa ishlatmaydi.

1697 – 1773-yillarda yashab, faoliyat yuritgan mashhur ingliz arbobi Chesterfild o'zining «Farzandga maktublar» asarida nutqning inson hayot faoliyatidagi ahamiyati haqida shunday deb yozadi: «Kimki ko'zga ko'ringan inson bo'lishni o'z oldiga maqsad qilib qo'ysa, faqatgina bilim olishi bilangina cheklanib bo'lmaydi. Bilimni ko'rsata olish, unga munosib libos tanlash, jilo berish, ya'ni boshqalarga o'z fikrini, ilmini namoyish qilish san'atini egallamoq muhim ahamiyat kasb etadi. Agar fikr qo'pol, pala-partish ifodalangan bo'lsa, uning mazmuniga hamma ham birdek tushunib etavermaydi. Ko'p yillik tajribamga asoslanib, aniq aytish mumkinki, sof til, nafis uslub bilimdagi ancha-muncha kamchilikni sezdirmaydi. Nutq tushunarli bo'lishi uchun ba'zi bir narsalar kerak bo'ladi.

Demosten (eramizdan avvalgi 387 – 322-yillarda yashagan afinalik jamoat arbobi, ma'lumki, u tutilib gapirardi) o'zida mavjud bo'lgan tabiiy nuqsonni yo'q qilish uchun nimalar qilganligini bilsangiz edi. Bundan tashqari, u bo'ron paytida sohilga borib, o'z-o'ziga nutq so'zlar, shu yo'l bilan olomon oldida, uning shovqin-suronini bosgudek nutq so'zlashni mashq qilardi. Xullas, nutqingda biron-bir kamchilik, nuqson bo'lsa, astoydil o'z ustingda ishlasang, hammasi bartaraf bo'ladi» degan fikr bildirgan.

Insonning tafakkuri va nutqi o'zaro birlikda rivojlanadi va namoyon bo'ladi. Tafakkurning har qanday turida nutq ishtirok etadi. So'z tushunchalar, mulohazalarni ifodalash va tuzish, buyum hamda hodisalarni ongda aks ettirish vositasi bo'lib hisoblanadi.

Inson nutqining mazmuni va shakli uning kasbiga, tajribasiga, temperamentiga, xarakteriga, qobiliyatlariga, qiziqishlariga bog'liq bo'ladi. Nutq vositasida odamlar o'zaro bilim va axborotlar almashadilar, bir-birlariga hamda o'z-o'zlariga ta'sir o'tkazadilar. Ammo nutq va til ba'zilar o'ylaganlaridek bir narsa emas.

Til — bu insoniy muloqot, tafakkur va ifoda vositasi bo'lgan belgilar tizimi. Til yordamida inson tashqi dunyoni, shuningdek o'zini biladi, xulq-atvorini boshqaradi va hokazo. Til mazmunan ijtimoiy-tarixiy hodisa bo'lib, uni o'zlashtirish inson ruhiyatiga juda katta ta'sir ko'rsatadi hamda uning ongining shakllanishiga sharoit yaratadi. Til tarixan jamiyat paydo bo'lishi bilan hamkorlikdagi magnat jarayonida yaratilgan.

Dunyoda 5000 ga yaqin tillar bo'lib, har biri o'ziga xos so'zlar zaxirasiga va grammatik tuzilishiga ega. Har bir so'z ma'no xususiyatlariga ega va biron-bir tushunchani o'zida ifodalashi mumkin. Ular yordamida insonlar borliqni, undagi qonuniyatlarni anglaydilar.

Tilning rivoji birinchi o'rinda, muloqot va o'zaro ta'sirni taqozo qiladigan jamoa mehnati bilan bog'liq. Dastlab til juda sodda va tovushlardangina iborat bo'lgan. Haqiqiy insoniy nutqning paydo bo'lishi bilan inson, uning ongi va jamiyat rivojlanishi uchun katta imkoniyat tug'ildi. Til yordamida insonlar o'zlarining ijtimoiy tajribalarini, madaniy me'yor va an'analarini boshqa kishilarga hamda kelgusi avlodga yetkazib berish imkoniyatiga ega bo'ladilar.

Til, tafakkur bilan izchil aloqadorlikka ega bo'lganligi uchun ham ruhiy jarayonlarning hammasida ishtirok etadi. Imo-ishoralar, garchi, ular vositasida juda ko'p narsani yetkazib berish imkoniyati mavjud bo'lsa-da, tilga nisbatan yordamchi vazifasini o'taydi. Dastlab tovushlar va ularning birikmalari ibtidoiy jamoa a'zosi uchun xulq-atvor sababchisi, keyinroq esa boshqaruvchisi vazifasini bajargan. Keyinroq esa, nutqiy muloqotning murakkablashishi bilan esa u haqiqiy belgilar tizimiga aylandi.

So'z va gap tilning haqiqiy birliklari hisoblanadilar. Ular mazmun va ma'noga ega. So'zda ifodalangan axborot uning mazmunini tashkil qiladi. So'z yordamida obyektlar belgilanadi, ularning belgilari umumlashtiriladi. So'zning ma'nosi esa obyektiv borliqdagi buyum va hodisalarni individual idrok qilish hamda tushinishda namoyon bo'ladi. Shaxsda so'z mazmun va ma'nosining yaqinlashuvi bir nechta bosqichlar orqali o'tadi, ya'ni tarqoq tushuniladi va boshqa shunga o'xshash so'zlardan ko'p ham farqlanmaydi, keyinroq esa ushbu so'z nisbat berilayotgan

obyektning mohiyati anglanib, soʻz bilan ular oʻrtasida munosabat oʻrnatiladi.

Har bir odam dunyoga kelar ekan nafaqat tafakkur, balki hamma ruhiy jarayonlar rivoji uchun zarur boʻlgan tayyor til bilan uchrashadi.

Nutq — bu tildan individual foydalanish jarayoni. Boshqalar bilan muloqot jarayonida biz tildan eng koʻp foydalanamiz. Insonga tovushlardan buyumlarni belgilashda foydalana bilish va voqelikni anglash layoqati berilgan. Inson nutqi voqelikni miyada belgilar vositasida aks ettirishdan iborat. Bu esa axborotni kodlash va uzatishning asosiy vositalaridan biridir. Oʻzga kishilar nutqini tushunish uchun uni qaytadan kodlash, yaʼni ichki maʼnoga koʻchirish kerak boʻladi. Shu orqali soʻz anglatadigan maʼno bilib olinadi. Bu esa miya analitik-sintetik faoliyatining natijasidir.

Nutqni idrok qilish jarayonida uning eng koʻp axborot beradigan qismi ajratiladi, ayni vaziyat uchun muhim boʻlgan maʼno tanlanadi. Nutqni tanish va anglash jarayoni maʼlum bir belgilarni ajratib olishga asoslanadi. Shaxs alohida harflar yigʻindisini idrok qilish bilan nutqni tushunadi.

Soʻz kuzatuvchi sifatida uch xil: eshitish, koʻrish va harakat shaklida namoyon boʻladi. Shunga mos ravishda miyada uchta nutq markazlari rivojlangan: eshitish markazi, koʻrish markazi va harakat markazi. Ular shartli reflekslar orqali butun miya bilan bogʻlangan boʻlib, bir odam nutqining boshqa kishiga har tomonlama taʼsir etish mexanizmini, shuningdek oʻz-oʻzini ishonitirish, oʻz-oʻziga buyruq berish va hokazolarni tushuntirish mumkin.

Insondagi nutq markazlari nafaqat u gapirayotganda, balki oʻylayotganda ham qoʻzgʻaladi. Masalan, inson biron masalani yechayotganda bir vaqtning oʻzida nutq markazi va nutq harakat apparatida kuchli qoʻzgʻalish kuzatiladi. Soʻz taʼsirida miya qobigʻida insonga oʻzidagi ruhiy jarayonlar (ixtiyoriy diqqat, ixtiyoriy xotira va hokazo)ni ongli ravishda boshqarish imkonini beruvchi muvaqqat bogʻlanishlar tizimi — ikkinchi signal tizimi shakllanadi. Psixologik tadqiqotlarning koʻrsatishicha, predmetli harakatlarning aqliy harakatlarga aylanishida nutq faoliyati muhim vosita boʻladi. Aqliy harakatlarning shakllanishida tashqi harakatlar tartibi bilan

dastlabki tanishuvdan tashqari, ularni nutqda bajarish (*tashqi va ichki*) ham muhim bosqich bo'lib hisoblanadi.

So'z miya qobig'ini faollashtirishga va oldingi tajribalarni faoliyatga jalb etishga qodir. U nafaqat ikkinchi signallar tizimiga, balki u orqali birinchi signallar tizimiga va hatto miya qobig'i ostiga ham ta'sir etadi. So'z yordamida inson ruhiyati va faoliyatini zarur tomonga yo'naltirish mumkin. Psixologiya nuqtayi nazaridan nutq ko'p vazifalarni bajaradi. U eng avvalo, belgilash, atash vazifasini bajaradi. Har bir so'z yoki gap, predmet va hodisalarni aks ettiruvchi muayyan mazmunga ega bo'ladi. Ko'pgina so'zlar bir guruh predmetlarni anglatadi: tank, samolyot, raketa va hokazo. Ushbu so'zlarning o'zi muayyan tank, samolyot va hokazolarni belgilash uchun ham ishlatiladi. Nutqning ma'lumot berish vazifasi axborot, bilim va tajribalarni yetkazib berishda namoyon bo'ladi.

Nutqning ifoda vazifasi insonning o'z hissiyotlari, ehtiyojlari va munosabatlarini gapining talaffuzida, urg'usida, tuzilishida, qiyoslashda, maqollarda berishida o'z ifodasini topadi.

Nutqda insonning temperamenti va xarakteri, uning aqli, hissiyot va iroda sifatleri ko'rinib turadi. Insondagi o'zini qo'lga ola bilish, tashkilotchilik maqsad sari intilish yoki aksincha, faoliyatsizlik loqaydlik shubha kabilar uning nutq talaffuzida aks etadi.

Nutqning ta'sir o'tkazish vazifasi — bu insonni so'z yordamida ma'lum bir vazifalarni bajarishga, faollik ko'rsatishga undashdan, da'vat etishdan iborat. Nutq ta'sirida insonning ruhiy holati, hissiyoti va xulq-atvor motivlari o'zgarishi, unda gapirayotgan odam bilan ichki hamkorlik hamfirklik paydo bo'lishi mumkin. Uning ta'sir o'tkazish vazifasidan o'quv-tarbiya jarayonida, targ'ibot-tashviqot ishida, rahbarlik, jismoniy tarbiya va sport murabbiyligi faoliyatida keng foydalaniladi. Nutq kommunikatsiyaning eng muhim, ammo yagona vositasi emas. U har doim muloqotning boshqa vositalari — mimika, talaffuzning o'zgarishi, imo-ishora kabilar bilan o'zaro ta'sirlashadi. Og'zaki nutq ikki turga — dialog va monolog nutqqa bo'linadi.

Suhbat jarayonida dialog nutqdan foydalaniladi. Suhbatdosh bilan yaqin hamkorlikda bo'lish nutqdagi alohida bir joylarni tashlab ketishga imkon beradi. Yuz ifodasi, ko'z, talaffuz, imo-ishora, pauza, urg'u berish bularning hammasi suhbatdoshlarning

bir-birlarini tezda tushunishlariga sharoit yaratadi. Ammo ba'zi holatlarda dialog nutqini to'liq va aniq ifodalash zarur bo'ladi: ilmiy bahs-munozara bo'layotganda jismoniy tarbiya va sport murabbiyi o'z qo'l ostidagi shug'ullanuvchi sportchi (o'quvchi, bola) bilan suhbatlashayotganda shunday bo'ladi.

Monolog nutq — bu bir odamning nutqi (ma'ruza, doklad), bu yerda odamlar o'rtasidagi bevosita ta'sir zaif bo'lib, ularni baholash qiyin (teskari aloqa zaif). Monolog nutq insondan katta bilimni, umumiy madaniyatni, to'g'ri talaffuzni, o'zini qo'lga ola bilishni, axborotni faol va to'g'ri uzatishni talab qiladi.

Og'zaki nutq shug'ullanuvchi sportchi (o'quvchi, bola) hayoti hamda faoliyatlarining hamma tomonlariga o'zaro munosabatlariga, ijtimoiy fikrning shakllanishiga va hokazolarga ta'sir etadi.

Bo'linmadagi shug'ullanuvchi sportchi (o'quvchi, bola)lardagi hissiyot, kayfiyat, muammo va baholarni bilish jismoniy tarbiya o'qituvchisi va sport murabbiylariga ular o'rtasidagi o'zaro munosabatlarni tushunishiga yordam berib, uning nutqini boshqalar ruhiyati hamda xulq-atvoriga ijobiy ta'sir etadigan holatga olib boradi, bu narsa jismoniy tarbiya o'qituvchisi va sport murabbiyi obro'sini oshiradi.

Axborotni harflar, so'zlar va iboralar vositasida berishga yozma nutq deyiladi. Muloqotning bu turi og'zaki nutqqa qaraganda, ancha qiyin. Ruhiy holatni, fikrlarni yetkazib berish uchun ma'lumot va dalillarni tushunarli, to'liq va izchil bayon etish zarur. Og'zaki nutqda istagancha, takrorlash mumkin, yozma nutqda esa bunday qilib bo'lmaydi. Shuni aytib o'tish kerakki, inson og'zaki nutq mahoratini yozma nutq orqali egallaydi, biroq buning uchun maxsus og'zaki mashg'ulotlarni bajarishi kerak bo'ladi.

Ichki nutq fikran amalga oshirilib, muloqot vazifasini bajarmaydi, ammo tafakkur jarayonini amalga oshirish uchun xizmat qiladi va aqliy faoliyatni shakllantirishning asosi bo'lib hisoblanadi. Ko'pincha, birovlariga aytmoqchi bo'lgan gapimizni ichimizda gapirib olamiz. Bunday nutq, asosan axloqiy ruhda bo'lib, o'z xulq-atvorimizni tahlil qilishga va baholashga bag'ishlanadi. Bunday suhbat xayoliy tanqidchi bilan olib boriladi. Yaxshi rivojlangan ichki nutq matnlarni tez o'qish va tushunishning asosi bo'lib hisoblanadi.

Nutqning deyarli hamma vazifalari va turlari jismoniy tarbiya va sport faoliyatida ishtirok etadi. Ular orqali shug'ullanuvchi sportchi (o'quvchi, bola)lar bir-birlariga ta'sir o'tkazadilar, bilim va tajribalarini almashadilar. Nutq yordamida jismoniy tarbiya o'qituvchisi va sport murabbiylari shug'ullanuvchi sportchi (o'quvchi, bola)lar faoliyatlariga rahbarlik qiladilar, ularni o'qitadilar va tarbiyalaydilar, ulardagi aqliy, irodaviy va boshqa sifatlarni rivojlantiradilar. Shug'ullanuvchi sportchi (o'quvchi, bola)lar nutqi ham shakli ham mazmuniga ko'ra o'zida sportchi hayoti aks ettiradi. Jismoniy tarbiya va sportning o'ziga xosligi jismoniy tarbiya va sport mutaxassisligining nutqini hosil qilgan. Jismoniy tarbiya va sport mutaxassisligidagi nutqiy muloqot, shuningdek buyruq, talab va bildiruvlarning tuzilishi nizomlar hamda qo'llanmalar bilan tartibga solinadi. Shug'ullanuvchi sportchi (o'quvchi, bola)larning oldida so'zlanadigan tashviqot nutqi ham o'zining shakli va mazmuniga ko'ra ajralib turadi.

Jismoniy tarbiya va sport mutaxassisi nutqida aniqlik, tushunarlilik, qisqalik, mantiqiylik kabi sifatlari bilan ajralib turadi.

Jismoniy tarbiya va sport mutaxassisi nutqining idrok qilinishi bir qator sharoitlarga bog'liq. Buyruq va talablar qanchalik aniq hamda tushunarli ifodalansa, shug'ullanuvchi sportchi (o'quvchi, bola)lar ularni, shunchalik oson va to'liq tushunadilar. Buyruqdagi qisqalik va qat'iylik jismoniy tarbiya o'qituvchisi yoki sport murabbiysi nigohidagi tashqi hotirjamlik bilan qo'shilib, sportchilarda topshiriqni muvaffaqiyatli bajarishga nisbatan ishonch uyg'otadi. Shu bilan birgalikda buyruqdagi so'zlarda, ayniqsa jismoniy tarbiya va sport sharoitida sportchi, sheriklari va riqibiga bo'lgan hurmat o'z ifodasini topishi kerak. Shug'ullanuvchi sportchi (o'quvchi, bola)lar buyruqni olar ekan, uning ohangidan o'ziga nisbatan ishonch va qo'llab-quvvatlashni his qilishni xohlaydi, ayniqsa tajribasiz sportchi bunday daldaga juda muhtoj bo'ladi. Ba'zan jismoniy tarbiya o'qituvchisi yoki sport murabbiysi buyruq berayotganda talaffuzida ushbu narsalarni ijrochiga ko'ngildagidek qilib yetkaza olmaydi. Odatda, bunday holatda buyruq berib bo'lingandan so'ng jismoniy tarbiya o'qituvchisi yoki sport murabbiysi qo'l ostidagi sportchiga nisbatan iliq tuyg'ularni berish usullarini topadi — sportchining qo'lini qisib qo'yadi,

rag'batlantiruvchi so'zlar aytadi va hokazo. Bunday paytlarda jismoniy tarbiya o'qituvchisi yoki sport murabbiysi shug'ullanuvchi sportchi (o'quvchi, bola)larning tajriba, bilim va yutuqlarni e'tiborga oladi.

Jismoniy tarbiya o'qituvchisi yoki sport murabbiysining obro'si uning so'zlarining ta'sirchanligini yanada oshiradi. Obro'li jismoniy tarbiya o'qituvchisi yoki sport murabbiysining buyruq va talablarini shug'ullanuvchi sportchi (o'quvchi, bola)lar yurakdan qabul qiladilar, bu so'zlar ular faoliyatining motiviga aylanadi. Jismoniy tarbiya o'qituvchisi yoki sport murabbiysining nutqini shug'ullanuvchi sportchi (o'quvchi, bola)lar to'g'ri idrok qilishlari uchun unga oldindan tayyorgarlik ko'rish, aytaylik, ularda intizomlilikni va boshqa sifatlarni tarbiyalash lozim bo'ladi.

Favqulodda paydo bo'ladigan og'ir vaziyatlarda jangovar topshiriqni bajarish maqsadida jismoniy tarbiya o'qituvchisi yoki sport murabbiysining qo'l ostidagilarga nisbatan o'zining talablarini qat'iy va talabchan shaklda ifodalashi zarur. Har qanday holatda ham og'zaki buyruq berayotganda, ehtirosga berilish yoki shaxsiy tarkib sha'nini haqorat qilish mumkin emas. Og'zaki buyruqdagi ishonch va qat'iylik ijrochida ham shunday hissiyotni hosil qiladi hamda u aniq va poyoniga yetgan bo'lishi zarur. Ta'limning quyi bosqichidagi talabalarning nutqlarida xato va kamchiliklar uchrab turadi: ba'zilar so'zlarning o'rinlarini almashtirishadi, buyruq matnidagi muhim o'rinlarga alohida urg'u bermasdan, bir maromda bayon etiladi yoki juda past tovushda aytiladi.

Jismoniy tarbiya o'qituvchisi yoki sport murabbiylari o'z nutqi vositasida shaxsiy tarkibga bilimlarni uzatadi, ushbu bilimlarning e'tiqodga aylanishiga, ularda dunyoqarashning shakllanishiga yordam beradi. Bunday nutq shaxs va jamoa kayfiyati, fikrlari, qiziqishlari ruhiy, xulq-atvori va hissiyotlariga ta'sir etib, ularni o'qitadi hamda tarbiyalaydi. O'z kechinmalarini nutqida namoyon eta olish jismoniy tarbiya o'qituvchisi yoki sport murabbiysi targ'ibotchilik nutqining eng muhim jihatlaridan biri hisoblanadi. Bunday nutq boshqalarga ta'sir etar ekan, uning ishonchlilikligi yanada oshadi. Targ'ibotchining nutq ohangida, imo-ishoralari, yuz ifodasi va gavda holatida o'z hissiyotlarini ifodalash nafaqat ma'ruzaning mazmun va vazifalariga, balki auditoriyaning

xususiyatlari, qiziqish, kayfiyat va hokazolariga ham bog'liq bo'ladi.

Badiiy, ijtimoiy-siyosiy va ilmiy asarlar o'qish, radio eshittirishlarini tinglash, badiiy havaskorlik to'garaklarida ishtirok etish, boshqa notiqlarning nutqlarini tahlil qilish, yozma matnga qaramasdan gapirishga harakat qilish, chet tillarini o'rganish, har turli lug'at va ma'lumotnomalardan foydalanish — bularning hammasi jismoniy tarbiya va sport mutaxassislari nutqini rivojlantirish uchun yanada qulay sharoit yaratadi.

Nutq ikki turda bo'ladi: ichki nutq va tashqi nutq.

Ovoz chiqarib talaffuz etiladigan nutq tashqi nutq deb ataladi. Lekin o'ylayotgan vaqtimizda, ovoz chiqarmasdan ham nutqdan foydalanamiz. Bu nutq ichki nutq deb ataladi. Tashqi nutq yozma va og'zaki bo'ladi.

Nutq quyidagi vazifalarni bajaradi:

1. Nomlash.
2. Ma'lumot uzatish.
3. Ifodalash.
4. Ta'sir o'tkazish.

Jismoniy tarbiya va sport faoliyatga xos nutq shakllariga quyidagilar kiradi: jismoniy tarbiya o'qituvchisi va murabbiylik nutqi; targ'ibot va tashviqot nutqi; kundalik muloqot nutqi.

Shug'ullanuvchi sportchi (o'quvchi, bola)larda nutqini rivojlantirish yo'llari:

- jamoatchilik ishlarida faol ishtirok etish;
- so'z boyligini kengaytirish;
- chet tillarni o'rganish;
- o'z fikrlarini erkin va to'g'ri ifodalashga o'rgatish;
- nutqni rivojlantirish bo'yicha maxsus mashqlarni bajarish;
- o'z nutqini baholash va nazorat qila olish orqali amalga oshiriladi.

Tayanch so'z va iboralar

Tafakkur; ikkinchi signallar tizimi; tahlil va tahlil qilish; qiyoslash; umumlashtirish; aniqlashtirish; faraz; til; tushuncha; hukm; xulosa; nomlash; ma'lumot uzatish; ifodalash; jismoniy tarbiya o'qituvchisi yoki murabbiy nutqi.

TAKRORLASH UCHUN SAVOLLAR

1. Tafakkur va nutq nima? Ularni ta'riflang.
2. Tafakkurning jismoniy tarbiya va sport faoliyatidagi ahamiyati nimadan iborat?
3. Shug'ullanuvchi sportchi (o'quvchi, bola)lar nutqi qanday rivojlantiriladi?
4. Jismoniy tarbiya o'qituvchisi yoki murabbiy nutqi qanday bo'lishi lozim?

1.9. Shug'ullanuvchi sportchi (o'quvchi, bola)lar emotsiyasi, hissiyoti va irodasi

1.9.1 Emotsiya va hissiyotlar

Emotsiya va hissiyotlar ham boshqa ruhiy hodisalar 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 qo'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 so'z 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. His-tuyg'ularning manbayi biz idrok qiladigan, ish ko'radigan predmetlar va hodisalarning xususiyatlari vujudga keltiradigan ehtiyojlar, intilishlar, istaklardir.

Bizning faoliyatimiz ham, uning muvaffaqiyat va magʻlubiyatlari ham his-tuygʻular uygʻotadi.

Hissiyotlar faoliyat taʼsiriga koʻra ikki xil boʻladi: astenik va stenik. Astenik hissiyot shunday hissiyotki, u kishining faoliyatini, gʻayrat-shijoatini susaytiradigan hislardan iborat boʻlib, koʻpincha kishi umidsizlanganda, ruhiy tushkunlikka tushganda roʻy beradi.

Stenik hissiyot esa, aksincha shaxsning hayot faoliyatini jadallashtiradigan, kuch-gʻayratini oshiradigan, barcha ruhiy jarayonlarini faollashtiradigan ijobiy hissiyot turidir. Masalan, xursandchilik.

Amalga oshish shakliga koʻra hissiyotlar quyidagi uch turga boʻlinadi:

- kayfiyat;
- effekt;
- ishtiyoq.

Inson emotsiya va hissiyotlarining birlamchi manbayi uning ehtiyojlaridir. Emotsiya va hissiyotning manba sabablarini insonning maqsad va ehtiyojlariga mos keladigan yoki aksincha, mos kelmaydigan buyumlar hamda hodisalardan axtarish kerak. Koʻplab ijobiy hissiyotlar (qoniqish, xursandchilik va hokazo) inson istaklari qondirilganda tugʻiladi yoki aksincha, ular qondirilmaganda esa salbiy his-tuygʻular paydo boʻladi. Agar, bordi-yu atrofdagi buyum va hodisalar insondagi maqsad va ehtiyojlarga aloqador boʻlmasa, ular hissiy munosabatlarni yuzaga keltirmaydi, yaʼni inson ularga nisbatan befarq munosabatda boʻladi. Emotsiya va hissiyotlar kechinmalar sifatida qatʼiy oʻzaro aloqadorlikka ega boʻlsalar-da, ular oʻrtasida muhim farqlar ham mavjud. Organizmning ovqatga, sovuqdan va jazirama issiqdan himoyalalanishga, uyquga, oʻz-oʻzini saqlab qolishga nisbatan boʻladigan ehtiyojlari bilan bogʻliq qoniqish (yoki qoniqmaslik) hissiyotlari emotsiyalarga misol boʻladi. Emotsiyalar insonlarga ham hayvonlarga ham xos. Biroq inson emotsiyalari hayvonlarnikidan butunlay farqlanadi: ular maʼlum darajada ijtimoiy tajriba taʼsiri ostida oʻzgargan, qayta tuzilgan boʻladi. Insondagi emotsiyalarning namoyon boʻlish shakli ham (emotsional kechinmalar vaqtida oʻz xulq-atvorini boshqara olish imkoniyati) shuningdek u yoki bu emotsiya bilan bogʻliq boʻlgan

ehtiyoblarni 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 vujudga kelgan bo'lib, u insonning shaxs sifatidagi ehtiyojlarining qanchalik qondirilganligini (muloqotga va bilishga bo'lgan, estetik va hokazo ehtiyojlar) aks ettiradi. Hissiyotlar, masalan, jamoatchilik, o'rtoqlik, uyat va vijdon, burchni hamda javobgarlikni, mas'uliyatni his qilish kabilar ijtimoiy mavjudot bo'lgan insongagina xos.

Emotsiya va hissiyotlarning o'ziga xos xususiyatlaridan biri shundan iboratki, ular insonga ta'sir etayotgan narsa hodisalarning ushbu inson uchun qanchalik ahamiyatlilikiga bog'liq bo'ladi. Bitta buyum yoki holat 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, tovush talaffuzi va ohangida ko'proq namoyon bo'lishidan iborat.

Emotsiya va hissiyotlarga o'zaro qutblilik (egizaklilik) hamda egiluvchanlik xos. Har bir hissiyotga nisbatan unga qarama-qarshi turuvchi hissiyot mavjud bo'lib, ular bir-birlariga o'tib turadilar. Masalan, quvunch 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 chiqargan sababga qanchalik bog'liqligi va u amalga oshirayotgan faoliyat xususiyatlari sabab bo'lishi mumkin.

Emotsiya va hissiyotlarga xos bo'lgan xususiyatlardan yana biri, ma'lum sharoitlarda inson boshidan 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 tamondan namoyon bo'lishida ikkinchi signallar tizimi, ya'ni uning ta'sirida bosh miya qobig'ida qaror topadigan asab bog'lanishlari 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 hamda hissiyotlarga ta'sir o'tkazishi mumkin.

Insonning o'zidagi emotsiya va hissiyotlarni u yoki bu darajada boshqara olishi hamda ularni tashqi tomondan namoyon bo'lishdan 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 tamondan namoyon bo'lishi jismoniy tarbiya o'qituvchisi va murabbiy qo'l ostida shug'ullanuvchi sportchi (o'quvchi, bola)ning 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 sportchi (o'quvchi, bola)dagi kechinmalarning mohiyatini bittagina so'z, imo-ishora yoki ohangidan bilib olishi mumkin va kerak.

Emotsiya va hissiyotlarda yana bir o'ziga xoslik mavjud: bir odamdagi hissiyotlar boshqalarga ham ta'sir etadi. Ularga istaklar, ichki holat, hayotidagi vazifalariga munosabat kabilar ta'sir o'tkazadi. Bularning hammasi jismoniy tarbiya o'qituvchisi va murabbiyi har bir so'zi va xatti-harakati bilan shug'ullanuvchi

sportchi (o'quvchi, bola)lar ayni vaziyat uchun zarur hissiyotlarni hosil qilish hamda ma'naviy-axloqiy jihatdan salbiy holatlarga barham berish mas'uliyatini yuklaydi. Bunday madadga yosh shug'ullanuvchi sportchi (o'quvchi, bola)lar, qiyin musobaqa davrlarida esa istisnosiz hamma jismoniy tarbiya o'qituvchilari va murabbiylar multoj bo'ladilar. Shuning uchun ham tajribali jismoniy tarbiya o'qituvchilari va murabbiylar o'z shug'ullanuvchilariga 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), yuqori (murakkab) darajalarga bo'linadi. Quyi darajadagi emotsiyalar birinchi signallar tizimi faoliyati bilan bog'langan bo'lib, shartsiz reflekslarga asoslanadi.

Yuqori darajadagi emotsiyalar shartli reflekslar negizida paydo bo'ladi va inson emotsional tajribasining oshib borishi bilan shartsiz reflekslar ustiga qurila boradi. Undan tashqari bunday emotsiyalar quyi darajadagi emotsiya bilan shaxs hissiyotlari o'rtasida bog'lovchilik vazifasini 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'z-o'zini saqlash instinkti bilan bog'liq bo'lgan shartli refleksga ham asoslangan bo'lishi mumkin. Qo'rquvning bu turlari emotsiyalar hisoblanadi. Jamoa oldidagi hurmatini yo'qotishdan qo'rqish esa hissiyot bo'lib, u ikkinchi signallar tizimi asosiga quriladi.

Shug'ullanuvchi sportchi (o'quvchi, bola)lardagi 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 bog'langan. Ularga jismoniy tarbiya va sport faoliyati hamda uning natijalari kuchli ta'sir etadi. Jismoniy tarbiya o'qituvchilari va sport mutaxassislaridagi hissiyotlar ichida, ayniqsa axloqiy, irodaviy-g'oyaviy huquqiy, estetik va intellektual kechinmalar muhim o'rin tutadi.

Axloqiy-siyosiy hissiyotlarga vatanga muhabbat, raqiblarga hurmat, sportchi burchi, baynalmilallik, jamoaviylik, mehnatga

nisbatan ijobiy emotsional munosabat, or-nomus, g'urur, uyat va vijdoniylik kabilar kiradi. Ushbu hissiyotlar sportchidagi dunyoqarash, axloqiy, milliy qadriyatlar, e'tiqod bilan bog'liq bo'ladi. Axloqiy, irodaviy-g'oyaviy hissiyotlar musobaqa sharoitida shug'ullanuvchi sportchi (o'quvchi, bola)lardagi xulq-atvorlarini belgilovchi muhim manba bo'lib xizmat qiladi. Shug'ullanuvchi sportchi (o'quvchi, bola)lardagi musobaqa holatidagi jangovar harakatlarga nisbatan axloqiy-ruhiy tayyorgarligi ularning rivojlanish darajasiga bog'liq bo'ladi. Bundan tashqari, turli xil huquqiy me'yorlar bilan tartibga solinadigan va xatti-harakatlar hamda ishlarga nisbatan shaxsning kechinmalarida namoyon bo'ladigan huquqiy hissiyotlar ham inson hayotida muhim o'rin tutadi. Yuksak darajada rivojlangan huquqiy hissiyotlar shug'ullanuvchi sportchi (o'quvchi, bola)larni 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 shug'ullanuvchi sportchi (o'quvchi, bola)larga nafaqat huquqiy bilimlarni berishga, balki ularda huquqiy hissiyotlarni rivojlantirishga ham harakat qilish lozim.

Intellectual hissiyotlar bilish faoliyati jarayonida paydo bo'ladi va boshqarib turiladi. Ularda insonning turli xil fikr va tushunchalarga nisbatan munosabatlari ifodalanadi. Ularga qiziquvchanlik, hayrat, tushunmaslik, fikrlarning aniq va qat'iyiligi, shubha, yangilikni his qilish kabilar kiradi. Odatda, ular insonning fikrlash jarayonini jadallashtiradi, uni buyum va hodisalarning mohiyatiga chuqurroq kirishiga majbur qiladi.

Intellectual hissiyotlar shug'ullanuvchi sportchi (o'quvchi, bola) larni o'qitish ishida muhim ahamiyatga ega. Vaqt tig'iz, axborotlar kam yoki to'g'ri bo'lmagan, hayot uchun xavfli, murakkab musobaqa sharoitlarida intellectual 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, fojiali yoki kulgili kabilar estetik hissiyotlar hisoblanadi. Estetik hissiyotlar jismoniy tarbiya va sport ishlarini go'zallik qonunlari bo'yicha tashkil qilishda, sport kiyimini toza va ozoda saqlashda, sportchi o'z burchini sharaf bilan bajarishda asqotadi.

Emotsiya va hissiyotlar o'zlarining mazmuni, yo'nalishi, kuch, davomiyligi, 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 his qiladi, balki dunyoga nisbatan barqaror emotsional munosabatga — emotsional xususiyatlarga ham ega.

Emotsional holatlar uch xil: kayfiyat, affekt va ishtiyoq shaklida namoyon bo'ladi.

Inson kayfiyatini belgilovchi asosiy omillar quyidagilar: ijtimoiy tuzum, hayot tarzi, insonlar o'rtasidagi o'zaro munosabatlar, ularning dunyoqarashlari, temperament va xarakterlaridan iborat. Qandaydir bir muayyan voqea, yoqimli yoki yoqimsiz xabar kabilar kayfiyatning sabablari bo'lishi 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, mustahkam o'zlashtirishni ta'minlaydi. Ishonchsizlik, loqaydlik va bezovtalik kabilar esa o'quv faoliyatini hamda shug'ullanuvchi sportchi (o'quvchi, bolalar) shaxsida axloqiy jangovar sifatlarni rivojlantirishni sekinlashtiradi, hatto ularni to'xtatib ham qo'yishi mumkin. Shuningdek, yomon kayfiyat sportchilar intizomining

buzilishiga, salbiy holatlarning sodir bo'lishiga, o'zlashtirilgan ko'nikmalarning yo'qotilishiga sabab bo'ladi.

Har bir shug'ullanuvchi sportchi (o'quvchi, bola)lardagi kayfiyatga jamoaga 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 sportchi (o'quvchi, bola)larda ertangi kunga nisbatan umidvorlik uyg'otib, yaxshi kayfiyat hadya etadi.

Musobaqalashish ehtimoli yaqinlashganda, shug'ullanuvchi sportchi (o'quvchi, bola)larda emotsional zo'riqish paydo bo'ladi, agar uning oldi olinmasa affekt holatiga olib kelishi mumkin.

Affekt — lotincha so'z bo'lib, «ruhiy hayajon» yoki «ehtiros degan ma'noni bildiradi. Affekt — tez va kuchli paydo bo'lib, shiddat bilan o'tadigan qisqa muddatli hissiyot (qo'rqinch, dahshat va hokazo)dan iborat. Affekt holatida ichki organlar faoliyati o'zgaradi, keskin ifodali harakatlar paydo bo'ladi, kishining ong doirasi torayadi, xulqini nazorat qilish qobiliyati yo'qoladi. Affekt asab tizimining zararlanishi yoki irodaning bo'shashishidan iborat psixopotologik holat ham bo'lishi mumkin.

Odatda, nobarqaror, tez o'zgaruvchan va zaif xarakterli kishilarda affekt holati tez-tez paydo bo'lib turadi, tashqi tomondan u hech qanday zarurati bo'lmagan odatdan tashqari, o'ta faollikda, imo-ishoralarda, xitob va chaqirishlarda yoki aksincha, harakatlarni to'xtatib qolishda namoyon bo'ladi.

Iroda kuchi bilan affektning oldini olish mumkin. Insonda irodaviy sifatlar qanchalik rivojlangan bo'lsa, u affektga shunchalik kam beriladi yoki unda bunday holat umuman bo'lmaydi. Shuningdek, diqqatni chalg'itish yoki boshqa narsaga qaratish ham affektni kamaytiradi yoki butunlay uning oldini oladi. Ushbu usullarning psixologik mohiyati kuchli asab qo'zg'alishlarini 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 ishtiyoq hirs deb ataladi.

Ishtiyoq bilan havasni bir-biridan farqlash lozim. Havasda ham ishtiyoqdagi kabi buyum yoki faoliyatga nisbatan kuchli moyillik namoyon bo'lsa-da, ammo u vaqtinchalik qisqa vaqtli bo'ladi. Ijtimoiy jihatdan foydali ishlarga qaratilgan ishtiyoq shaxsni boyitadi, uni buyuk maqsadlarga, jasoratga yetaklaydi. 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 o'tishi 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'ladiki, u bunchalik ko'p kechinmalarni yarim umri davomida ham boshidan o'tkazmasligi mumkin.

Zamonaviy urushlarda eng yangi va qudratli harbiy texnika, qurollarining qo'llanilishi esa bunday kechinmalarni kuchaytiruvchi qo'shimcha omil bo'lib xizmat qiladi.

Jangovar tayyorgarlik hamda jismoniy tarbiya va sport sharoitlarida shug'ullanuvchi sportchi (o'quvchi, bolalar)dagi yuksak axloqiy, irodaviy-g'oyaviy hissiyotlarni rivojlantirish hamda qo'llab-quvvatlash ularda muvaffaqiyatga, g'alabaga bo'lgan intilishni saqlab turadi. Bunday hissiyotlar loqaydlikka, qo'rquvga va boshqa salbiy emotsional holatlarga nisbatan vosita bo'lib hisoblanadi. Shuni unutmaslik lozimki, jismoniy tarbiya o'qituvchisi va sport murabbiysining ozgina salbiy emotsional kechinmalari ham shug'ullanuvchi sportchi (o'quvchi, bola)larni befarq qoldirmaydi, ularga o'z 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, musobaqaning (musobaqa jangining) qiyin daqiqalarida mardlik va jasorat, chidamlilik va ishchanlik namunasini ko'rsatishi kerak.

Shug'ullanuvchi sportchi (o'quvchi, bola)lardagi axloqiy, irodaviy-g'oyaviy, intellektual, huquqiy va estetik hissiyotlar uning

dunyoqarashi hamda e'tiqodi bilan bog'liq. Chunki uning atrof-muhitga, voqelikka, sportchi burchiga, mehnatga va o'zga kishilarga munosabati dunyoqarashi va e'tiqodida o'z ifodasini topadi. Shuning uchun ham ularda onglikni shakllantirish axloqiy, irodaviy-g'oyaviy, huquqiy, intellektual va estetik hissiyotlarga juda katta ijobiy ta'sir ko'rsatadi. Ammo shug'ullanuvchi sportchi (o'quvchi, bola)larga axloqiy, irodaviy-g'oyaviy, tarixiy va boshqa bilimlarni berish bilangina ularda hissiyotni tarbiyalab bo'lmaydi. Bilimlar nisbatan tez o'sadi, 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 sportchi (o'quvchi, bola)larga amaliy faoliyatda yetarlicha mustaqillik berish muhim ahamiyatga ega. Ular olgan bilimlarini qo'llash jarayonida aqliy va irodaviy faollik ko'rsatib, huquqiy jihatdan mustaqil qarorlar qabul qiladilar.

1.9.2. Iroda va uni shug'ullanuvchi sportchi (o'quvchi, bola)larda tarbiyalash yo'llari

Raund yakunlanishiga qaramasdan, raqib sportchi (boks sport turida) ro'parasida duch kelib qolgan ikkinchi raqibni beixtiyor turli xatti-harakati bilan (o'ng va chap qo'llarida) turli zarbalarni bera boshlaydi, holbuki, u buni qilmasligi lozim edi, chunki raund yakunlangani haqida 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 yetarli 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'z-o'zini tuta bilishida ifodalanadigan, ayniqsa, maqsadga erishish yo'lida uchraydigan jismoniy va ruhiy qiyinchiliklarni yengib chiqishida namoyon bo'ladigan ixtiyoriy faolligidir.

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, obyektiv sabablar, shaxsning yashash tartibi va sharoitlari bilan belgilanadi. Irodaviy xatti-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 yigitecha 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 hokazo kabi masalalarni hal qiladi. U o'qishga kirishga qanday tayyorgarlik ko'rishni: mustaqil tayyorgarlik ko'radimi yoki tayyorlash kursiga kiradimi, ana shularni o'ylaydi. Nihoyat, maqsad aniq bo'ldi. Bir qarorga kelishi bilan harakatning tayyorgarlik bosqichi tamom bo'ladi, lekin bu harakatning ketidan qarorning bajarilishidan hamda shundan so'ng ma'lum bir xulosalar chiqarishdan iborat navbatdagi bosqichlar kelmasa, u irodaviy harakat bo'lmaydi. Mazkur misolda irodaviy harakat to'la amalga oshishi uchun yigitecha belgilangan kirish imtihonlarini topshirib, jismoniy tarbiya bo'yicha (oliy yoki maxsus) 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 xatti-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, tahlil qilish.
- Irodaviy xatti-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-g'ayratini qiyinchiliklarni yengishga safarbar etish qobiliyatidir.*

Demak, insonning o'z faoliyatini nazorat qilish hamda ma'lum maqsadga erishishga yo'naltira olish qobiliyati iroda deb ataladi. U insonning biron-bir narsaga erishishi shaklida, shuningdek insonning biror-bir narsadan voz kechishida ham namoyon bo'lishi mumkin. Iroda insonning bilish va bilimdan amaliy faoliyatga o'tishini ta'minlaydi. Iroda yordamida inson o'z faoliyatini tashkillashtiradi va xulq-atvorini nazorat qiladi. Psixik jarayonlar inson xatti-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, bola)lar faoliyatida katta ahamiyatga ega. Mustahkam iroda mehnat va jangovar tayyorgarlik faoliyatida muhim rol o'ynaydi. Shuning uchun ham jismoniy tarbiya o'qituvchisi va sport murabbiylari o'z faoliyatlarida shug'ullanuvchi sportchi (o'quvchi, bola)larda irodani tarbiyalashga katta e'tibor berishlari lozim.

Irodani toblash, hissiy-irodaviy barqarorlikni tarbiyalash, shug'ullanuvchi sportchi (o'quvchi, bola)larni psixologik tayyorlashning eng muhim tarkibiy qismi hisoblanadi.

Shaxs faolligi har xil xatti-harakatlar shaklida amalga oshadi. U bu xatti-harakatlar bilan atrof-olamni o'zgartiradi. Xatti-harakat va faoliyatlar ularda irodaning ishtirok etish darajasiga qarab ikki guruhga: ixtiyoriy va ixtiyorsiz turlarga bo'linadi.

Ixtiyoriy — start chizig'ida turish, masofa bo'ylab yugurish, finishga, nishonga yetib borish va hokazo.

Ixtiyorsiz — qo'qqisdan murabbiy chalgan hushtak tovushi kelgan tomonga qarash kabilardan iborat.

Inson ixtiyorsiz harakatlarni oldindan anglanmagan hamda hech kim (yoki o'zi) tomonidan qo'yilmagan maqsadlarsiz amalga

o'shiradi. Bunda u qiyinchiliklarni his qilmaydi. Ular favqulodda sodir bo'lib, aniq rejaga ega emas. Bu yerda 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'siqlarni yengib o'tadi. Irodaviy xatti-harakatlar jismoniy va psixologik-ruhiy zo'rqiqlashlarda o'z ifodasini topadi.

Shug'ullanuvchi sportchi (o'quvchi, bola)larda irodani shakllantirish yo'llari:

Milliy istiqlol g'oyasiga, irodaviy-g'oyaviylikka sadoqatni shakllantirish.

Mashg'ulotlarni jismoniy tayyorgarlik va qiyin (tabiat hodisalari bilan) sharoitlarida 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'z-o'zini tarbiyalash.

Ehtiyojlar irodaviy faollikning manbayi. Insonning faoliyati asosida ehtiyojlar yotadi va ular xilma-xil bo'ladi; eng elementar organik ehtiyojlardan tortib, eng yuksak-axloqiy, ma'naviy ehtiyojlargacha mavjud. Ular o'zaro hamkorlikda shaxs motivatsiyasini tashkil etadi. Insonning irodaviy xulq-atvorini tahlil qilish uchun uning ehtiyojlarini o'rganish kerak bo'ladi.

Ehtiyojlar kuchli va axloqiy tarbiyalangan irodani tarbiyalashga ham shuningdek «yovuz» irodani tarbiyalashga ham sababchi bo'lishi mumkin. Kimki o'zining ijtimoiy vazifalarini yaxshi anglasa va sog'lom ehtiyojlarni rivojlantirsa, unda axloqiy jihatdan to'g'ri iroda shakllanadi.

Ijtimoiy burch irodaning axloqiy tashkil qiluvchisi hisoblanadi. Har bir shaxs oldida nafaqat shaxsiy, balki ijtimoiy ahamiyatga molik maqsadlar ham bo'ladi. Bunday maqsadlar inson tomonidan ijtimoiy burch sifatida anglanadi va qabul qilinadi.

O'zining ijtimoiy burchiga munosabatiga ko'ra shug'ullanuvchi sportchi (o'quvchi, bola)larni uch guruhga ajratish mumkin:

1. O'z ijtimoiy burchini anglaydigan va uni bajarishga astoydil intiladigan.

2. O'z ijtimoiy burchini anglaydigan, ammo uni bajarishga har doim ham intilmaydigan.

3. O'zining ijtimoiy burchini anglab yetmaganlar.

Irodaviy xatti-harakatlarni (turkumlashtirish):

— oddiy irodaviy harakatlar;

— murakkab irodaviy harakatlar;

— alohida muhim ahamiyatga ega bo'lgan irodaviy harakatlar shaxsning hamma kuch va imkoniyatlarini ishga solishni talab qiladigan faoliyat.

Oddiy irodaviy harakatda shaxsda qaror qabul qilishda ikkilanishlar, ya'ni motivlar o'rtasida kurash bo'lmaydi. Bunda irodaviy xatti-harakat unga nisbatan ehtiyoj paydo bo'lishi bilan darrov amalga oshadi.

Murakkab irodaviy harakatni esa yuqorida ko'rib chiqdik.

Bunda qo'zg'alish va faoliyat oralig'ida murakkab anglash jarayoni kechadi:

— tayyorgarlik bosqichi; murakkab irodaviy harakat ehtiyoj paydo bo'lishidan va ushbu ehtiyojni qondirish maqsadini aniqlashdan boshlanadi. Undan keyin ushbu maqsadga erishish yo'llari ongda muhokama qilinadi;

— asosiy bosqich: ushbu bosqichda ehtiyojni qondirish maqsadidagi faoliyat amalga oshiriladi;

— yakuniy bosqichda qilingan xatti-harakatlar tahlil qilinib, tegishli xulosalar chiqariladi.

O'zbekiston Respublikasi shug'ullanuvchi sportchisining irodaviy xususiyatlari, irodani tarbiyalash yo'lidagi ishlarni samarali olib borish irodaning o'ziga xos jihatlari 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 axloqiy, irodaviy-g'oyaviy hamda jismoniy tarbiya va sport bo'yicha professional tayyorgarlik doirasida amalga oshiriladi.

Shug'ullanuvchi sportchi (o'quvchi, bola)larda emotsional-irodaviy barqarorlik quyidagi omillar bilan ta'minlanadi:

- axloqiy-psixologik sifatlar;
- sport mahorati;
- jismoniy chiniqqanlik;
- psixologik tayyorgarlik.

Psixologik tayyorgarlikning turlari:

Maxsus tayyorgarlik — shug'ullanuvchi sportchi (o'quvchi, bola)larda jangovar tayyorgarlik vaziyatlariga nisbatan tayyorgarlikni tarbiyalash, unga nisbatan barqarorlikni hosil qilish;

Umumiy tayyorgarlik — Vatan mudofaasiga hamisha ongli ravishda tayyor turishni shakllantirish;

Maqsadli tayyorgarlik — qo'rqishda irodaviy yengish ko'nikmalarini hosil qilish uchun mashg'ulotlarda qiyin, xavfli vaziyatlarni yaratish.

Psixologik tayyorgarlik yo'llari:

– O'zbekiston Respublikasi fuqarolar 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'zi tanlagan sport turiga, jismoniy tarbiya o'qituvchisiga va sport murabbiyiga va g'alabaga ishonchini shakllantirish;

– o'qishda oldingi sport bayramlari, (tadbirlari), musobaqa janglari tajribalarini o'rganish;

– milliy istiqlol g'oyasi va mafkurasini shakllantirish;

– g'oyaviy immunitetni tarbiyalash;

– yuksak sportchi intizomini tarbiyalash;

– mashg'ulotlarda imitatsiya vositalarini qo'llash va hokazo.

Guruh shaxsiy tarkibini psixologik chiniqtirish bo'yicha

jismoniy tarbiya o'qituvchisi va sport murabbiyining vazifalari quyidagilar:

Sportchi himoyalash mashg'ulotlarida:

— jismoniy tarbiya va sport faoliyatlari jarayonida uchrab turadigan jarohatlanishlar to'g'risida tasavvurini shakllantirish;

— raqib (raqib jamoa) tarafidan doimiy bo'ladigan xavfli vaziyatlarning tug'ilishi ehtimoli doim mavjudligiga va ulardan saqlanish, o'zini (jamoasini) himoya qilish vositalarini ishlata bilish muhim ekanligiga ishonitirish;

— 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'iylilik, jasoratlilik kabi sifatarni tarbiyalash;

— tahlika va qo'rquvni (xayajonni) yenga olish qobiliyatini shakllantirish;

— kundalik faoliyatida ijodiy yondashuvni tarbiyalash.

Jismoniy mashqlar (taulagan sport turi bo'yicha) texnikani boshqarish mashg'ulotlarida:

— shug'ullanuvchi sportchi (o'quvchi, bola)larga o'z xatti-harakatlari (qo'pol xatti-harakatlaridan voz kechish), qurollari (sport anjomlari) va jismoniy mashq texnikasiga 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 sportchi (o'quvchi, bola)larda milliy istiqloq mafkurasini shakllantirish;

— Vatanparvarlikni tarbiyalash;

— zamonaviy sport turlari haqida to'g'ri tasavvurni, shuningdek g'alabaga bo'lgan ishonchni tarbiyalash;

– intizomlilikni, buyruqlarni bajarishga tarbiyalash.

Tayanch soʻz va iboralar

Emotsiya; hissiyot; astenik hissiyot; stenik hissiyot; kayfiyat; affekt; ishtiyoq; iroda; faollashtirish; tormozlash; ixtiyoriy va ixtiyorsiz harakatlar; ijtimoiy burch; iroda akti.

TAKRORLASH UCHUN SAVOLLAR

1. Hissiyot nima? Uni taʼriflang. Emotsiya-chi?
2. Iroda qanday psixologik jarayon?
3. Hissiyotlarning jismoniy tarbiya va sport faoliyatidagi ahamiyatini izohlang?
4. Shugʻullanuvchi sportchi (oʻquvchi, bola)larda iroda qanday tarbiyalanadi?

II bob. SHUG‘ULLANUVCHI SPORTCHI (O‘QUVCHI, BOLA)LAR SHAXSINING PSIXOLOGIK MUAMMOLARI

Ma'lumki, psixologiyada, nafaqat psixologiyada, balki umuman ijtimoiy-psixologik adabiyotlarda shaxs tushunchasiga katta e'tibor qaratiladi.

Psixologiya nuqtayi nazaridan shaxs quyidagi belgilarga ega:

1. U aniq bir inson.
2. Muayyan jamiyatning a'zosi.
3. Muayyan jamoaga mansublik.
4. Muayyan bir faoliyat yoki faoliyatlar turi bilan shug'ullanadi.

5. Atrof-muhit va voqelikka nisbatan o'zining munosabatiga ega.

6. O'ziga xos individual xususiyatlarga ega.

Bundan tashqari, shaxs o'ziga xos quyidagi psixologik xususiyatlarga ham ega bo'ladi:

1. O'z-o'zini anglash.
2. Individuallik — o'ziga xoslik.
3. O'z-o'zini boshqara (alohida reja asosida) olish layoqati.
4. Muayyan faoliyat turida namoyon qiladigan faolligi.
5. Ijtimoiy aloqa tizimiga qo'shilganligi.

Shuni aytib o'tish kerakki, «inson» va «shaxs» tushunchalari bir xil ma'noni anglatmaydi. Inson — bu yig'ma tushuncha bo'lib, har qanday shaxsga nisbatan ham ishlatilavcradi. Shaxs esa o'zidagi jamiki individual xususiyatlar bilan birgalikda muayyan bir insonni anglatadi.

Individual xususiyatlargina insonni shaxsga aylantiradi. Uning shaxslilik darajasi ushbu individual xususiyatlarning qanchalik rivojlanganligiga bog'liq bo'ladi.

Insondagi biologik omil uning shaxsiga shubhasiz ta'sir etadi. Undagi biologik omillarga quyidagilar kiradi:

- salomatligi;
- jismoniy rivojlanganlik darajasi;
- tana tuzilishi;
- bo'yi;

- og‘irligi;
- mushak kuchi;
- o‘pkasining tiriklik sig‘imi va hokazo.

Bu omillar vositasida shug‘ullanuvchi sportchi (o‘quvchi, bola)lar ko‘tara oladigan jismoniy zo‘riqishni aniqlab olish mumkin. Shug‘ullanuvchi sportchi (o‘quvchi, bola)larga salomatligi, jismoniy rivojlanishi, jismoniy tayyorgarligi uning ishlash layoqati va kayfiyatiga ta’sir etadi. Uning o‘qish va xizmatdagi muvaffaqiyatlari, shuningdek o‘rtoqlari hamda jismoniy tarbiya o‘qituvchilari va sport murabbiylari bilan bo‘ladigan munosabatlari uning ishchanligiga, kayfiyatiga bog‘liq bo‘ladi.

Bularning hammasi qo‘shilib undagi individual-psixologik xususiyatlarning rivojlanish darajasini belgilab beradi. Insonning nimani emas, balki nimani qanday bajarishi ko‘proq uning shaxs sifatidagi qiyofasini belgilaydi. Insonning xatti-harakatlari ma’lumki, sababsiz sodir bo‘lmaydi, ular inson ruhiyatiga, uning fikrlari, ehtiyojlari va hissiyotlariga asoslangan bo‘ladi.

Biron bir narsa yoki hodisani tushunib yetish uchun, uni nimadan iborat ekanligini bilish katta ahamiyatga ega. Shu ma’noda inson psixikasi quyidagi tarkibiy qismlardan tashkil topgan:

- psixologik jarayonlar;
 - psixologik xususiyatlar;
 - psixologik holatlar;
 - psixologik tuzilmalar.
1. Psixologik jarayonlar:
 - bilish jarayonlari;
 - hissiyot;
 - iroda.
 2. Psixologik xususiyatlar:
 - shaxs yo‘nalishi ehtiyojlari, qiziqishlari va hokazo;
 - temperament;
 - xarakter;
 - qobiliyatlar.
 3. Psixologik holatlar:
 - ko‘tarinki kayfiyat;
 - ruhiy tushkunlik;
 - qoniqish hissi;
 - o‘z-o‘zidan qoniqmaslik.
 4. Psixologik tuzilmalar:
 - bilimlar.

- ko'nikmalar;
- malakalar;
- odatlar.

Ushbu sanab o'tilgan komponentlar har bir shug'ullanuvchi sportchi (o'quvchi, bola)larda har xil rivojlanish yoki shakllanish darajasida bo'ladi. Masalan, birgina psixologik bilish jarayonlarini (sezgilar, idrok, diqqat, xotira, tasavvur, xayol, tafakkur va nutq) olib ko'radigan bo'lsa ular ham har bir kishida o'ziga xos qiyofaga ega bo'ladi. Inson har xil sezgilarga ega, ammo u har kishida har xil; kimdadir ko'rish sezgisi kuchli rivojlangan, kimdadir zaifroq va hokazo.

Tafakkur ham har bir kishiga xos bo'lib, lekin o'zining namoyon bo'lishi jihatidan har kimda har xil bo'ladi. Kimningdir tafakkuri umumlashtiruvchi operatsiyalarni tezkorlik bilan bajarsa, boshqalarniki analitik (tahlil qilish) qobiliyati bilan ajralib turadi. Jismoniy tarbiya o'qituvchisi va sport murabbiyining o'z qo'l ostidagi shug'ullanuvchi sportchi (o'quvchi, bola)lardagi psixologik jarayonlarning xususiyatlarini to'g'ri baholay olish layoqati undagi kasbiy-pedagogik mahoratning muhim belgisi hisoblanadi.

Yo'nalganlik, temperament, xarakter, qobiliyat kabilar insonning psixologik xususiyatlari bo'lib, ularda insonning ichki dunyosi, ijtimoiy mohiyati o'z ifodasini topadi. Ushbu xususiyatlarni o'rganish jismoniy tarbiya va sport murabbiyiga tarbiyaviy ishlarni va jismoniy tarbiya va sport ishlarini to'g'ri rejalashtirishga yordam beradi.

Shaxsdagi psixologik reaksiya va jarayonlarning qanchalik tez yoki sekin kechishi esa insonning psixologik holatini tashkil etadi. Psixologik holatlar qisqa vaqtli va barqaror turlarga bo'linadi. Ikkala holat ham bir-biri bilan o'zaro uyg'unlashib, doimo inson hayot faoliyatiga ta'sir etib turadi.

Shug'ullanuvchi sportchi (o'quvchi, bola)ni faoliyatida qanchalik muvaffaqiyatga erishishi uning shu paytdagi psixologik holatiga ko'p jihatdan bog'liq bo'ladi. Bu narsa shug'ullanuvchi sportchi (o'quvchi, bola)lar o'rtasidagi o'zaro munosabatlarda ayniqsa yaqqol namoyon bo'ladi. Shuning uchun ham jismoniy tarbiya o'qituvchisi va sport murabbiyi har bir shug'ullanuvchi sportchi (o'quvchi, bola)ning ruhiy holatini sinchkovlik bilan

kuzatib borishi va jamoa manfaatlariga bo'ysundira olishi lozim.

Ma'lum bir faoliyatlar bilan shug'ullanish natijasida insonda psixologik tuzilmalar shakllanadi. Bilim, ko'nikma, malaka va odatlar psixologik tuzilmalar hisoblanadi. Ular insonning butun hayoti davomida rivojlanib va boyib boradi. Masalan, shug'ullanuvchi sportchi (o'quvchi, bola) mashq qilish jarayonida o'zidagi irodaviy-g'oyaviy, nazariy va amaliy bilimlarini, sport anjomlari va qurollarni ishlata olish bilan bog'liq ko'nikma va malakalarni, sportcha intizomga qat'iy bo'ysunish odatlarini o'zlashtiradi hamda rivojlantiradi.

Ushbu sanab o'tilgan psixologik tuzilmalarni tashkil qiluvchilarning o'zaro birligi inson shaxsining mohiyatini tashkil etadi.

Jismoniy tarbiya o'qituvchisi va sport murabbiyi amalga oshiradigan tarbiyaviy ishning obyektu muayyan inson, shaxs hisoblanadi. Intizomli, munosib sportchi etib tarbiyalash uchun murabbiy uni shaxs sifatida o'rganishi lozim.

Jismoniy tarbiya o'qituvchisi shug'ullanuvchi sportchi (o'quvchi, bola) psixologiyasiningina emas, balki sport turi jamoa psixologiyasini ham bilishi maqsadga muvofiq.

Jamoa psixologiyasi — bu ma'lum bir insonlar guruhi yashaydigan muhit, ularning ma'naviy dunyosidir. Jismoniy tarbiya va sport sharoitida jamoa, guruh (seksiya), to'garak, jamoalarga misol bo'la oladi.

Fikr, kayfiyat, o'zaro munosabatlar, an'ana, ehtiyoj va talablar jamoa psixologiyasini tashkil etadi.

Shuni alohida ta'kidlab o'tish kerakki, sport jamoa psixologiyasi juda katta tarbiyaviy va g'oyaviy ta'sir kuchiga ega. Agar jamoa bir ovozdan sportcha intizomni buzuvchi, vijdonsiz shug'ullanuvchi sportchi (o'quvchi, bola)ni qoralaydigan bo'lsa, bu shug'ullanuvchi sportchi (o'quvchi, bola) albatta, o'zining sport mashg'ulotiga va o'z burchiga bo'lgan munosabatini o'zgartiradi. Lekin, afsuski, ba'zan sport jamoasida nosog'lom muhit, nosog'lom kayfiyat va o'zaro munosabatlar ustuvorlik qiladi. Jismoniy tarbiya o'qituvchisi va sport murabbiyi jamoa psixologiyasini o'rganish orqali ushbu salbiy o'zgarishlarning oldini olishi mumkin.

1. Psixologik jarayonlar — psixik hodisalarning paydo bo'lishi, qonuniy ravishda izchil o'zgarishi va bir taraqqiyot bosqichidan navbatdgisiga o'tishi, ularda sifat o'zgarishlarining sodir bo'lishidan iborat bo'lgan hodisa.

2. Psixologik xususiyatlar — insonning shaxs sifatidagi asosini tashkil qiluvchilari bo'lib, ularsiz u biron bir faoliyatni amalga oshira olmaydi,

3. Psixologik holatlar — bu shaxsning obyektiv voqelikdagi narsa va hodisalarga, o'z-o'ziga bo'lgan munosabatini ifodalovchi ijobiy hamda salbiy emotsional kechinmalari.

4. Psixologik tuzilmalar — inson hayot faoliyati jarayonida unda shakllanadigan nisbatan mustahkam sifatlar.

Tayanch so'z va iboralar

Shaxs; individuallik; o'z-o'zini anglash; psixologik jarayonlar; psixologik xususiyatlar; psixologik holatlar; psixologik tuzilmalar.

TAKRORLASH UCHUN SAVOLLAR

1. Shaxs nima? U qanday belgilarga ega?
2. Shaxsning biologik belgilari deganda nimani tushunasiz?
3. Psixologik jarayonlarni sanab bering?
4. O'zingizdagi psixologik xususiyatlar, holatlar va tuzilmalar haqida so'zlab berishga harakat qiling.

2.1. SHUG'ULLANUVCHI SPORTCHI (O'QUVCHI, BOLA)DA TEMPERAMENT VA XARAKTERLAR

Odamlar bilan muloqotda bo'lib, ularni kuzatib shu narsaga guvoh bo'lish mumkinki, ularning ba'zilari xotirjam, boshqasi harakatchan, uchinchisi kamgap va xafaqon, to'rtinchisi qivnoq bo'lishadi. Odamlar o'rtasidagi qanday tafovut ular temperamentlaridagi har xillik bilan izohlanadi? (*Temperament tushunchasi lotincha «temperamentum» so'zidan olingan bo'lib, «aralashma» yoki «qismlarning nishati» degan ma'noni bildiradi.* Temperament psixika va xulq-atvor dinamikasini ifodalaydi.

His-tuyg'ularning paydo bo'lish tezligi va har kishining kuchida, umumiy harakatchanligida namoyon bo'ladigan individual psixologik

xususiyatlarning majmuyi temperament deb ataladi. U shaxsning tug'ma sifati hisoblanadi.

Temperamentlar har xilligining sabablarini mashhur rus fiziolog olimi I.P.Pavlov o'zining oliy asab faoliyati tiplari haqidagi ta'limotida tushuntirib beradi. Unga ko'ra temperamentning asosi bo'lib, bosh miya yarim sharlari qobig'ining faoliyati hisoblanadi. Bosh miya qobig'ida kechadigan qo'zg'alish va tormozlanish jarayonlari har xil odamlarda turli xil kuch bilan namoyon bo'ladi, shuningdek ushbu jarayonlar harakatchanlik va barqarorlik xususiyatlariga ham ega bo'ladi. Asab qo'zg'alishlarining kuchi quyidagi sifatlarga bilan belgilanadi: faollik, diqqatlilik, chidamlilik, emotsional barqarorlik va noqulay sharoitlarda ham ish qobiliyatining birday saqlanib turishi. Barqarorlik xulq-atvorning bir tekisda namoyon bo'lishida o'z ifodasini topadi. Nobarqarorlik o'zini tuta olmaslik, o'z-o'ziga nisbatan nazoratning yo'qligi kabi sifatlarga bilan belgilanadi. Ko'nikma va odatlarni tezda o'zgartira olish, shuningdek yangi sharoitlarga yengil moslashish kabilar harakatchanlik belgilaridir. Asab jarayonlari kuchsiz bo'lganida insonda tez charchash, emotsional nobarqarorlik hamda og'ir vaziyatlarda o'zini tuta bilmaslik kabi holatlar kuzatiladi. Asab jarayonining bu xususiyatlari o'zaro birlashib, asab tizimi tiplarini tashkil qiladi. Bu tiplar o'z navbatida mos ravishda 4 temperamentning fiziologik asosini tashkil qiladi.

Kuchli, ko'zg'aluvchan, tajang, g'ayratli, aniq imo-ishoralar vamimikagaboy, nobarqaror tip temperamentning **xolerik** turi to'g'ri keladi; kuchli, harakatchan, tuyg'ularning beqarorligi — **sangvinik** temperament; kam harakatchan, inert tip — **flegmatik** temperament, flegmatik tipda kishini uning uchun odatiy bo'lib qolgan tinch holatdan olib chiqish oson emas. U haqoratlashda va gapirishda ham shoshilmaydi, uning mimikasi kam ifodali, harakatlari sust; kuchsiz tipga esa **melanxolik** temperament mos keladi, u tuyg'ularning nisbatan kam xilma-xilligi bo'lgan holda ularning sekin paydo bo'lishi bilan ajralib turadi. Tashqi tomondan deyarli tuyg'ular ko'zga tashlanmaydi. Melanxolik kishini ko'p narsa bezovta qilmaydi, lekin his-tuyg'ular paydo bo'lganda u, odatda chuqur, davomli va ancha kuchli bo'ladi. Melanxolik kishining kayfiyati ko'pincha g'amgin bo'ladi.

Temperament shaxsning barqaror xususiyati hisoblansa-da, ammo insonning hayoti va faoliyati jarayonida o'zgarishi mumkin. Barqaror xarakterni shakllantirish, o'z temperamentini boshqara olish kabilar temperamentni rivojlantirishning asosiy shakllari hisoblanadi. O'quv va tarbiyaviy ishlarda shug'ullanuvchi sportchi (o'quvchi, bola)lardagi temperamentni e'tiborga olishi kerak. O'z qo'l ostidagi shug'ullanuvchi sportchi (o'quvchi, bola)larning temperamentlarini bilish jismoniy tarbiya o'qituvchilari, sport murabbiylariga shug'ullanuvchi sportchi (o'quvchi, bola)larning xulq-atvorlarini, xatti-harakatlarini tushunishlarida, shuningdek tarbiyaviy ta'sir vositalarini to'g'ri belgilashda yordam beradi.

O'z vaqtida amalga oshirilgan tarbiyaviy ta'sir va shug'ullanuvchi sportchi (o'quvchi, bola)lar faoliyatini to'g'ri tashkil etish u yoki bu temperamentning ijobiy tomondan namoyon bo'lishiga yordam beradi. Masalan, fleqmatiklarda javob reaksiyasini oshirish, xoleriklarda esa nobarqarorlikni yo'qotish, melanholiklarda o'z kuchiga ishonch hissini hosil qilish mumkin. Bular o'zini boshqarishga nisbatan ko'nikma, odat, malakalar paydo bo'lishi bilan shakllanadi. Sportcha hayotga sangvinik va xolerik temperament tiplarining tezroq moslashishini, fleqmatik va melanholik tiplarining esa, aksincha, qiyinchilik bilan ko'nikishini tadqiqotlar ko'rsatdi.

Misollarga murojaat qilamiz.

Xolerik temperamentdagi sportchiga nobarqarorlik, o'zini tuta olmaslik, reaksiyalarning tezligi, jonli mimika va harakatchanlik xos.

Xolerik I.P.Pavlovning fikricha, aniq jangovar tip, u oson va tez qo'zg'aladi. Qiyinchiliklarsiz yangi hayot sharoitlariga moslashadi, atrofdagi kishilar bilan oson muloqotga kirishadi, u yangi sharoitlarda paydo bo'ladigan to'siqlardan qo'rqmaydi, jo'shqin faoliyat sohibi ekanligini va ixtirochiligini namoyon etadi, shuningdek tezda jamoa yetakchisi (lider)ga aylanadi.

Bunday odam ishni faol boshlab, uning oxirida sovib qolishi mumkin. Uni bir tekisdagi sekin harakatlar toliqtiradi. U jo'shqin va keskin harakatlarga moyil. Tajribalar shuni ko'rsatadiki, xolerik temperamentli odam biron topshiriqni bajarishdan oldin keragidan ortiq hayajonlanadi. Bu esa jismoniy tarbiya mashg'ulotlari, sport

trenirovkalari va jangovar tayyorgarliklarda salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkin.

Sangvinik temperament vazmin odamlarga xos. Uning harakatlari xolerikka qaraganda sekinroq, ammo bunday tip yangi sharoitlarga tezda moslashadi. Shug'ullanuvchi sportchi (o'quvchi, bola)lar — sangvinik o'zining optimistligi va amaliyotchiligi bilan jamoaga tezda qo'shilib ketadi. Tengdoshlari bilan tezda tanishib, o'rtoqlik munosabatlarini o'rnatadi.

Flegmatik temperamentidagi shug'ullanuvchi sportchi (o'quvchi, bola)lar vazmin, kam harakat qiladigan va xotirjam bo'ladi. Unga kuchsiz emotsional qo'zg'ahuvchanlik xos. U bo'lg'usi harakatlarni uzoq o'ylaydi, qarorlar qabul qilishda qiynaladi, hayotning yangi sharoitlariga qiyinchilik bilan moslashadi. Ammo ishda qat'iylik va chidamlilik ko'rsatadi. Flegmatik o'rtoqlikka moyil emas, ya'ni ko'proq yolg'izlikni ma'qul ko'radi.

Melanxolik temperamentidagi odamga esa boshqalarga qo'shilmalik va tashabbus ko'rsatmaslik xos. Unda ko'nikish jarayoni qiyinchilik bilan kechadi. U bir-ikkita o'rtoqlar o'rtirish bilan qanoatlanib, o'ziga nisbatan amalga oshirilgan qo'polliklarga ularni ichiga yutish bilan javob beradi. Ular xafagarchiliklarni uzoq vaqt o'zlarida saqlab yuradilar va uzoq davom etadigan his-tuyg'ular bilan yashaydilar.

Shaxsdagi o'z-o'zini baholash, o'z-o'zini sevish, o'z-o'zini tushunish, mustaqillikka intilish, jamoatchilik kabi xislatlarga temperament katta ta'sir ko'rsatadi. Inson xarakteri qanchalik kuchli bo'lsa, uning jamoaga yoki alohida kishilarga bo'lgan munosabati shunchalik aniq namoyon bo'ladi.

Temperamentni o'zgartirish mumkinmi?

Temperamentni o'zgartirishning ehtimolligi axloqiy va boshqa sifatlarni shakllantirishga nisbatan juda ham kam. Bu holat temperamentning asab tizimi tiplariga bog'liqligi bilan izohlanadi. Asab tizimi tiplari esa qariyb o'zgarmaydi.

Xarakter va uni shug'ullanuvchi sportchi (o'quvchi, bola)larda tarbiyalash muammolari ham dolzarb masalalar sirasiga kiradi. Shaxsning yo'nalishi, temperament, qobiliyatlari kabi xususiyatlar ichida xarakter alohida o'ringa ega. Bu esa aynan xarakterda inson psixologiyasining barqaror xususiyatlari sintezlashgani bilan izohlanadi.

Shaxs xususiyati sifatida xarakter — bu barqaror ruhiy jihatlarining yig'indisi bo'lib, u inson xulq-atvorining hamma tomonlariga ta'sir etadi hamda uning individual o'ziga xosligini ifodalaydi.

Xarakter tarkibida axloqiy jihatlar alohida ajralib turadi: jamoatchilik to'g'rilik, haqiqatparvarlik muloqotga tez kirishuvchanlik emotsional jihatlar, ishonch, fidoyilik, hayrat, hayotsevarlik, irodaviy jihatlar, bosqilik, qat'iylik, mustaqillik, intizomlilik, aqliy sifatlar, tezda tushunib olish, topqirlik va hokazo.

Inson xakteri ko'plab jihatlariga ega bo'lib, ularni ma'lum bir tartibda tasniflash (klassifikatsiyalash) mumkin.

Birinchi guruhga xakterdagi jamiyatga, fuqarolik va sportcha burchga munosabat kabi jihatlarini kiritish mumkin: javobgarlik hissi, o'z Vatanga nisbatan muhabbat, raqiblarga hurmat; ikkinchi guruhga esa mehnat faoliyatiga nisbatan munosabat, mehnatsevarlik, vijdonlilik, intiluvchanlik, botartiblik yoki aksincha dangasalik; uchinchi guruhga insonning boshqa kishilarga munosabati, muloqotga tez kirishishi, hushyorligi, insonparvarligi yoki qo'polligi; to'rtinchi guruhga — insonning o'z-o'ziga munosabati, o'z-o'zini tanqid, kamtarlik yoki aksincha, maqtanchoqlik va kekkayish kabilarni kiritish mumkin.

Xarakterlar kuchli va kuchsiz, jamoatchi va xudbin, maqsadli va ziddiyatli, indamas va dildash kabi turlarga bo'linadi.

Har bir odamning xakteri individual va umumiy jihatlarini o'z ichiga oladi. Umumiylik deganda alohida kishilar guruhiga, jamiyatga xos bo'lgan sifatlarni tushunamiz.

O'zbekiston Respublikasi fuqarolari xakteriga xos bo'lgan umumiy jihatlar quyidagilar: Vatanga muhabbat, mehnatsevarlik, jamoatchilik tuyg'usi va hokazo. Alohida odam xakteriga xos bo'lgan umumiy sifatlarga esa insonning hayot yo'liga, uni qurshagan ijtimoiy va tabiiy muhitga, uning xos bo'lgan asab tizimi tipigava boshqa omillarga bog'liq bo'ladi.

Temperament va xakter o'rtasida o'zaro aloqadorlik hamda o'zaro ta'sir hodisalari, alomatlar mavjud. Xakterga xos bo'lgan ba'zi bir jihatlarining namoyon bo'lishi va rivojlanishi temperamentga bog'liq.

Masalan, xolerikda o'ziga ishonch tez rivojlanadi, flegmatikda

esa faoliyatda to'xtab qolish yoki ikkilanish holatlari kuzatilishi mumkin.

Temperamentning alohida barqaror xususiyatlari o'z mohiyatiga ko'ra xarakter tarkibiga kiradi. Shu bilan bir qatorda xarakter ta'siri ostida temperament o'zgarishi mumkin.

Xarakterni qanday o'rganish mumkin? Tashqi ko'rinish har doim ham xarakterni ifodalaydi-mi? Aslo! Juda xotirjam, yumshoq odamda kuchli, ijtimoiy yo'naltirilgan xarakter bo'lishi, chiroyli so'zlar ostida esa kuchsiz, xudbin xarakter yashiringan bo'lishi mumkin. Insonning nigohi, qadam tashlashi, husnixati, imo-ishoralari, nutq ohangi, yuz ifodasi kabilar esa xarakterni o'rganish uchun faqatgina yordamchi «manba» bo'lishi mumkin.

Inson xakteri, eng avvalo, uning xatti-harakatlarida o'z ifodasini topadi. Inson xulq-atvorini kuzatib va faoliyatini tahlil qilib, uning xakteri to'g'risida gapirish mumkin.

O'quv dala yig'in (mashg'ulot)lari jarayonida jangovar tayyorgarliklar va hokazolarda ishtirok etish shug'ullanuvchi sportchi (o'quvchi, bola)lar uchun yetakehi faoliyat turi hisoblanadi. Jismoniy tarbiya o'qituvchisi yoki sport murabbiysi uchun esa o'quv-tarbiya ishlari, shug'ullanuvchilarga rahbarlik qilish kabilar asosiy faoliyat bo'ladi. Shuningdek, insonning hayot yo'li, tarjimai holi, uning ijtimoiy axloqqa bo'lgan munosabatlari ham uning xakteri to'g'risida ko'p narsalarni berishi mumkin.

Xakterga xos bo'lgan ba'zi bir kamchiliklar (dangasalik, erinchoqlik, intizomsizlik, noxolislik va hokazo) shug'ullanuvchi sportchi (o'quvchi, bola)larni milliy istiqlol g'oyalari ruhida tarbiyalash ishiga xalaqit beradi. Xakterdagi salbiy unsu.rlar jismoniy tarbiya va sport bilan shug'ullangungacha bo'lgan davrda ham shuningdek jismoniy tarbiya mashg'ulotlari va sport trenirovkasi jarayonida ham ba'zi shug'ullanuvchilarda paydo-bo'lishi mumkin. Bunga o'qish va trenirovkadagi muvaffaqiyatsizliklar omil bo'ladi. u yoki bu sportchi xakteridagi kamchiliklarni yuqotish tarbiyaviy ishlarning muhim vazifasi hisoblanadi. Bunda inson xakteri shunchaki alohida jihatlarning mexanik yig'indisi emasligini esda tutish lozim. Maqsadga yetishish uchun bo'ladigan izchil va qat'iy kurashda xakter kuchi namoyon bo'ladi. Kuchli xakterga ega sportchi o'zini uzoq vaqt davomida psixologik barqaror holatda

ushlab tura oladi. Bunday sportchida so'z va ish har doim bir bo'ladi.

Shug'ullanuvchi sportchi (o'quvchi, bola)larda xarakterni qanday tarbiyalash mumkin?

Inson xakteri uning butun umri davomida shakllanadi. Shug'ullanuvchi sportchi (o'quvchi, bola)lar xakteri jismoniy tarbiya va sport trenirovkasi jarayonida amalga oshiriladigan jamiki tadbirlar ta'siri ostida chiniqib boradi.

Xarakter bir vaqtning o'zida ham barqaror ham nobarqaror tuzilmadir. Xakterning barqarorligi uni tasniflash (klassifikatsiyalash), ya'ni u yoki bu guruhga ajratish imkonini beradi.

Xakterni tiplarga ajratish zarurligini qadimgi yunon olimlari ham tushunib yetishgan. Insonning atrofdagi voqelikka bo'lgan ongli munosabati nafaqat uning dunyoqarashi, e'tiqodi va fikrlarida, balki uning xakterida ham namoyon bo'ladi. «Xakter» tushunchasini eramizdan oldingi asrlarda yashagan yunon olimi Teofrast birinchi marta ilmiy iste'molga olib kirgan. U o'zining «Axloqiy xakterlar» degan asarida xakterni 31 ta turga bo'ladi. Teofrast xakterni jamiyat axloqiy hayotining shaxsdagi aksi sifatida tushungan.

Aristoteldan boshlab esa xakterni shaxsning irodaviy sifatleri bilan bog'lab tushunish an'anasi paydo bo'lgan. Oqibatda esa iroda xususiyatlarining namoyon bo'lishiga qarab xakter kuchli va kuchsiz tiplarga bo'lingan. Boshqa bir asosga ko'ra esa xakterlar intellektual, emotsional, irodaviy, yaxshi, ulug' va hokazo turlarga ajratilgan.

Xakterlarni tasniflash jismoniy tarbiya va sport sharoitida shug'ullanuvchi sportchi (o'quvchi, bola)lar namoyon qiladigan xulq-atvor bilan bog'liq muammolarni hal qilish uchun ham zarur.

Hozirgi vaqtda ushbu muammo ma'lum ma'noda hal etilgan. Inson xakterining asosiy jihati — uning voqelikka, dunyoga munosabati. Uning boshqa odamlarga munosabati esa xakterining yana bir muhim jihatini tashkil etadi. Insonning o'zga kishilarga, guruh, jamoa va jamiyatga nisbatan bo'ladigan ko'plab munosabatlari undagi xakterning o'ziga xos sifatlaridan kelib

chiqadi. Bunday sifatlarga, masalan, jamoatchilik, sezgirlik, insonparvarlik, haqqoniylik va ularga mos ravishda teskari bo'lgan xudbinlik, qo'pollik kabilar kiradi.

Shug'ullanuvchi sportchining o'z jismoniy tayyorgarligiga bo'lgan munosabati hech bo'lmaganda uch narsani o'z ichiga oladi: o'z mehnatini ma'lum bir ijtimoiy qadriyat sifatida baholash, mehnat faoliyatining muayyan bir turi bo'lgan o'z kasbi va mutaxassisligiga bo'lgan munosabati, o'z ishiga ayni ishlab chiqarish sharoitidagi muayyan mehnat turi sifatida munosabatda bo'lish. Bu uchala munosabat o'zaro farqlanadi va shuning bilan bir qatorda bir-birlariga nisbatan umumiy, xususiy hamda yakka hodisalar sifatida o'zaro aloqadorlikka ham ega. Ular bir-birlarini har xil holatlarda to'ldirishlari mumkin.

Mehnatga munosabat umuman faoliyatdan, xususan kasbidan va ishidan qoniqish yoki qoniqmaslikni o'z ichiga olishi mumkin, lekin bu shu bilangina tugamaydi. U shaxsning mehnat jarayonidagi ijtimoiy ahvoli va o'rni bilan belgilanadi. Bunda shuni nazarda tutish kerakki, shug'ullanuvchi sportchi (o'quvchi, bola)larning mehnatga munosabati undagi xarakterning muhim tomoni hisoblanadi va u insonning fikr hamda hissiyotlarida namoyon bo'lib, xatti-harakatlariga ko'chadi.

Insonning o'z-o'ziga munosabati xarakterning muhim xususiyati bo'lgan boshqa odamlarga, jamoaga munosabati bilan qat'iy bog'lanishga ega.

Shu o'rinda avvalgi mavzularimizda murojaat qilganimiz mashhur ingliz siyosatchisi Chesterfildning «Farzandga maktublar» asarida quyidagilarni o'qiymiz; «Odamlar barchasi, istisnosiz bir xil unsurlardan tashkil topishgan, ammo xuddi mana shu unsurlar mutanosibligi har xil odamlarda bir xil bo'lavermaydi, dunyoda bir-biriga aynan o'xshash odamlar uchramaydi. Bundan tashqari, yillar o'tib inson o'zgaradi. Har qanday iste'dodli kishi nimanidir beo'xshov qilib qo'yishi, g'ururli kishi kutilmagan pastkashlikka yuz tutishi, halol odam vijdonsizlarcha yo'l tutishi yoki olijanoblik qilishi mumkin. Shuning uchun ham odamni uzoq muddat kuzatmoq ma'qul, uning tasviriga oxirgi chiziq tortishga oshiqma».

Xarakterning bu hamma tomonlari (dunyoga, mehnatga,

boshqa kishilarga va o'z-o'ziga) intellektual, emotsional va irodaviy sifatlar bilan u yoki bu darajada o'zaro kesishadi. birlashadi hamda ta'sirlashadi. Irodaviy sifatlar ichida, masalan, maqsadga intilish, qat'iylik, sabotlilik, mardlik kabilar xarakter uchun katta ahamiyatga ega bo'ladi. Shu bilan birgalikda tabiiyki, o'jarlik, irodasizlik, qo'rqoqlik kabi irodaviy sifatlar ham xarakterda o'z aksini topadi.

Sanab o'tilgan xususiyat va sifatning uyg'unligi. ularning rivojlanish darajasi xarakterning rivojlanish ko'rsatkichini belgilaydi. Xarakterning rivojlanish darajasi qanchalik yuqori bo'lsa, u shunchalik kuchli bo'ladi.

Yaqin vaqtlargacha insonlardagi kuchli va zaif xarakterlar faqatgina xarakterdagi irodaviy xususiyatlarga qarab aniqlangan. Kuchli xarakterga ega insonda xatti-harakat va qarashlari bir-biriga to'la mos keladi. Konfromist o'z fikrida qat'iy tura olmaydi. uning xulq-atvori muhitga bog'liq bo'ladi. Shuning uchun ham shug'ullanuvchi sportchi (o'quvchi, bola)larni tarbiyalash bilan bog'liq muammolarni hal etayotganda insoniyat xakteri uning ijtimoiy turmushi, ya'ni u yashab, faoliyat yuritayotgan ijtimoiy shart-sharoitlar bilan belgilanishini nazarda tutish lozim. Ijtimoiy turmush unda bevosita va bilvosita ta'sir etadi. Shuning uchun ham inson xakteri o'zi mansub bo'lgan jamiyatga va uning o'zigagina xos bo'lgan jihatlarni o'zaro birlashtiradi. Bitta jamiyatga mansub bo'lgan kishilar xarakterlaridagi o'xshashlik va umumiyliklar umumiy ijtimoiy shart-sharoitlar bilan izohlanadi. Boshqa tomondan esa har bir odamga xos bo'lgan o'ziga xos betakror hayot yo'li, hayot va faoliyat sharoitlari xakterning individual xususiyatlarini yaratadi.

Shuni aytib o'tish kerakki, kundalik hayotda kishilardagi xakter har xil baholanishi mumkin. Ba'zan shug'ullanuvchi sportchi (o'quvchi, bola)lar qaysarlikni prinsipiiallik yoki qat'iyatlilikning ifodasi sifatida tushunib, unga ijobiy baho beradilar yoki sezgirlik, rahmdillik kabi sifatlarini ham ular zaif xakter nishonalari tarzida tushunadilar. Ular sezgirlik irodasiz odamlarga xos xususiyat, shuning uchun ham irodali odam sovuqqon, dag'al va cho'rtkesar bo'lishi kerak, deb hisoblaydilar. Boshliqlar va kattalarga ko'rsatilgan samimiy munosabat laganbardorlik deb qabul qilinishi ham mumkin. Tabiiyki, jismoniy tarbiya o'qituvchisi yoki

sport murabbiysi bunday noto'g'ri qarashlarning oldini olishi, shug'ullanuvchi sportchi (o'quvchi, bola)larda to'g'ri qarashlarni shakllantirishi zarur.

Insonda haqiqiy tasavvur, e'tiqod va g'oyalarning bo'lishi unda kuchli xarakterni shakllantirishning zarur sharti hisoblanadi. Ammo buning o'zi yetarli emas, muhimi inson nafaqat to'g'ri tasavvur va e'tiqodga ega bo'lishi, balki hayotda ularga amal qilishi ham kerak.

Shug'ullanuvchi sportchi (o'quvchi, bola)lar jismoniy tarbiya mashg'uloti va sport trenirovkasiga u yoki bu darajada qaror topgan xarakter bilan keladi. Jismoniy tarbiya mashg'uloti yoki sport trenirovkasi davrida esa unda shug'ullanuvchi sportchiga xos xarakter xislatlari rivojlana boradi. Sportcha tartib, intizom uning oldiga o'z xulq-atvorini musobaqa qonun-qoidolari hamda Nizomlarda, murabbiylarning buyruq va ko'rsatmalarida belgilangan qat'iy qoida hamda majburiyatlar asosida ko'rish vazifasini qo'yadi. Musobaqa qonun-qoidolari hamda Nizom talablari, o'z oldiga qo'ygan vazifalarini bajarish, jismoniy va jangovar tayyorgarlik va boshqa majburiyatlar shug'ullanuvchi sportchi (o'quvchi, bola)larda intizomlilik, maqsadga intilish, mas'uliyat, sabotlilik, botartiblik kabi xarakter sifatlarini rivojlantiradi.

Harakatlarni qayta takrorlash asosida tajriba yuzaga keladi. Bularning hammasi ongda o'z aksini topadi, agar dastlab harakatlar zaruratni anglash yoki jazodan qochish istagi natijasi bo'lsa, keyinchalik esa ko'p marta takrorlash oqibatida ular odatga aylanadi.

Shug'ullanuvchi sportchi (o'quvchi, bola)lar xarakterining shakllanishiga asosan jismoniy tarbiya o'qituvchisi yoki sport murabbiyi, qolaversa, sport turi bo'yicha jamoa katta ta'sir ko'rsatadi. Bunda jismoniy tarbiya o'qituvchisi yoki sport murabbiyi ish uslubi, jamoadagi tartib-intizom, o'quv-tarbiya ishlarining tashkil etilishi, shug'ullanuvchi sportchi (o'quvchi, bola)larga jismoniy tarbiya o'qituvchisi yoki sport murabbiyi tomonidan qo'yilayotgan talablarning o'zaro uyg'unligi, ularning xizmat va o'quv faoliyatlari ustidan muntazam nazoratning yo'lga

qo'yilganligi, rag'batlantirish va jazolash choralarini to'g'ri qo'llash kabilar muhim rol o'ynaydi.

Sport turi bo'yicha jamoaga kelgan yosh shug'ullanuvchi sportchi (o'quvchi, bola)lar bevosita ijtimoiy munosabatlar tizimida o'zining yangi o'rmini egallay boshlaydi. U endi fuqarolik hayotida bo'lgani kabi o'z faoliyati va xulq-atvorini har doim ham mustaqil rejalashtira olmaydi. Unga nisbatan hayoti, o'qishi va xizmatini tartibga soluvchi muayyan talablar ilgari suriladi. Shu bilan birgalikda, jismoniy tarbiya va sport faoliyati undan atrofdagi voqealarga nisbatan ogliroq va faolroq munosabatni taqozo qiladi. Ba'zan shug'ullanuvchi sportchi (o'quvchi, bola) o'zining dunyoga, mehnatga, boshqa kishilarga va o'z-o'ziga bo'lgan odatiy munosabatlarini tubdan qayta ko'rib chiqishga majbur bo'ladi. Shuning uchun ham jismoniy tarbiya mashg'uloti yoki sport trenirovkasining dastlabki kunlarida sportchining xulq-atvorida, ruhiy holatida qarama-qarshiliklar, ikkilanishlar va motivlar kurashi ko'zga tashlanadi. Jismoniy tarbiya va sport faoliyati asosida shug'ullanuvchi sportchi (o'quvchi, bola)lar xarakterining asoslari yaratiladi, e'tiqod mustahkamlanadi, xulq-atvor esa ancha yuksak axloqiy tamoyillar negiziga quriladi.

Xarakterni rivojlantirishda jismoniy tarbiyaga muhim e'tibor qaratiladi. Jismoniy jihatdan chiniquqan shug'ullanuvchi sportchi (o'quvchi, bola) jismoniy tarbiya va sport sharoitlarida boshqalarga nisbatan yuksakroq irodaviy sifatlarini namoyon etadi, uning o'ziga bo'lgan ishonchi yuqori bo'ladi.

Bulardan tashqari o'z-o'zini tarbiyalash ham xarakterni tarbiyalashda katta imkoniyatlarga ega. Jismoniy tarbiya o'qituvchilari yoki sport murabbiyi ushbu jarayonga rahbarlik qilishlari, shug'ullanuvchi sportchi (o'quvchi, bola)larni musobaqa sharoitlarida kerak bo'ladigan xarakter sifatlarini o'zlarida rivojlantirishga rag'batlantirishlari, yo'naltirishlari zarur. Bunda o'z-o'zini ishonitirish, o'z-o'zini tanqid qilish, mashq qilishda o'z-o'zini rag'batlantirish va hatto o'z-o'zini majbur qilish usullaridan foydalanish tavsiya etiladi.

Tayanch soʻz va iboralar

Muloqot; temperament; xarakter; oliy asab faoliyati tiplari; asab qoʻzgʻalishlari; xolerik; sangvinik; fleqmatik; melanxolik; kuchli va kuchsiz xarakter.

TAKRORLASH UCHUN SAVOLLAR

1. Temperament nima? Uni izohlang.
2. Xarakter nima? Uni taʼriflashga harakat qiling.
3. Har bir temperament turiga xos xususiyatlarni izohlab bering.
4. Shugʻullanuvchi sportchi (oʻquvchi, bola)lardagi xarakterni qanday yoʻllar bilan tarbiyalash mumkin?

2.2. SHUGʻULLANUVCHI SPORTCHI (OʻQUVCHI, BOLA) LARDA QOBILIYATNI RIVOJLANTIRISH

Oʻqituvchi oʻquvchilarni kuzatib, ulardan bir xillari oʻqishga qobiliyatli, boshqalari kamroq qobiliyatli boʻladi deb hisoblar ekan, bu gapda jon bor. Shunday boʻladiki, oʻquvchi matematikaga qobiliyatli boʻladi-yu, lekin oʻzining ogʻzaki va yozma nutqini yaxshi ifodalay olmaydi yoki tillarga, adabiyotga, umuman ijtimoiy fanlarga boʻlgan qobiliyatini namoyon etadi, biroq matematika, fizika, texnikani oʻrganish unga qiyinlik qiladi.

Qobiliyat insonning u yoki bu faoliyatni amalga oshirishida juda katta ahamiyatga ega boʻladigan shaxs xususiyati hisoblanadi.

Qobiliyatlar — deb shunday psixik sifatlariga aytiladiki, inson ular yordamida bilimlarni, koʻnikma va malakalarni nisbatan osonlik bilan egallab oladi va biror faoliyat bilan muvaffaqiyatli shugʻullanadi.

Qobiliyatlar faqat faoliyatda namoyon boʻladi. Idrok etish paytida, masalan, ranglarning tovlanishidagi nozik farqlar, predmetlarning aniq koʻrinishi, proporsional nisbatlarni tushunish (rassomlar ishida), mutlaq eshitish (musiqachilarda), kuzatuvchanlik (sportchilar, harbiy xizmatchilarda) va hokazolar ayon boʻladi. Ayrim qobiliyatlar xotiraning yaxshi ishlashi bilan bogʻliqdir (masalan, murabbiyning topshiriqlarini aniq esda saqlash

uni to'la bajarishda yordam beradi). Kishining fikrlash faoliyatida (materialni tushunish, murakkab masalalarni hal qilish, fikrning chuqurligi, tanqidiylik va mulohazakorlik) qobiliyatlari yaqqol namoyon bo'ladi.

Qobiliyatlar umumiy va maxsus bo'ladi. Umumiy qobiliyatlar mavjud bo'lganda kishi faoliyatning turli xillari bilan muvaffaqiyatli shug'ullanadi. Umumiy qobiliyatlarga ega o'quvchilar odatda, hamma fanlardan yaxshi va qiynalmay o'qiydilar. Maxsus qobiliyatlar esa kishiga qandaydir bir muayyan faoliyat bilan muvaffaqiyatli shug'ullanish imkonini beradi, Masalan, matematik, texnikaviy, musiqaviy, jismoniy tarbiya va sport faoliyatiga nisbatan va boshqa qobiliyatlar mavjud bo'lishi mumkin.

Biron faoliyatga nisbatan bo'lgan qobiliyat o'z ichiga ancha soddaroq bo'lgan qobiliyatlarni oladi. Masalan, jismoniy tarbiya o'qituvchisi yoki sport murabbiysining pedagogik qobiliyati o'z ichiga uch guruh qobiliyatlarni oladi: konstruktiv (o'quv, tarbiyaviy ishlar mavzusini sportchining talablari va individual xususiyatlaridan kelib chiqib tuzish qobiliyati), tashkilotchilik (sportchilar faoliyatiga rahbarlik qobiliyati) va kommunikativ (sport turi bo'yicha jamoa va alohida sportchilar bilan kerakli munosabatlarni o'rnatish olish qobiliyati).

Insonlar qobiliyat bilan yoki qobiliyatsiz tug'ilmaydilar, ular u yoki bu qobiliyatlarning rivojlanishiga asos bo'ladi hamda anatomik, fiziologik xususiyatlar bilan tug'iladilar.

Ma'lum qobiliyatlarning rivojlanishi yoki rivojlanmasligi insonning faoliyati va hayot sharoitiga bog'liq bo'ladi.

Qobiliyatlar ma'lum bilimlar, ko'nikma va malakalarni tez o'zlashtirishda, ularni to'g'ri ishlatishda hamda amaliyotda o'ziga xos tarzda qo'llay bilishda namoyon bo'ladi.

Har bir inson ma'lum iste'dod va qobiliyat alomatlari bilan dunyoga keladi. Insonda bir turdagi qobiliyat alomatlari bo'lsa, unda turli iste'dodlar rivojlanishi mumkin. Masalan, alohida yaxshi ko'rish qobiliyatiga ega bo'lgan odam yaxshi rassom bo'lishi, sport sohasida esa — yaxshi yuguruvchi, kurashchi bo'lishi mumkin. Bundan tashqari, agar insonda bir turdagi qobiliyat alomatlari zaif rivojlangan bo'lsa, faoliyat jarayonida unda boshqa qobiliyatlar juda yaxshi rivojlanishi mumkin. Lekin bir narsani esdan

chiqarmaslik lozim: eng yuksak iste'dod alomatlariga ega bo'lgan inson ham agar ushbu sohada ter to'kib ishlamasa, faoliyatda yuqori natijalarga erisha olmaydi.

Qobiliyatlar ma'lum bilim, ko'nikma va malakalarni tez o'zlashtirishda hamda amaliyotda to'g'ri qo'llay olishda namoyon bo'ladi. Bilim, ko'nikma va malakalarni yangi sharoitlarda qo'llay bilish yuksak qobiliyat belgisi hisoblanadi.

Iste'dod deb — yuqori darajadagi qobiliyatga aytiladi.

Iste'dodli odam bir yoki bir nechta faoliyatlarda yuksak natijalarga erishadi. Iste'dodning asosiy belgilari quyidagilar:

- qobiliyatlarning erda namoyon bo'lishi;
- muayyan faoliyatga xos bilim, ko'nikma va malakalarni tezda o'zlashtirish;
- ularga nisbatan moyillik va qiziqish.

Iste'dod insondagi qobiliyatning tez rivojlanishidagina emas, balki insonning qiyin va yangi sharoitlarda ham yuksak natijalarga erisha olishida namoyon bo'ladi.

U yoki bu insondagi iste'dod favqulodda yuqori darajaga etishishi mumkin. Bunday iste'dod — talant deyiladi. Talantli odam o'zining faoliyatiga ijodiy yondashuvi va izlanuvchanligi bilan ajralib turadi. Bunday odam fan, texnika, san'at, sport va boshqa sohalarga g'oyat katta yangiliklar olib kiradi.

Eng yuksak qobiliyatlar sohibiga dahlo deyiladi. Dahlo insonlar ijodi jamiyat hayoti uchun tarixiy ahamiyatga ega. Dahlo o'zi shug'ullanayotgan sohada yangi davrni yaratadi. Masalan, Amir Temur davlatchilik va harbiy sohada, Mirzo Ulug'bek astronomiya fanida, Alisher Navoiy adabiyotda, Albert Eynshteyn fizika fanida shunday dahlolardan edilar.

Ma'lumki, shug'ullanuvchi sportchi (o'quvchi, bola)lar jismoniy tarbiya mashg'ulotiga yoki sport trenirovkasiga ma'lum qobiliyatlar bilan keladilar. Jismoniy tarbiya o'qituvchisi yoki sport murabbiyining asosiy vazifasi ushbu qobiliyatlarni rivojlantirishdan hamda jismoniy tarbiya va sport faoliyatida shug'ullanuvchi sportchi (o'quvchi, bola)larni ishlatishni to'g'ri tashkil etishdan iborat. Eng muhimi, bu ishda xatoga yo'l qo'ymaslik, har bir sportchini uning qobiliyatlariga mos faoliyat sohasiga (sport turiga) yo'naltirish kerak bo'ladi.

Ba'zi kishilarda psixologik bilish jarayonlari haqiqiy xotira, idrok rivojlangan bo'lishi mumkin. Ular u yoki bu darajada hamma faoliyat turlarida katta imkoniyatlarga ega bo'ladilar. Shunday qobiliyatlar borki, ular shaxs xususiyatlariga: qiziqish, moyillik temperamentlarga asoslanadi. Shuningdek, ma'lum faoliyatlardagina (matematikaga yoki konstruktorlikka) namoyon bo'ladigan qobiliyatlar ham bor.

Sportchilar faoliyatini kuzatib, ularga xos qobiliyatlarni aniqlash mumkin. Shuningdek, ulardagi temperamentlarni ham farqlash mumkin. Shuni aytib o'tish kerakki, insondagi qobiliyatlarni to'g'ri baholash oson ish emas. Masalan, jismoniy tarbiya o'qituvchisi yoki sport murabbiysi o'quv trenirovka jarayonida bitta (yoki bir qancha shug'ullanuvchi) sportchini ayni o'zi tanlagan sport turi bo'yicha qobiliyati yo'q degan xulosaga kelishi mumkin. Lekin jismoniy tarbiya o'qituvchisi yoki sport murabbiyining o'z xulosasini yetarlicha asoslab bera olmasligi ham muqarrar, shunday ekan jismoniy tarbiya o'qituvchisi yoki sport murabbiysi shug'ullanuvchi sportchi (o'quvchi, bola)larning o'zi tanlagan sport turi xatti-harakat elementlarini turli metodikalar orqali o'rgatishga imkon yaratishi hamda yaxshiroq o'rganishni (turli metodlar orqali) tavsiya etishi zarur. Buning uchun jismoniy tarbiya o'qituvchisi yoki sport murabbiysi shug'ullanuvchi sportchi (o'quvchi, bola)lar bilan yaxshiroq tanishib, uning shaxsiy sifatlarini va jangovar imkoniyatlarini o'rganishi, individual (tabaqalashgan) holda yondashuvi lozim bo'ladi. Shundagina uning (ya'ni, sportchining) harakatlari bekor ketmaydi. Tez orada shug'ullanuvchi sportchi (o'quvchi, bola)lar sport musobaqalarida (sport tadbirlari, sport bayramlarida) ishtirok eta boshlaydi. Keyingi bosqichlarda esa u uchinchi, ikkinchi, birinchi razryadlar sport ustaligiga nomzod, sport ustasi darajasi (lari)ni olishga muvaffaq bo'lishi mumkin.

Hozirgi vaqtda juda ko'p joylarda sportchilar qobiliyatlarini aniqlashda test metodlaridan foydalaniladi. Bu usul sportchilarning nazariy bilimlarini aniqlashda foyda berishiga shubha yo'q. Biroq kutilmagan holatlarga to'la musobaqa davri uchun bu usul har doim ham samarali bo'lavermaydi. Chunki amaliy (jonli) mashg'ulotlar davrida, musobaqa jarayonida, ekstremal sharoitlarda

inson ruhiyati, jumladan, uning qobiliyatlari ham ma'lum o'zgarishlarga uchrashi mumkin.

Jismoniy tarbiya o'qituvchisi yoki sport murabbiyining qobiliyatlar haqidagi ma'lum bilimlarga ega bo'lishi nafaqat o'z qo'l ostidagi shug'ullanuvchi sportchi (o'quvchi, bola)lardagi qobiliyatlarni baholashga, balki ulardagi qobiliyatlarni kerakli yo'nalishda rivojlantirishga imkon beradi. Shug'ullanuvchi sportchi (o'quvchi, bola)lardagi qobiliyatlarni shakllantirish ular shug'ullanishga ketgan kunidan boshlab, ma'lum reja asosida olib boriladi. Bunda ta'lim jarayonida sportchi yo'l qo'yadigan xato harakatlar tahlili katta rol o'ynaydi.

Shu narsani esda tutish kerakki, harakatlardagi bir qator qo'pol xatoliklar oxir-oqibat shug'ullanuvchi sportchi (o'quvchi, bola)lardagi qobiliyatsizlik bilan bog'liq bitta umumiy sababdan kelib chiqadi. Bir xil sharoitda qobiliyatsiz sportchi yomonroq faoliyat ko'rsatadi. Unga nisbatan individual yondashuv zarur bo'lib, bu narsa shug'ullanuvchi sportchi (o'quvchi, bola)ni har tomonlama o'rganish asosidagina sezilarli muvaffaqiyatga erishishini ta'minlaydi.

Sportchilar har xil tayyorgarlik va mahoratga ega bo'ladi. Ulardagi bilim, ko'nikma va malakalarning rasman qabul qilingan me'yorga qanchalik mos kelishiga qarab, tayyorgarlik darajalari aniqlanadi.

Har bir o'quv mashg'ulotida shug'ullanuvchi sportchi (o'quvchi, bola)lar oldiga muayyan maqsadlar qo'yiladi. Lekin hamma ham bu maqsadlarga bir xil osonlik va aniqlik bilan erishavermaydi. Ular o'quv mashg'ulot (sport trenirovkasi) jarayonida turli xil xatoliklarga yo'l qo'yadilar.

Birorta ham shug'ullanuvchi sportchi (o'quvchi, bola) sport bo'yicha ta'lim olishda hech bir xatoliklarsiz o'tmaydi. Yaxshi sportchi mashg'ulotlarda qo'pol xatoliklarga yo'l qo'ymaydi va bir xil xatoliklarni qayta takrorlamasdan, ularga tezda barham beradi.

Shug'ullanuvchi sportchi (o'quvchi, bola)lar harakatlaridagi har bir xatolik har tomonlama baholanishi zarur:

— me'yordan qanchalik chetga chiqqanligiga qarab, xatolikning namoyon bo'lish darajasi;

— uning takrorlanishiga qarab, barqarorlik darajasi;

- boshqa turdagi xatoliklar bilan bog'liqlik darajasi;
- xatoliklarning sabablari aniqlanadi.

Jismoniy tarbiya yoki sport amaliyotida «xatolik» tushunchasi ikki xil holatni anglatadi: birida shug'ullanuvchi sportchi (o'quvchi, bola)lar amalga oshiradigan noaniq (qo'pol) harakat tushunilsa, boshqa holatda esa xatolik – anjomlardan noto'g'ri foydalanish yoki to'g'ri qo'llay olmaslikning ma'lum yo'nalishdan chetga oqishini bildiradi.

Har qanday xato harakat bir yoki bir nechta sabablarga ega bo'ladi. Sabablar bir nechta bo'lganda ushbu xatolik namoyon bo'lishini belgilovchi sabab – bosh sabab, boshqalari esa yordamchi sabablar bo'ladi. Bartaraf etilishi bilan xatolik ham o'z-o'zidan yo'qoladigan sabab – bosh sabab bo'ladi va asosiy kurash ushbu sabab bilan olib boriladi.

Jismoniy tarbiya va sport jarayonida shug'ullanuvchi sportchi (o'quvchi, bola)lar tomonidan yo'l qo'yiladigan xatoliklarning sabablarini quyidagi uchta guruhga birlashtirish mumkin:

- tayyorgarlik darajasining pastligi;
- qobiliyatlarning zaifligi;
- intizomsizlik.

Shug'ullanuvchi sportchining (o'quvchi, bola) deyarli, har bir xato harakati mana shu sabablardan birontasi yoki hammasining ta'sirida yuzaga kelishi mumkin. Oxir-oqibat ulardan birontasi asosiy, qolganlari esa yordamchi sabablar bo'ladi. Boshqalardagi xatoliklarni ko'rib, tahlil qila olgan sportchi (o'quvchi, bola)gina o'z xatoliklarini bilib, ularni tuzata oladi.

Tayanch so'z va iboralar

Qobiliyat; pedagogik qobiliyat; iste'dod; talant; daho.

TAKRORLASH UCHUN SAVOLLAR

1. Qobiliyat nima? Uni ta'riflang.
2. Shug'ullanuvchi sportchi (o'quvchi, bola)larda qobiliyatni qanday yo'llar bilan rivojlantirish mumkin?

2.3. Sport psixologiyasining Tadqiqot uslublari

Sport psixologiyasi o'z oldiga qo'ygan vazifalarni ma'lum metodlar yordamida hal etadi.

Metod — bu haqiqatni bilib olish yo'li. Eng umumiy (metodologik), umumiy (bir qator fanlarga xos) va xususiy (alohida bir fanga xos) metodlar, shuningdek usul va vositalar mavjud. Har qanday metod nazariy va metodologiyaga asoslanadi.

Kuzatish va eksperiment metodlar axborot yig'ishning eng muhim metodlari hisoblanadi. Kuzatish metodi harbiy psixologiya uslublari orasida keng qo'llaniladigani bo'lib, uning vositasida ma'lum bir inson yoki jamoa (ularning psixologik xususiyatlari) haqida faktlar aniq maqsad bilan izchil ravishda yig'ib boriladi. Shuni alohida qayd qilib o'tish kerakki, kuzatish uslubi bilan o'rganilayotgan obyekt faoliyatining tashqi tomonlarigina emas, balki uni yuzaga keltirilgan kuchlarni — fikr, motiv, hissiyot, maqsad va ehtiyojlarni ham kuzatish, o'rganish mumkin.

Kuzatish metodi. Kuzatish eng keng tarqalgan o'rganish metodi bo'lib, uning yordamida insonlar, sport jamoalari, shug'ullanuvchi sportchi (o'quvchi, bola)lar har xil sharoit va faoliyatlarda, hissiyot, xatti-harakat, xulq-atvorlarning tashqi ko'rinishlari namoyon bo'lishida o'rganiladi.

Kuzatish faqatgina dalillarni qayd etishdangina iborat bo'lmasdan, balki ularni ilmiy jihatdan tushuntirish, tasniflash (klassifikatsiyalash) va umumlashtirishni ham o'z ichiga oladi.

Kuzatish metodning o'ziga xos belgilari quyidagilar:

1. Har qanday kuzatish o'zining maqsadiga ega bo'ladi.
2. Kuzatish metodi o'zining tizimlashganligi bilan ajralib turadi (masalan, kuzatish asnosida kuzatilayotgan hodisa va psixik hodisalar (munosabatlar, motivlar) o'rtasidagi qat'iy aloqadorlikni aniqlash imkoniyatining mavjudligi).
3. Kuzatilayotgan shaxslar yoki guruhlar va kuzatishlar soni yetarlicha ma'lumotlarni yig'ish hamda ularni matematik qayta tahlil qilish uchun yetarli bo'lishi lozim.
4. Ma'lumotlarni obyektiv ravishda tizimlashtirish va yozib olish imkoniyatining mavjudligi (bayonlashtirish, magnitofonga

yozib olish, foto — kinotasvir va hokazo)dan iborat.

Kuzatish metodiga nisbatan biz yuqorida sanab o'tgan talablar albatta, jismoniy tarbiya o'qituvchisi yoki sport murabbiysi tomonidan inobatga olinishi lozim.

Kuzatish har xil shakllarda amalga oshirilishi mumkin.

a) bevosita — tadqiqotchining o'zi tomonidan olib boriladi;

b) bilvosita — boshqa kishilardan (masalan, shifokor, o'qituvchidan, instruktordan va h.k.) olgan ma'lumotlarni tadqiqotchi umumlashtiradi.

Kuzatish tabiiy sharoitlarda amalga oshirilishi bilan ajralib turadi, uvoqealarning odatdagi tabiiy maromini buzmaydi.

Ushbu metod o'zining afzalliklari bilan bir qatorda ba'zi bir kamchiliklariga ham ega:

- uzoq vaqt davom etishi;
- natijalarni yozib borishning qiyinligi;
- o'rganilayotgan obyektlarning ko'pligi;
- materiallarni yig'ishning qiyinligi.

Kuzatish metodi vositasida ma'lum bir inson yoki jamoa (ularning psixologik xususiyatlari) haqidagi faktlar aniq maqsad bilan izchil ravishda yig'ib boriladi. Ammo kuzatish uslubi bilan o'rganilayotgan obyekt faoliyatining tashqi tomonlarigina emas, balki uni yuzaga keltirgan kuchlarni fikr, motiv, hissiyot, maqsad va ehtiyojlarni ham kuzatish, o'rganish mumkin.

Jismoniy tarbiya o'qituvchisi yoki sport murabbiysi kuzatish uslubidan foydalanib, obyektni o'rganganda shug'ullanuvchi sportchi (o'quvchi, bola)ning o'zi haqida bergan ma'lumotlari — fikrlari, hissiyotlari, harakatlari haqidagi xabarlardan ustalik, mahorat bilan foydalanishi lozim. Psixologiyada bunday ma'lumotlarga «o'z-o'ziga hisobot» deyiladi.

Bo'ysunuvchilarning o'z-o'ziga hisoboti ularning individual — psixologik xususiyatlarini o'rganishning muhim vositasi hisoblanadi. Muayyan inson haqida faqatgina uning tashqi xulq-atvoriga qarabgina xulosa chiqarish yetarli emas. Agar shug'ullanuvchi sportchi (o'quvchi, bola) xotirjam bir holatda jismoniy tarbiya o'qituvchisi yoki sport murabbiysi tomonidan berilgan topshiriq (xatti-harakat, jismoniy mashq elementlari)ni yaxshi bajarar ekan, bu unda ichki hissiy

kechinmalar bo'lmadi degani emas. Buni uning mashg'ulotlardan keyingi hikoyasidan (agar u dilkash bo'lsa) bilib olsa bo'ladi. Undan keyin jismoniy tarbiya o'qituvchisi yoki sport murabbiysining ushbu shug'ullanuvchi sportchi (o'quvchi, bola)da psixologik barqarorlikni ta'minlash uchun yana ishlashiga to'g'ri keladi. Faqat tashqaridan kuzatibgina bu natijalarga erishib bo'lmaydi.

Ammo shug'ullanuvchi sportchi (o'quvchi, bola)larning o'zi to'g'risidagi fikrlariga har doim tanqidiy yondashish kerak bo'ladi. Chunki inson o'zi haqida ayniqsa, o'zining ichki kechinmalari haqida gapirganda, obyektivlikdan yiroqlashib, subyektivlikka berilib ketadi.

Kuzatishning eng maqbul shakli alohida shug'ullanuvchi sportchi (o'quvchi, bola)ni har xil faoliyatlarda, har xil vaziyatlarda, har xil kishilar davrasida kuzatish hamda ushbu kuzatish natijalarini bir tizimga solib, undan keyingina ma'lum bir xulosaga kelishdan iborat. Shundagina undagi xarakterni, yo'nalishni, motiv, maqsad, his-tuyg'u va kechinmalarini bilib olish, tushunish mumkin.

Ammo bunday chuqur va atroflicha xulosalar yasash, inson to'g'risida bir to'xtamga kelish uchun juda ko'p vaqt kerak bo'ladi. Yosh jismoniy tarbiya o'qituvchisi yoki murabbiy shug'ullanuvchi sportchi (o'quvchi, bola)larning kuzatuv natijalarini o'z natijalari bilan qiyoslab, umumlashtirishi ham u yoki bu shug'ullanuvchi sportchi (o'quvchi, bola) to'g'risidagi fikrlar haqqoniyligini ta'minlaydi.

Kuzatishning ikkita turi farqlanadi:

- oddiy, yani hayotiy kuzatish;
- ilmiy kuzatish.

Oddiy kuzatishda kuzatuvchi o'z kuzatishlarini iiddiy deb qabul qilmaydi. Shuning uchun ham o'zi kuzatayotgan insondagi ba'zi jihatlariga (ba'zan ikkinchi darajali) ko'proq e'tiborni qaratib, muhim xususiyatlarni e'tibordan chetda qoldirishi mumkin. Shunday holatlar bo'lmisligi uchun jismoniy tarbiya o'qituvchisi yoki sport murabbiysi ilmiy kuzatish usulidan foydalanishi kerak bo'ladi.

Ilmiy kuzatish oddiy kuzatish uslubidan quyidagilar bilan farq qiladi:

1. Kuzatishdan aniq maqsad belgilanadi.
2. Maqsaddan kelib chiqqan holda kuzatish rejasi ishlab chiqiladi.

Ilmiy kuzatish doimiy va izchil ravishda olib boriladi. Kuzatish faqatgina ma'lumotlar yig'ishdangina iborat emas, balki ushbu yig'ilgan axborotlarni muntazam ravishda tahlil qilish, qiyoslash, baholash va tekshirishni ham o'z ichiga oladi.

Eksperiment metodi. Eksperiment o'rganishning shunday uslubi bo'lib, bunda jismoniy tarbiya o'qituvchisi yoki sport murabbiysi va jamoaning oddiy, kundalik faoliyati sharoitida namoyon bo'lmaydigan xususiyatlari o'rganiladi. Bu esa ma'lum bir sharoitni yaratish bilan amalga oshiriladi. Bu shunday sharoitki, bunda jismoniy tarbiya o'qituvchisi yoki sport murabbiysi ni qiziqtirayotgan xususiyatlar shaxs yoki jamoada namoyon bo'ladi.

Eksperiment metod sifatida tadqiqotchining o'rganilayotgan jarayonga faol aralashuvini taqozo qiladi. Shaxs yoki jamoa o'rnashadigan sharoit oldindan tayyorlab qo'yiladi. Eksperiment o'ziga xos ilmiy tajriba bo'lib, qat'iy kuzatuv ostida amalga oshiriladi. Amalga oshish shart-sharoitlariga ko'ra eksperiment laboratoriya, tabiiy yoki bu har ikkalasi asosidagi aralash eksperiment bo'lishi mumkin.

Laboratoriya eksperimentida tadqiqotchi o'rganilayotgan psixik hodisalarni tug'diradigan shart-sharoitlarni sun'iy ravishda yaratadi. Tadqiqotchi eksperiment asnosida sharoitlarni o'zgartirish orqali u yoki bu psixik hodisaga ta'sir etishi mumkin. Ushbu metodni qo'llaganda u yoki bu hodisani o'rganish jarayonini bir necha marta takrorlash mumkin. Boshqa metodlarni qo'llaganda buning imkoni yo'q. Har xil texnik moslamalarga nisbatan insondagi psixik reaksiyalarni o'rganish laboratoriya eksperimentiga misol bo'la olishi mumkin. Ayniqsa, shug'ullanuvchi sportchi (o'quvchi, bola)larni sport turlariga taqsimlashda laboratoriya eksperimenti qo'l keladi. Laboratoriya eksperimentida tekshiriluvchining tashqi harakatlarigina emas, balki undagi ichki (yashirin) fiziologik reaksiyalar ham o'rganiladi. Masalan, aqliy faoliyat jarayonida miyada biologik tokning o'zgarishini o'rganish yoki emotsional reaksiyalar vaqtida

yurak va qon tomirlari faoliyatining o'zgarishi va hokazo. Sun'iy eksperiment laboratoriya sharoitida amalga oshirilib, har xil laboratoriya uskunalaridan foydalaniladi. Bunda shug'ullanuvchi sportchi (o'quvchi, bola) o'zining kuzatuv obyekti ekanligini bilib turadi. Bunga misol qilib sizning o'zingizni kirish imtihonlari vaqtida bajargan kasbiy (professional) layoqat sinovini aytib o'tish mumkin. Siz unda ma'lum savollarga javob berish bilan o'zingizning jismoniy tarbiya va sport bo'yicha kasbga layoqatli yoki layoqatsiz ekanligingizni ko'rsatdingiz.

Tabiiy eksperiment esa kundalik, tabiiy sharoitda amalga oshiriladi. U kuzatish va sun'iy eksperiment o'rtasidagi oraliq uslub hisoblanadi. Masalan, taktik, texnik yoki sport mashg'ulotlarida shug'ullanuvchi sportchi (o'quvchi, bola)ga vaziyatni o'zgartirib, qo'shimcha topshiriqlar berish yo'li bilan undagi bilim, topqirlik, tashabbuskorlik, xotira, malaka, ko'nikma, intilish kabilarni o'rganish mumkin.

Tabiiy eksperimentda shaxs yoki jamoa barqaror tabiiy hayot faoliyati sharoitida o'rganiladi. Tadqiqotning maqsad va vazifalaridan kelib chiqib, tabiiy eksperiment bilib oluvchi hamda shakllantiruvchi turlarga bo'linadi.

Bilib oluvchi eksperimentda shaxsdagi bilim, ko'nikma, malaka, shuningdek xarakterning ijobiy va salbiy tomonlari aniqlanadi. Masalan, tekshiriluvchini shaxsiy va ijtimoiy manfaatlar to'qnashadigan sharoitga solish bilan undagi yo'nalish aniqlanadi. Oddiy hayotiy vaziyatlar (masalan, o'zining noto'g'ri harakatlari haqida jismoniy tarbiya o'qituvchisi yoki sport murabbiyiga aytadimi, yo'qmi; yig'ilishda o'z do'stining xatti-harakatlarini muhokama qiladimi, yo'qmi; jamoa manfaati uchun sport musobaqalarida ishtirok etadimi, yo'qmi?) shaxsning axloqiy-psixologik xususiyatlarini o'rganish uchun boy manba beradi.

Shakllantiruvchi eksperiment vositasida esa shaxs va jamoaning psixologiyasi bilib olinadi, shuning bilan bir qatorda ularga u yoki bu sifatlarni tarbiyalash maqsadida ta'sir o'tkaziladi. U nafaqat psixologiyada, balki pedagogikada ham katta ahamiyatga ega. Har qanday eksperiment oldindan tayyorlab qo'yiladigan faraz (gipoteza)lar bo'lishini taqozo qiladi. Ushbu farazlar tajriba va nazorat guruhlaridagi xulq-atvor hamda faoliyatlarni solishtirish,

qiyoslash jarayonida yo inkor qilinadi, yoki o'z isbotini topadi.

Shakllantiruvchi eksperimentni amalga oshirishning majburiy shartlaridan biri u yoki bu sifatning rivojlanishini ko'rsatuvchi aniq va barqaror mezonlarning bo'lishligi hisoblanadi.

Kuzatish va eksperiment boshqa metodlar bilan to'ldiriladi: suhbat, anketa, test, betaraf xarakteristikalarni umumlashtirish va hokazo.

Suhbat. Suhbatga o'rganish metodi sifatida bir qator talablar qo'yiladi. Birinchisi, suhbat ixtiyoriylik asosida, erkin olib borilishi lozim. Agar tadqiqot jarayonida o'rganuvchi va o'rganiluvchi orasida shaxsiy munosabatlar mavjud bo'lsa, suhbat yana ham ko'proq samara beradi. Har qanday suhbatga oldindan tayyorgarlik ko'rilib, reja tuzib olinadi. Bevosita suhbat asnosida esa ushbu rejaga zaruratga qarab, o'zgarishlar kiritish lozim. Suhbatda savollar faqat tekshiriluvchilarga qaratilmasdan, balki tekshiruvchiga ham qaratilishi mumkin. Suhbat jarayonida hech narsani yozmaslik o'zaro ishonch muhitini yaratadi. Javoblar zaruratga qarab, suhbatdan keyin yozib qo'yiladi. Suhbat sharoitga qarab, alohida shaxs (shug'ullanuvchi sportchi, o'quvchi, bola) yoki guruh bilan olib borilishi mumkin.

Suhbat sharoitga qarab, turli usullarda olib boriladi. Shulardan biri individual, ya'ni yakka suhbat hisoblanadi. Shug'ullanuvchi sportchi (o'quvchi, bola)larni individual tarbiyalashni yakka ravishda olib boriladigan suhbatsiz tasavvur qilib bo'lmaydi. Bunday suhbatlar har qanday shug'ullanuvchi sportchi (o'quvchi, bola)ga, shubhasiz juda katta ta'sir ko'rsatadi. Shug'ullanuvchi sportchi (o'quvchi, bola) jismoniy tarbiya o'qituvchisi yoki sport murabbiysining bir-biri bilan yolg'iz qolib, yuzma-yuz suhbatlashishining o'ziyoq ma'naviy-ruhiy jihatdan katta ta'sir omili hisoblanadi. Maxsus anketa savollariga javob bergan shug'ullanuvchi sportchi (o'quvchi, bola)larning 80 foizi suhbat — ular tarbiyasida hal qiluvchi ahamiyatga ega bo'lishini aytishgan.

Suhbatning mohiyatini belgilab beradigan narsa — uning maqsadi. U yoki bu shug'ullanuvchi sportchi (o'quvchi, bola) bilan suhbatlashishdan oldin jismoniy tarbiya o'qituvchisi yoki sport murabbiysi o'z oldiga uni bilib olish; uning qiziqishi va intilishlarini bog'lab ko'rish; uni tarbiyalash; unga pand-nasihat

qilish; shuningdek uni ogohlantirish maqsadini qo'yishi mumkin.

Masalan, yangi kelgan shug'ullanuvchi sportchi (o'quvchi, bola)lar bilan bo'ladigan suhbat jarayonida ulardagi individual-ruhiy xususiyatlarni hamda hayot tajribalarini bilib olish imkoniyati mavjud bo'lib, shu asosda ular orasidan jamoa faollarini, hakamikka nomzodlarni, sport (tadbirlari) musobaqalari sharhlovchisini va devoriy gazeta muharrirlarini, yana qaysi sport turlariga qiziqishlarini va boshqalarni aniqlab olishi mumkin.

«Bog'lab ko'rish» suhbatlari odatda jamoadagi faollar va shug'ullanuvchi sportchi (o'quvchi, bola)lar bilan o'tkaziladi. U jamoadagi (yoki sportchi shaxsidagi) mavjud muammolar atrofida va fikrlarni erkin bayon etish bilan amalga oshiriladi. Bunday suhbatlar jamoadagi intizom buzilishlari, uning sabablari va qanday qilib oldini olish mumkin ekanligi, bunday hodisalarga nisbatan jamoaning munosabati qandayligi, shug'ullanuvchi sportchi (o'quvchi, bola)lar orasidan kimlar boshqalarga namuna bo'la olishi mumkinligi kabi savollar atrofida bo'lishi mumkin. Shuni nazarda tutish kerakki, endigina sport (tadbirlari) musobaqalariga chiqayotgan shug'ullanuvchi sportchi (o'quvchi, bola)lar musobaqadan so'ng olingan natijalar ustida (tahlil qilish) va boshqa paytda ayta olmagan tanqidiy fikrlarini aytadilar.

Tarbiyaviy suhbatda esa shug'ullanuvchi sportchi (o'quvchi, bola)larga jismoniy tarbiya va sport shart-sharoitlari, har bir o'tkazilmoqchi bo'lgan sport (tadbiri) musobaqalari, Nizom talablari tushuntiriladi, ularda mustahkam e'tiqod va dunyoqarash shakllantiriladi. Bunday suhbatlarning o'ziga xos tomoni shundaki, unda jamoa oldida turgan masalalar umumiy tarzda yoki umumijamoa doirasida emas, balki ushbu shug'ullanuvchi sportchi (o'quvchi, bola)ning umumiy olib bormoqchi bo'lgan ish jarayonidagi shaxsiy ishtiroki nuqtayi nazaridan ko'rib chiqiladi. Individual suhbatning o'zaro ishonch muhitida kechishi juda ham muhim ahamiyatga ega bo'lib, bu narsa jismoniy tarbiya o'qituvchisi yoki sport murabbiysining muayyan bir sharoitlarda qarorlar qabul qilishini yengillashtiradi. Bunday suhbat vositasida jismoniy tarbiya o'qituvchisi yoki sport murabbiysi jamoa kayfiyati haqida ma'lumot olish bilan birgalikda jamoa fikriga ta'sir etib, shug'ullanuvchi sportchi (o'quvchi, bola)larda o'ziga nisbatan ishonch muhitini

yaratadi. Bunday suhbatlar jismoniy tarbiya o'qituvchisi yoki sport murabbiylarining, shuningdek shug'ullanuvchi sportchi (o'quvchi, bola)larning tashabbuslari bilan ham amalga oshirilishi mumkin.

Jismoniy tarbiya o'qituvchisi yoki sport murabbiyining shug'ullanuvchi sportchi (o'quvchi, bola)larning ota-onalari va boshqa yaqin kishilari bilan muloqoti ham o'ziga xos «suhbat» vazifasini o'tab, qo'shimcha, ba'zan esa muhim ma'lumotlar beruvchi manba bo'lib xizmat qiladi. Bu suhbatlarda shug'ullanuvchi sportchi (o'quvchi, bola)larning jismoniy tarbiya mashg'ulotlari yoki sport trenirovkasigacha bo'lgan davrdagi hayotlari — o'quv muassasasi (bog'cha, maktab, akademik litsey, kasb-hunar kolleji, oliy o'quv yurti)dagi fanlarni o'zlashtirish darajalari, qiziqishlari, bo'sh vaqtlarini qanday o'tkazganliklari, qanday kasalliklar (tashxis) bilan kasallanganliklari, kimlar bilan do'stlashganliklari kabi ko'plab savollarga javoblar o'z aksini topgan bo'ladi. Eng muhimi esa bunday suhbatlar butun jamoaga va har bir shug'ullanuvchi sportchi (o'quvchi, bola)ga kuchli tarbiyaviy ta'sir o'tkazadi.

Anketa metodi. Eng ko'p qo'llaniladigan uslublardan yana biri — anketa vositasida so'rov o'tkazish hisoblanadi. Anketa uslubi og'zaki yoki yozma bo'lishi mumkin. Anketada ko'pi bilan 5 — 7 ta savol bo'lishi maqsadga muvofiqdir.

Anketa metodi qisqa vaqtda butun guruhni o'rganishga imkon beruvchi metod bo'lib, undagi savollar oldindan tayyorlab qo'yiladi. Masalan, anketa vositasida guruh qiziqishlarini, qo'yilgan (sport turi bo'yicha o'tkazilgan jang) film haqidagi fikrlarni o'rganish mumkin. Ammo anketa metodi bilan olingan ma'lumotlarning ishonchlilik darajasi juda ham past bo'ladi.

Betaraf xarakteristikalarini umumlashtirish metodi. Bir nechta tarbiyachilarning shaxs va jamoalarni psixologik jihatdan o'rganish sohasidagi hamkorlikdagi faoliyatlari yaxshi samara beradi. Inson va jamoa faoliyati haqidagi, ya'ni psixologik fikr-baholarni tahlil qilish usuliga betaraf xarakteristikalarini umumlashtirish metodi deyiladi. Shug'ullanuvchi sportchi (o'quvchi, bola)ni masalan, o'quv muassasa direktori, sport murabbiyi, jismoniy tarbiya o'qituvchisi, sinf (guruh) rahbari, guruh sardori, shifokor va hokazolar o'rganadilar. Ular tomonidan yig'ilgan ma'lumotlar tadqiqotchi tomonidan umumlashtiriladi.

Faoliyat natijalarini tahlil qilish metodi. Psixologik hodisalarni insonning faoliyat natijalarini tahlil qilish orqali ham bivosita o'rganish mumkin. Insonning ijodiy kuchi va qobiliyatlari uning mehnat mahsulida aks etgan bo'ladi, shuning uchun ham nafaqat o'rganilayotgan shaxsning faoliyat jarayoni, balki uning faoliyat natijalarini ham kuzatish obyekti bo'lishi mumkin. O'rganishga hozirlab qo'yilgan texnika, ta'mirlangan pribor (asbob), buyruqning ijrosi, mashg'ulot vaqtida kovlangan okop — bularning hammasi faoliyat natijalari hisoblanadi. Bular insonning nafaqat bilimlari, ko'nikmalari haqida, balki uning shaxsiy sifatleri, masalan, tartibliigi, intizomliliigi, mehnatga va jangovar kurashga munosabati haqida xulosa chiqarishga imkon beradi.

Tayanch so'z va iboralar

Eng umumiy metod; umumiy metod: xususiy metod; kuzatish; eksperiment, tabiiy eksperiment; sun'iy eksperiment; sulbat; anketa; betaraf xarakteristikallarni umumlashtirish; faoliyat natijalarini tahlil qilish.

TAKRORLASH UCHUN SAVOLLAR

1. Metod nima? Unga ta'rif bering.
2. Kuzatish metodining o'ziga xosliklari nimada?
3. Tabiiy va laboratoriya eksperimenti o'rtasidagi farq nimadan iborat?
4. Suhbatga nisbatan qo'yiladigan asosiy talablar qaysilar?
5. Anketa metodi vositasida nimalarni o'rganish mumkin?
6. Betaraf xarakteristikallarni umumlashtirish va faoliyat natijalarini tahlil qilish metodlarini solishtiring.

III bob. SPORT PSIXOLOGIYASI XUSUSIYATLARI

3.1. Jismoniy tarbiya va sport faoliyatining o'ziga xos xususiyatlari

1. Faoliyatning sportchi shaxsini o'zi (ya'ni amaldagi sportchining o'zi) amalga oshiradi. U nafaqat faoliyat subyekti, balki endi obyekt bo'lib hisoblanadi. Boshqa odamlar sportchi uchun (jismoniy tarbiya o'qituvchilari, murabbiylar, hakamlar, jamoadagi sheriklar, sportchi raqiblari) subyekt — o'zi esa obyektga aylanadi.

2. Jismoniy tarbiyada ham va sportda ham ta'lim-tarbiya faoliyatlari umumiy vazifalari har bir shaxsda jismoniy va ma'naviy jihatdan yechilishi erta bolalik chog'idan, shuningdek sport turlari tavsifidan kelib chiqib boshlanishiga qaratilgandir.

3. Jismoniy tarbiya ayniqsa, sport faoliyatida (jismoniy mashq qilish, musobaqadan oldin, musobaqa vaqtida), jismoniy va psixik kuchlanish bilan bog'liq bo'ladi.

4. Sport faoliyatining mazmuni — bu musobaqalar hamda natijalar bilan bog'liqdir.

5. Jismoniy tarbiyada faoliyat mahsuloti insonning barkamol — jismoniy va ma'naviy rivojlanishiga qaratilgan sog'lomlashtirish, ta'lim berish va tarbiyalash natijasi sifatida ishtirok etadi. Sportda esa faoliyat mahsuloti sportdagi yutuqlari, ko'pincha rekordlar (turli ahamiyatdagi sportchi uchun shaxsiy bo'lgandan tortib jahon rekordigacha) ham hisoblanadi, ya'ni turli darajali (III, II, I — o'smirlar va kattalar razrydlari, sport ustaligiga nomzod (SUN), sport ustasi (SU), yuqori malakali sport ustasi — xalqaro toifadagi) har bir sportchi shaxsiy bo'lgan yoki dunyoviy miqyosga yetgan sport yutuqlari orqali aniqlanadi.

Sportda shaxs faoliyatini o'rganish, ya'ni ijtimoiy, ongii, amaliy, idrok etuvchi, umumlashtiruvchi, yaratuvchi, o'zgartiruvchi, hayajonlanuvchi. o'zini va boshqa odamlarni va qacda mumkin bo'lsa, faoliyat sharoitlarini boshqaruvchi mavjudot sifatida odam faoliyatini o'rganish ongi va faoliyati yaxlitligi, shaxsiy yondashish prinsiplariga hamda tarixiylik va rivojlanish tarmoyillariga asoslanadi. Ana shu tamoyillarga binoan shaxs uning yashash sharoitlari, faoliyati umumiy va aniq maqsadlari (ushbu holatda

jismoniy tarbiya va sport) uning psixikasi rivojlanadigan, takomillashadigan, o'zgaradigan, shaxsning psixik tuzilishi yaratiladigan ijtimoiy-tarixiy jarayoni, odam ijtimoiy rivojlanish faol namoyondasi sifatida o'zi ishtirok etadigan jarayonning subyekti sifatida qaraladi.

Nihoyat sport psixologiyasi nazariya va amaliyotning yaxlitligi tamoyiliga asoslanadi. Shuning uchun jismoniy tarbiya va sport psixologiyasi faqat nazariy psixologik bilimlar maxsus sohasi sifatida emas, balki o'zining nazariyasini jismoniy tarbiya va sport amaliyotini o'rganishga asoslab quradi va shu bilan bir vaqtda, bu amaliyotga bevosita yordam ko'rsatadi. Masalan, sport jamoalarini sport musobaqalariga tayyorlash amaliyotida, maktabda jismoniy tarbiya metodikasini tatbiq etishda va boshqalarda yordam ko'rsatuvchi amaliy fan sifatida ham ishtirok etadi.

Sport psixologiyasining psixologiya fani boshqa sohalari bilan aloqadorligi. Jismoniy tarbiya va sport psixologiyasi birinchi navbatda psixologiya fani hamma maxsus sohalarining otasi va asosi bo'lgan umumiy psixologiya bilan bog'liqdir. Ammo u nafaqat hayotga yo'llab va ularni umumlashtirilgan psixologik bilimlari bilan oziqlantiradi, balki o'zi ham psixologik muammolarni ishlab chiqish bilan o'zining har bir yo'nalishini shu jumladan, jismoniy tarbiya va sport psixologiyasini ham boyitib boradi.

Sport psixologiyasi ba'zi psixologik fanning boshqa maxsus sohalarini bilan ham ikki tomonlama aloqadorlikka ega: pedagogik psixologiya bilan, chunki jismoniy tarbiya va sportda mashq qilish jarayoni — bu odamni jismoniy va psixik takomillashtirishga, uni shaxs sifatida shakllantirishga qaratilgan o'qitish va tarbiyalash jarayonidir, mehnat psixologiyasi bilan, chunki sportda ham uning ma'lum turlariga maxsus qobiliyatini (tashxis) va rivojlantirish muammosi hamda faoliyatga psixik tayyorgarligi, xususan musobaqalashish faoliyatiga tayyorgarligi muammolari mavjud: san'at psixologiyasi bilan, chunki ijodiy boshlanish sportning har qanday turida zarur, ba'zilarida esa aytaylik, badiiy gimnastikada, ritmik gimnastika (milliy raqs elementlarini bajarish, gimnastikada) va boshqalarda badiiy ijodsiz hech qanday sezilarli taraqqiyotga erishib bo'lmaydi.

Bizning mamlakatimizda sportning tarixiy rivojlanishi

holatining obyektiv borishi jismoniy tarbiya va sport psixologiyasi o'zining xususiy shaxsiy fanini ishlab chiqishga differensial yondashishni talab etadi. Bu erta antogenetik bosqichlarida — ilk bolaligidan qarigunigacha, yosh psixologiyasi masalalarini, sportda ijtimoiy psixologiya masalalarini, nihoyat har bir aniq sport turining xususiyatlariga, psixologik muammolar to'plamini o'rganishga ham taalluqlidir.

Sport psixologiyasining ayrim boshqa fanlar bilan aloqadorligi. Sport psixologiyasi xuddi shu o'ziga xos sharoitlarda insonni o'rganuvchi boshqa fanlar bilan ham aloqadordir. Birinchi navbatda, pedagogika, jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi, sport mashqlari nazariyasi va metodikasi bilan bog'liq. Fanlar aloqadorligi shaxsning psixikasi namoyon bo'lishi va rivojlanishi qonuniyatlarini o'rganib, jismoniy tarbiya va sport psixologiyasi bu fanlarni fanlarning nazariyasini yanada ishlab chiqishga, jismoniy tarbiya metodikasini, sport mashqlari metodikasini, jismoniy tarbiya va sportni tashkil etish masalalarini takomillashtirish uchun asos bo'lishida ifodalanadi. Bu misol uchun jismoniy tarbiya va sport faoliyati jarayonida shaxsni shakllantirish nazariyasiga, psixik, psixomotor sifatlarini rivojlantirishga, sportchilarni ma'naviy-irodaviy tarbiyalashga, sport texnikasi va taktikasiga o'rgatishda, musobaqalarga psixologik tayyorlash, hayot rejimini tashkil etishga, jamoalarning o'quv-mashqlar yig'ilishlari davomida turmush va bo'sh vaqtlarini tashkil etishga hamda boshqalarga taalluqlidir. Lekin sport psixologiyasining o'zi o'zining psixologik muammolarini samarali, oldindan ishlab chiqish uchun jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi, sport va sport fanlari sotsiologiyasining yutuqlaridan foydalanadi.

Sport psixologiyasining fiziologiya bilan ayniqsa, oliy nerv faoliyati fiziologiyasi, analizatorlar fiziologiyasi, neyrofiziologiya bilan mustahkam o'zaro aloqalari mavjud. Bu sportchilarning temperamentini, harakatlarni tasavvur etish, mashq qilish harakatlari, sport harakatini bajarishdan avval diqqatni jamlash, harakatlarni boshqarishning turli darajalari va boshqalarning fiziologik asoslarini o'rganish zarurligiga asoslangandir.

3.2. Sport psixologiyasining metodlari

Sport psixologiyasida psixologik fanlarning barcha turlari uchun umumiy bo'lgan metodlardan foydalaniladi. Ammo ular ko'pincha, jismoniy tarbiya va turli xil sportda shaxsning faoliyatini o'rganish o'ziga xosliklariga moslashtiriladi. B.G.Ananyevning klassifikatsiyasidan foydalanib, ilmiy psixologik tadqiqotning ko'plab turdagi metodlarini to'rtta guruhga ajratish mumkin:

1. Tashkiliy – (taqqoslash, longityudinal, kompleks).
2. Empirik – (*tashqi* – obyektiv, *ichki* subyektiv o'z-o'zini kuzatish, *eksperimental* va *psixotashxis* qilish).
3. Sonli-sifatli – (ilmiy dalillarni tahlil qilish).
4. Tushuntirish – (*interpretatsion* – izohlash).

Tashkiliy uslub – tashkiliy (**uslub**) metodlari mohiyati bo'yicha tadqiqotlar strategiyasini belgilovchi metodlarning bu kategoriyasiga *taqqoslash, langityudial* va *kompleks* metodlar kiradi.

Taqqoslash uslubi (**metodi**) – yoshi, jinsi, sport ixtisosligi, malakasi, jismoniy tarbiya metodikasining xususiyatlari, sport tayyorgarligi, mashqlar sharoitlari va musobaqalarga bog'liq bo'ladigan sportchilarning psixik jarayonlari, holatlari, sportchilar belgilari, sifatlari va shaxsiy xususiyatlarida psixologik farqlarni o'rganish uchun foydalaniladi.

Longityudinal uslub – psixik va psixomotor rivojlanish jarayonining borishini ko'p yillik kuzatish maqsadida ishlatiladi. Shu yil bilan, masalan, jismoniy tarbiya mashg'ulotlari ta'sirini kichik o'quvchilar psixik jarayonlari va harakat xislatlari rivojlanishida ko'rish mumkin. Bu maktabda jismoniy tarbiya uslubiyotini takomillashtirish uchun katta ahamiyatga ega. Longityudinal uslub sportchilar shaxsi shakllanishiga ko'p yillik sportda mashq qilish ta'sirini o'rganishda yaxshi tatbiq qilinishi mumkin.

Longityudinal metoddan psixik va psixomotor rivojlanishining borishini ko'p yillik kuzatib borish maqsadida foydalaniladi. Bunday yo'l bilan misol uchun, jismoniy tarbiya mashg'ulotlarining turli yoshdagi (yoki yosh bosqichlari bo'yicha) o'quvchilarning psixik jarayonlari va harakatlanish sifatlari rivojlanishiga ta'sirni o'rganish mumkin. Bu maktabda jismoniy tarbiya metodikasini takomillashtirish uchun muhim ahamiyatga ega bo'ladi.

Longityudinal metoddan ko'p yillik sport mashqlarining sportchi shaxsi shakllanishiga ta'sirini o'rganishda muvaffaqiyat bilan qo'llash mumkin.

Bunday mazmunda ko'ndalang yoshi kesimi, yana yoshni taqqoslash ham deb ataladigan metoddan borgan sari kengroq foydalanib kelinmoqda. Lekin bu metod hatto bir xil yoshdagi odamlarda psixik va psixomotor sifatlari rivojlanishi bir tekis emasligi va geteroxronligidan kelib chiqadigan bir qator muhim va yo'qotib bo'lmaydigan kamchiliklariga ega.

Kompleks uslubi — o'sha obyektni, o'sha holatni ko'pgina xususiy uslubiyotlar yordamida har tarafflama o'rganishda, shuningdek shaxsiy psixologik tadqiqotlar, fanlararo tadqiqotlarda ham ishlatilishi mumkin.

Kompleks metod ko'plab alohida metodikalar yordamida bir obyektni, hodisaning o'zini tomonlama o'rganib chiqishdan iborat bo'ladi. Undan xususiy psixologik tadqiqotlarda hamda fanlararo tadqiqotlarda foydalanish mumkin bo'ladi. Misol uchun sportchining tayyorligi darajasini aniqlashda sportchining idrok etish, emotsional, irodaviy jarayonlari va shaxsiy xususiyatlarini o'rganishga qaratilgan metodikalar to'plamidan foydalanish mumkin.

Empirik uslub — jismoniy tarbiya va sport bilan shug'ullanuvchilarning psixik harakat va boshqa holatlari sportchilarning faoliyati tabiiy shart-sharoitlarda o'rganilishini o'z ichiga oladi. (Jismoniy tarbiya darslari, sport trenirovkalari, mashq qilish musobaqa vaqti va b.q.) u so'z orqali hamda stenografik yozuv, texnik vositalar (kinoapparatura, magnitofon, videomagnitafon va b.q.) yordamida butun yoki tanlovli bo'lishi mumkin. Kuzatuv har doim maqsadga muvofiqli oldindan tuzilgan jadval, oldindan ko'zda tutilgan. qayd qilib qo'yilgan dalillar ishlovi rejasiga ko'ra o'tkaziladi.

Empirik metodlari juda ko'p va turlicha bo'ladi. Ularga quyidagilar kiradi: *obyektiv kuzatish, subyektiv o'z-o'zini kuzatish, eksperimental metod va psixodagnostika metodlari.*

Obyektiv kuzatish — jismoniy tarbiya bilan shug'ullanuvchi va sportchilarning tabiiy holatlarda, ularning faoliyatlarini (jismoniy tarbiya darsi, mashqlar, musobaqalar davomida) psixik,

harakatlanish, xulq-atvori va boshqa ko'rinishlarini o'rganishdan iborat bo'ladi. U bir tekisda yoki tanlab olingan holda, nutqli, stenografik yozuvlar, texnik vositalardan foydalanish orqali bo'lishi mumkin. Kuzatishlar har doim maqsadga yo'naltirilgan, oldindan tuzilgan sxema bo'yicha, qayd etilgan dalillarni ishlab chiqish, ilgari ko'zda tutilgan rejasi bilan o'tkaziladi. O'zini kuzatish ko'pincha, boshqa metodlar bilan birga qo'llaniladi va o'rganilayotgan hodisaning ba'zi subyektiv tomonlarini ochib beruvchi nutqli hisobot shaklida ifoda etiladi. Misol uchun, tajribada berilgan harakatlar amplitudasini takrorlash aniqligini o'rganishda o'zini kuzatish asosida sportchi bajargan harakatlarining aniqligini o'zi aniqlay oladigan belgilari aniqlanadi. O'zini kuzatish sportchilar tomonidan o'zining harakatlarini, holati, xayoli, fikrlari, xulqi va boshqalarni tahlil qilishda foydalaniladi. U sportchilarning faqatgina harakatlarini bajarish sifatini rivojlantirish mazmunidagina emas, balki o'zini shaxs sifatida shakllantirish va hayot faoliyatining turli xil vaziyatlarida o'zini ratsional boshqarish maqsadlarida, o'zini takomillashtirish uchun, o'zini o'zi anglab yetishida juda muhim hisoblanadi. O'zini kuzatish asosida sportchilarning o'z-o'zlarini baholashlari shakllantiriladi. Bunday o'zini o'zi baholash hozirgi paytda, ya'ni psixologiyada tadqiqotlar metodlaridan biri sifatida ham foydalanilmoqda.

Subyektiv (o'z-o'zini) kuzatish — ko'p holda boshqa ustublar bilan to'g'ri keladi va o'rganilayotgan holatning ba'zi bir subyektiv tomonlarini ochib beruvchi hisobot shaklida ifodalanadi. Masalan, harakat amplitudasi tajribasida berilgan qayta ko'rsatib berish aniqligini o'rganishda o'z-o'zini kuzatish asosida belgilar aniqlanadi. Bular asosida sportchini o'zi u orqali bajarilgan harakatlar to'g'riligi aniqlanadi. O'z-o'zini kuzatish faoliyati jarayonida sportchilar tomonidan o'z harakatlari, kechinmalari, holatlari, fikrlari, intizomlarini tahlil qilishda ishlatiladi. U nafaqat texnika-taktika munosabatida yoki harakat xislatlarini rivojlanishi borasida, balki ayniqsa, o'zini shaxs sifatida shakllantirish va o'z-o'zini tuzli, ko'pincha kutilmagan hayot va faoliyat hollarida to'g'ri boshqarish maqsadida sportchilar o'z-o'zlarini anglash uchun juda muhim. O'z-o'zini kuzatish asosida sportchilar o'zlarini baholashga o'rganib boradilar. Bunday o'z-o'ziga baho berish hozirgi kunda

psixologiyada tadqiqot uslubi sifatida ham keng ishlatilmoqda.

Tajriba (eksperimental) uslubi — tajriba uslubi ikki turga bo'linadi: laboratoriya va tabiiy tajriba.

Laboratoriya tajribalari odatda, maxsus xonalarda — laboratoriyalar, kameralar va boshqalarda o'tkaziladi, ular turli xildagi apparatlar va asboblardan jihozlangan. Laboratoriya tajribasining aniq metodikasi tadqiqotning ishlab chiqilayotgan mavzulari va vazifalariga binoan tanlab olinadi.

Tabiiy tajriba uning nomidan ham ko'rinib turganidek, faoliyatning aniq sharoitlarida tashkil etiladi: jismoniy tarbiya darsida, mashqlar o'tkazishda, musobaqalar sharoitlarida, sportda va faoliyatning ba'zi boshqa sohalarida, uni yana dala tajribasi ham deb ataydilar. Bu tajribaning bir necha turlari mavjud. U quyidagilardan iborat: shakllantiruvchi o'zgaruvchi — psixologik-pedagogik bo'lishi mumkin.

Tabiiy tajribalarda ham turli xildagi asboblardan va apparatlardan foydalaniladi, lekin ular yoki qo'l qurilmasi yoki masofali bo'lishi mumkin.

Laboratoriya tajribasi. Odatda, maxsus xonalarda har xil turdagi asbob va apparatlari ovozli belgisi (signalli), (masalan, taxistoskop, refleksomator), qayd qiladigan (kimografdan boshlab ko'p kanalli yozib oluvchi apparaturagacha) va hisoblab beruvchi (oddiy arifmometr bilan zamonaviy EHM gacha) bilan jihozlangan laboratoriyalar, kameralar va b.q.larida o'tkaziladi. Yanada yetuk jihozlangan laboratoriyalarda ovozli, qayd qiluvchi va hisoblab beruvchi texnika yagona kompleks integrallashtirilgan. Laboratoriya tajribasining aniq uslubiyoti tadqiqotning o'rganiladigan mavzu va masalalariga ko'ra tanlanadi.

Laboratoriya va tabiiy tajribalarda ba'zan modellashtirish usullaridan foydalanadilar. Odatda, sportchining faoliyati davom etadigan musobaqalashish sharoitlari modellashtiriladi.

Tabiiy tajriba uslubi — o'z nomidan ko'rinib turibdiki, faoliyatning aniq shart-sharoitlari jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlari, mashq qilish, jarayonida hamda musobaqalarda tashkil qilinadi. Ko'p hollarda jismoniy tarbiya darslarida va sport trenirovkasida va faoliyatning ba'zi bir boshqa sohalarida, uni yana «dala» tajribasi deb ham ataladi. Bu tajriba bir qancha turga ega

bo'lib, u tushuntiruvchi, shakllantiruvchi yoki qayta yaratuvchi psixologik-pedagogik bo'lishi mumkin.

Psixotashxis uslublari — aqliy va psixomotor rivojlanish, aniq sport turlariga maxsus qobiliyatlar, sportchilarning psixik (musobaqadan oldin, musobaqa vaqtida, musobaqadan keyingi va b.q.) holatlar, xususan musobaqaga psixik tayyorgarlik holati, mashq qilish holati va boshqalarni o'rganishga mo'ljallangan. Psixotashxis uslublari terma jamoalarga nomzodlarni tanlash uchun ham tatbiq qilinadi. Bu yerda psixomotorika, intellektni, aniq bilish, aniq idrok etish, emotsional va irodaviy jarayonlarni aniqlash hamda sportchi shaxsining xususiyatlarini o'rganish uchun turli instrumental uslubiyotlaridan keng foydalaniladi.

Qo'shimcha empirik metodlar sifatida quyidagilar xizmat qiladi: *suhbat, anketa so'rovlari, reyting* (baholash yoki malakali hakamlar metodi), juft taqqoslash mustaqil xarakteristikalarini yoki o'zaro xarakteristikalarini umumlashtirish. Empirik metodiga *sotsiometriya va biografik metod* ham kiradi. Kompleks tadqiqotlarda elektrofiziologik metodlardan (EKG, EEG, EMG) va psixik-vegetativ namunalardan foydalaniladi (pulsometriya, qon bosimini o'lchash, KGR, EKS va boshqalar).

Son-sifat tahlili uslubi — bu metodlardan tadqiqotlarning amaliy materiallarini ishlab chiqish uchun foydalaniladi.

Sonli uslub — bu matematik-statistik metoddir. Masalan, korrelatsion, omilli, dispersion, diskriminant va tahlilning boshqa turlari.

Sifat uslublari — o'rganiladigan psixik holatlarning mazmunli mohiyati bo'yicha tadqiqotlar tahlili va ularni turlar, guruhlar, variantlarga ajratishdadir. Masalan, kuchli va bo'sh asab tizimli bolalar tomonidan harakatlarni egallashga o'quv hamda musobaqa jarayoni ta'sirini o'rganishda olingan ma'lumotlar quyidagicha ajratiladi: *birinchidan*, asab tizimi kuchi bo'shligiga ko'ra bolalarni guruhlariga bo'lish; *ikkinchidan*, har bir guruhlarda yuqorida ko'rsatilgan sababga ko'ra harakatlar egallash yutug'i variantlarini ajratish. Sifat tahlilining muhim belgisi kazuistikadir. Bu turli guruh, tur variantlariga tegishli o'rganilayotgan hollarning aniq misollarini tushuntirib berishdir. Bu tushuntirishlar bilan o'rganiladigan psixik holatning yanada yaqqol va to'la ifodalangan

misollari (masalan, startdan oldingi holat, temperament va b.q.) yoki aksincha. umumiy qoidalaridan tashqaridagi holatlar bilan namoyish etiladi.

Sifatli metodlar orqali tadqiqotlar materiallarini, o'rganilayotgan psixik hodisalarni mazmun-mohiyati bo'yicha tahlil qilish va ularning turlari, guruhlari, variantlari va shu kabilar bilan differensiyalashdan iborat bo'ladi. Misol uchun, kuchli yoki bo'sh nerv tizimiga ega o'quvchilarning harakatni bajarishni egallab olishlariga o'quv va musobaqalashish motivatsiyasi ta'sirini o'rganishda amaliy material quyidagi differensiyalashni talab etadi:

— *birinchidan*, o'quvchilarning asab tizimi kuchliligi, bo'shligi belgilariga qarab guruhlarga ajratishni;

— *ikkinchidan*, yuqorida ko'rsatilgan motivatsiyaga qarab har bir guruhda harakatlarni egallab olish muvaffaqiyatligi variantlarini belgilab olish.

Sifatli tahlilning muhim elementi kazuistika hisoblanadi — turli xil guruhlar, variantlar, turlarga taalluqli o'rganilgan hodisalarning namoyon bo'lishi, aniq misollarni tasvirlash. Bu ta'riflar bilan o'rganilayotgan psixik hodisaning eng yorqin hamda to'la ifodalanishi (misol uchun. temperament turi, start berilishidan oldingi holati va boshq.) yoki aksincha. umumiy qoidalaridan farq qiladigan holatlar namoyish etib boriladi.

Interpretatsion uslub (Izohlash) — ushbu uslubda ko'rib chiqilayotgan muammoda tuzilma, sxema, jadval, funksional, genetik, kibernetik, informatsion va boshqa yondashishlar tomonidan tadqiqotlarning nazariy va umumlashtiruvchi turli variantlari kiradi.

3.3. Jismoniy tarbiya va sport psixologiyasining oliy jismoniy tarbiya ta'limi tizimidagi ahamiyati

Jismoniy tarbiya va sport psixologiyasi bo'lajak jismoniy tarbiya o'qituvchilari, sport turlari bo'yicha murabbiylar, jismoniy tarbiya harakati tashkilotchilarining psixologik ta'limi tarkibiy qismidir. U jismoniy tarbiya va sport bo'yicha mutaxassislarning malakasini oshirish fakultetlari, kurslari va seminarlarida ham majburiy fanlardan biridir. Jismoniy tarbiya va sport psixologiyasining ahamiyati birinchi navbatda. u umumiy psixologiya va ijtimoiy

fanlar to'plami bilan birgalikda, talabalarda insonparvarlikni, dunyoqarashni, ma'naviylikni, ishonchini, vatanga sadoqatini, ularning kasbiy-pedagogik yo'nalishlarini shakllantirishga yordam beradi.

Jismoniy tarbiya va sport psixologiyasining ahamiyati talabalarning bo'lajak kasbiy mahorat maktablarida jismoniy tarbiya o'qituvchisi, sport turlari bo'yicha o'quv yurtlari o'qituvchilari, murabbiy, jismoniy tarbiya va sport tashkilotchilari mahoratlari asoslarini egallab olishlari bilan uzviy bog'liqdir.

Bu fan bo'yicha o'quv kursi jismoniy tarbiya, sport mashqlari, sport musobaqalari psixologiyasi psixologik asoslari bilan talabalarni boyitadi, bu bilimlarini maktabda darsni tashkil etish yoki sport seksiyasida mashqlar, mashg'ulotlarida amaliy masalalarni hal etishda, sportchilarni va jamoalarni musobaqalarga psixologik tayyorlashda, sportchilar hamda sardorning psixik holatlari, shuningdek faoliyatlarini boshqarishda foydalanish malakasi bilan qurollantiradi.

Jismoniy tarbiya va sport psixologiyasi sohasidagi bilimlarni egallab talabalar jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlari jarayonida odamlarni kuzatishga, ularning individual-psixologik xususiyatlarini aniqlashga o'rganadilar, bu individual yondashishni amalga oshirish uchun, ayniqsa, sport juda muhimdir. Talabalar ilmiy va ilmiy-amaliy tadqiqotlar ko'nikmalarini egallaydilar. Bu jismoniy tarbiya va sport sohasidagi pedagog uchun ayniqsa muhimdir, chunki uning faoliyatining o'zi tadqiqotchi-tajriba o'tkazuvchi bo'lishni talab etadi.

Nihoyat jismoniy tarbiya va sport psixologiyasi bilimlari bilan qurollanganlik turli sport turlari bo'yicha terma jamoalarga xizmat ko'rsatuvchi kompleks ilmiy guruhlar tartibida bo'lajak murabbiylar muvaffaqiyatli faoliyati zarur sharti hisoblanadi.

3.4. Sport psixologiyasining yuzaga kelishi va hozirgi holati haqida qisqacha axborot

Sport psixologiyasi — psixologiya fanining eng yosh maxsus sohalaridan biridir. «Sport psixologiyasi» tushunchasining o'zi va maxsus psixologik bilimlari ana shu sohadagi ba'zi savollar birinchi bor olimpiya o'yinlari asoschisi Pyer de Kuberten maqolalarida paydo bo'ldi. Uning bu maqolasi XX asr boshida nashr etilgan va

tasvirlash xususiyatiga ega bo'lgan. 1913-yilda Lozannada uning tashabbusi bilan tashkil etilgan Xalqaro Olimpiya qo'mitasining sport psixologiyasi bo'yicha maxsus kongressda u birinchi bor muhokama etildi. Ammo o'sha paytda sport psixologiyasi muammolarini haqiqiy ilmiy o'rganish mavjud emas edi, uni ilmiy psixologik bilimlar maxsus sohasi sifatida tan olish ham sodir bo'lmadi. Sport hali yaxshi rivojlanmaganligi, sport psixologiyasi masalalari faqatgina alohida jamoatchilik arboblari va olimlarni qiziqtirganligi sababli uni tan olishi hali mumkin emasdi. Lekin baribir Per de Kubertenning tashabbusi va Lozanna kongressi sport psixologiyasini o'rganishda ma'lum turtki bo'ldi va ularni o'rganish 1920–1940-yillar davomida Germaniya va AQSHda hamda boshqa mamlakatlarda faol olib borildi.

Sport psixologiyasi, ayniqsa, ikkinchi jahon urushidan keyin jadal rivojlandi va hozirgi kunda uni ilmiy ishlab chiqish dunyoning ko'pgina mamlakatlarida amalga oshirilmoqda. Bunga asosiy sabab sport yutuqlarining butun dunyoda jadal o'sib borishi va sportning obro'si oshishi bo'ldi. ayniqsa, sport turlari bo'yicha jahon birinchiliklari va olimpiya o'yinlarida bu yaqqol namoyon bo'ldi. 1965-yilda sport meditsinasi Italiya Federatsiyasi tashabbusi bilan Rimda yana sport psixologiyasi bo'yicha birinchi kongress tashkil etildi. Bu kongressda Sport psixologiyasi Xalqaro jamiyati (SPXJ) tomonidan doimiy faoliyat yurituvchi tashkilot prezidenti va tarkibini saylanishi muhim hodisa bo'ldi. Bu sport psixologiyasining xalqaro tan olinishini bildiradi. Sport psixologiyasi Xalqaro jamiyat tomonidan o'z oldilariga qo'yilgan vazifalar faol bajarilib kelindi. Rim kongressidan keyin yana uchta kongress o'tkaziladi: 1968-yilda Vashingtonda; 1973-yilda Madridda va 1977-yilda Pragada. Madrid kongressida tashkilot prezidenti etib, Chexoslovakiya vakili Miroslav Vanek saylanadi.

SPXJning tashkil etilishi sport psixologiyasi regional biriashmalari tashkil bo'lishiga yordam beradi. 1967-yilda sport psixologiyasi Shimoliy Amerika tashkiloti yuzaga keladi. 1969-yilda sport psixologiyasi Yevropa assotsiatsiyasi tashkil topadi. Shundan keyin turli yillarda Kanadada, Yaponiya, FRG, Angliya, Fransiya, Braziliya, Avstraliya va boshqa mamlakatlarda sport psixologiyasi milliy tashkilotlari tuziladi.

Sport psixologiyasi bo'yicha hisobotlar XVIII va XX Xalqaro (butunjahon) psixologik kongresslari dasturlaridan joy oladi. 1972-yilda Myunxen shahrida o'tkazilgan olimpiya ilmiy kongressi, 1974-yilda Moskvada o'tkazilgan «Sport hozirgi zamon jamiyatida» nomli xalqaro kongressda hisobotlar tinglanadi.

Sobiq ittifoq davrida sport psixologiyasining rivojlanishi.

Sport psixologiyasi inqilobdan keyin ancha rivojlana boshladi. Undan avval Rossiyada psixologiya fani va bilimlarning bu sohasi mavjud emas edi. Bunga sabab sportning rivojlanmaganligi, jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasini ilmiy ishlab chiqishga qiziqish va talabning yo'qligi bo'ldi.

Sport psixologiyasi yuzaga kelishi mumkinligi va zarurligi bir qator boshqa omillarga ham asoslangandir. Bu birinchi navbatda, yoshlarning ma'naviy va jismoniy barkamol rivojlanishi va sportchilar mahoratining o'sishi masalalarini hal etish bilan bog'liq hamda sport va jismoniy tarbiyani ommaviylashtirish amaliyotiga bo'lgan talab edi.

3.5. Sport faoliyatining psixologik xususiyatlari

3.5.1. Sport inson faoliyatining asosiy turlaridan biri sifatida

Faoliyatning bir turi sifatida sportning umumiy xususiyatlari milliy falsafiy va psixologik adabiyotlarda inson faoliyatining turli ko'rinishlari, uning uchta asosiy turlariga ajratiladi — o'yin, o'qish va mehnat. Ammo tarixiy jarayonda inson faoliyati jamiyatning moddiy hayoti sharoitlari, odamlar ijtimoiy munosabatlari ularning ma'naviy va moddiy talablari rivojlanishiga qarab muntazam o'zgaradi, rivojlanadi va takomillashadi. Shu bilan birga inson faoliyati turli sohalari yangi mazmun, yangi ijtimoiy ahamiyatga ega bo'ladi, katta xalq ommasini o'z ta'siri ostiga jalb etadi. Shuning uchun, xususan psixologiyada bu uchlik to'ldirilib boriladi va hozirgi davrda unga quyidagilar ham qo'shiladi: munosabatlar (B.T.Anan'ev, A.A.Bodalev, M.S.Kagan), san'at (K.K.Platonov), sport

(E.A.Klimov, K.K.Platonov, A.TS.Puni, P.A.Rudik) va faoliyatning boshqa turlari.

Shuni aytish mumkinki, sport ayniqsa, hozirgi zamonaviy jamiyat sharoitida, faoliyatning asosiy turlaridan biri bo'lib qolmoqda, bu birinchi navbatda yangi inson shaxsini shakllantirishda muhim omil hisoblanganligi uchun hamdir. Ishlab chiqarish mehnatining o'qish va jismoniy tarbiya (hamda sport) bilan birlashtirilishi — har tomonlama rivojlangan odamlarni tarbiyalashning yagona vositasi deb hisoblangan. Hozirgi sharoitlarda jismoniy tarbiya va sportni ommaviy rivojlantirish jismoniy va ma'naviy kuchlarini barkamol rivojlantirish bilan insonni tarbiyalashning muhim sharti sifatida qaraladi.

Sportning ijtimoiy vazifalarini va unga umumiy qiziqishni kengaytirishning belgilovchi omili sifatida gi podinamiya, asab — psixik asabiylashish kabi va boshqa ilmiy-texnik revolyutsiyaning yomon oqibatlariga qarshi odamlarning harakatlanish faolliklarini rag'batlantirish zarurligini ommaviy anglab yetish ko'rsatiladi.

Shu bilan birga, sport bilan shug'ullanishning ijobiy ta'siri faqatgina sog'lomlashtirish — gigienik jihati emas, balki mehnat samaradorligini oshirishi, kasallanishni kamaytirishi natijasida erishiladigan iqtisodiy samarasi ham ta'kidlanadi. So'nggi paytlarda sport bilan faol shug'ullanish shaxsning ijtimoiylashishiga yordam berishi haqidagi ishonchli ma'lumotlar ham olingan. Bu xususan yoshlarni ularga yangi bo'lgan mehnat, ta'lim, turmush, harbiy xizmat, jismoniy tarbiya va sport sharoitlariga ijtimoiy moslashishlarining tezlashishi va osonlashishida, amaliy faoliyat ko'nikmalari, ijtimoiy vazifalari va qoidalarni yanada tezroq o'zlashtirishlarida namoyon bo'ladi.

Sport ayniqsa, oliy yutuqlar — sportning qiziqarliligi, ko'p sonli tomoshabinlar tomonidan zamonaviy ommaviy axborot vositalari va kommunikatsiyalari yordamida namoyish etilganligi sababli juda ommaviylashdi va o'ziga xos qiziqish hamda obro'ga ega bo'ldi.

Sportdagi yutuqlar va g'alabalar ijtimoiy taraqqiyotning umumiy tan olingan mezonlaridan biri bo'lib qoldi. Hatto, yuqori natijalar darajasidagi sport «odam organizmini uning faolligi ekstremal vaziyatlarida har tomonlama tekshirish ishiga, ya'ni

ijtimoiy ishlab chiqarish sifatini baholashga va demak, u yoki bu ijtimoiy-iqtisodiy ijtimoiy formatsiyaning tariqqiy etishi (progressivligi), turmush qobiliyati darajasini baholashda xalqaro «tajribalar poligoni» vazifasini bajaradi» degan nuqtayi nazar ham mavjud.

Sport faoliyatida asosiysi turli xil mashqlarni bajarish jarayonida odamlarning jismoniy va psixik imkoniyatlari chegarasiga erishish, aniqlash va taqqoslashdan iborat. Bunday mazmun boshqa hech bir faoliyat turiga qo'yilmaydi va boshqa hech bir faoliyat turida u asosiy sifatida ishtirok etmaydi. Jismoniy tarbiya jarayonida amalga oshiriladigan odamlarning jismoniy va ma'naviy kuchlarini takomillashtirish, sog'lomlashtirish ta'lim va tarbiya ahamiyatiga ega, shuningdek kasbiy mahoratga maxsus tayyorgarlik ham demakdir. Mehnat sportining aniq turlarida samaradorlikka erishish masalalariga xizmat qilishi mumkin. Shu bilan birga, faoliyat talablari yoki jismoniy mukammallik haqidagi tasavvurlarga mos keluvchi ma'lum optimallikka erishish maqsad va mezon bo'lib xizmat qiladi. Sport esa o'zining mazmuni bo'yicha musobaqalashish faoliyati sifatida sportchilarning malakasi darajasidan qat'iy nazar mukammaldir. Qandaydir musobaqalashish foydalaniladigan boshqa faoliyat turlarida (mehnat musobaqasi, san'atda tanlovlar) u har doim faqatgina odamlar faolligini rag'batlantirish yoki ularning erishgan natijalarini taqqoslash metodlaridan biri sifatidagina ishtirok etadi. Mehnat faoliyati yoki san'atdan musobaqalashish vaziyatini chiqarib tashlash uning mohiyatini buzmaydi. Sport faoliyati esa o'zining asosiy tarkibiy qismi — musobaqasiz o'z mazmunini, o'zining xususiyatini to'latilgicha yo'qotadi.

Sport faoliyati sportchi shaxsidagi va uning alohida xususiyatlarining ma'lum o'zgarishi hamda turli darajadagi sport yutuqlarida o'z ifodasini topgan o'ziga xos natijalar yoki mahsulotlar bilan ifodalanadi.

Sport faoliyatini psixologik tahlil qilishdagi ba'zi shart-sharoitlar. Sport ijtimoiy hodisa va inson faoliyati alohida turi sifatida bir qator fanlarni o'rganish obyekti hisoblanadi. Shu bilan birga, ulardan har biri, shu jumladan, psixologiya ham, sport faoliyatini ma'lum nuqtayi nazardan, o'zining maxsus masalalari va metodologiyasi nuqtayi nazaridan o'rganadi.

Har qanday faoliyatning subyekti ongli ravishda qo'yilgan maqsadlarga binoan o'z faolligini u yoki bu predmetga yoki boshqa subyektlarga qaratgan inson hisoblanadi.

Zamonaviy sportga sportchilarning o'zlaridan tashqari murabbiylar, sport rahbarlari, hakamlar, shifokorlar, turli kasblar ilmiy xodimlari, sport matbuoti vakillari va boshqalar jalb etilgan. Sport faoliyati jarayonida ularning ishtirok etishlari sabablari, maqsadi, harakatlari tartibi, ularni tartibga solish darajasi, sport natijalariga ta'sir ko'rsatish imkoniyati bo'yicha katta farq qiladi. Shunga qaramay, ularning hammasi mana shu faoliyatning faol ishtirokchilari hisoblanadilar. Ammo xususan sport faoliyatining subyekti sportchi, shu bilan birga, faqat alohida sportchi emas, balki sport guruhleri — jamoalari hisoblanadi. Sport jamoasi ayniqsa, jamoali turlariga xosdir, misol uchun, sport o'yinlari, ko'p eshkakli suv sporti, velosiped sportidajamoali musobaqalar va boshqalar. Bu juda muhim ahamiyatga ega, chunki guruhli faoliyatda va guruhli psixologiyada o'zining qonuniyatlari mavjud, ularni o'rganish va hisobga olish nazariy mazmunda ham va amaliy mazmunda ham muhimdir.

Sportchilar (jamoalari) faqat subyektlar sifatida emas, balki sport faoliyati obyektlari sifatida ham ishtirok etadilar. Misol uchun, murabbiyga, o'qituvchiga, sportchini tarbiyalovchiga, musobaqalar jarayonida uning harakatlariga rahbarlik qiluvchi va boshqaruvchiga nisbatan sportchi obyekt sifatida ishtirok etadi. Lekin u o'zining ongli faolligini harakatlanish va psixik imkoniyatlarini takomillashtirishga qaratadi, ya'ni bir vaqtning o'zida sport faoliyatining ham subyekti, ham obyekti sifatida ishtirok etadi. Buzir uning mahorati takomillashishi mumkin emas. «Sport faoliyati» tushunchasiga odatda, ikkita asosiy o'zaro aloqador komponentlar — sport mashqlari va sport musobaqalari kiritiladi. Ularga yana uchinchi komponent — sportchining hayoti va mashq qilish tartibi qo'shiladi.

Sport haqidagi turli fanlar uchun bu komponentlar qonuniyatlarini o'rganish ahamiyati bir xilda emas. Sport tibbiyoti sohasidagi mutaxassislarni misol uchun asosan mashqlarni bajarish jarayonining sportchi organizmiga ta'siri qiziqtiradi. Shu bilan birga, u yoki bu yo'nalishdagi mashqlarning hajmi va

muntaзамlilikgi organizmning morfologiyasi kabi funksiyalarini ham shakllantirishda o'ziga xosligini belgilashi ko'zda tutiladi (A.G.Dembo).

Sport gigenasi sohasidagi mutaxassislar uchun asosiy muammo kun tartibini o'rganish hamda samarasini oshirish sportchilar turmushi, ovqatlanishi, o'quv-mashq va musobaqalashish faoliyati gigenik sharoitlarini o'rganish hisoblanadi. Sport psixologlari uchun sport musobaqalarining psixologik xususiyatlarini o'rganish asosiy hisoblanadi. Bu uch sababga ko'ra to'g'ridir.

Birinchidan, ilgari aytganimizdek, musobaqa — bu sportning mazmunidir.

Ikkinchidan, ham genetik ham ahamiyati bo'yicha sport musobaqasi sport mashqidan «kattadir». Inson madaniyati rivojlanishida turli xil kurashlar, musobaqalar, o'yinlar avval paydo bo'lganligi faqat keyingina ularda ishtirok etishga tayyorgarlik shakllari, metodlari va elementlari amalda paydo bo'la boshlagan va mustahkamlanib borgani aniqlangan (V.A.Demin). Hozirgi zamon sportida bu yo'nalish kuchli rivojlandi va sportchilarni tayyorlash murakkab, ko'p jihatli, ilmiy asoslangan tizimga aylandi, uning muhim tarkibiy qismi sport mashqlari hisoblanadi.

Ammo sport mashqlarining yo'nalganligi, mazmuni va metodlari musobaqalarda qatnashishga yaxshi tayyorlanish maqsadiga bo'ysunishi yaqqol namoyon bo'ladi.

Uchinchidan, bu juda muhim, sportda musobaqalar — bu sportchining yoki sport jamoasining psixik imkoniyatlarini (jismoniy va taktik-texnik imkoniyatlari bilan birga) aniqlash «poligonidir». Aynan musobaqa eng keskin psixologik kuchlarning jamlanishi hisoblanadi: faqatgina musobaqalashish kurashi jarayonida sportchining musobaqalashish faoliyatining psixologik tuzilishi takomillashtiriladi.

Bularning hammasi albatta, sport mashqi jarayonida o'qitish va tarbiyalash ko'plab psixologik muammolarni o'rganish zarurligini yaqqoliligini rad etmaydi. Har qanday ijtimoiy hodisa, shu jumladan, inson faoliyati ham jamoatchilikning turli darajalarida qaralishi mumkin: uning eng umumiy xususiyatlaridan tortib alohida, yagona ko'rinishigacha.

Sport faoliyatini psixologik tahlil qilishga mos ravishda bu

birinchidan, faoliyatning o'ziga xos turi sifatida sportning umumiy psixologik xususiyatlarini tushunib olish zarurligini, *ikkinchidan*, turli xildagi sport turlari va musobaqalashish mashqlari psixologik xususiyatlarini qiyosiy taxminini berishni anglatadi.

To'rtinchidan, alohida sportchi faoliyati haqidagi masalani sport faoliyatida umuniylikning va o'ziga xosligining birgina namoyon bo'lishi sifatida ko'rib chiqish lozim.

3.5.2. Sport faoliyatining umumiy psixologik xususiyatlari

Sport faoliyatining g'oyaviy yo'nalganligi va maqsadlari

Jismoniy tarbiya va ayniqsa, sport faoliyatining o'ziga xos xususiyatlari haqidagi savol yuqoridagi bo'limlarda qisqacha ko'rib o'tildi. Ammo sport faoliyati uning butun ko'p qirraliligi bilan yaxlit hamda alohida sportchining faoliyati bizning sharoitimizda jamiyat munosabatlari tizimiga kiritilgan tizim sifatida qaralishi kerak. «Jamiyatda inson o'zining faoliyatini moslashtirishi kerak bo'lgan oddiy tashqi sharoitlarga duch kelishi bilan birga, bu ijtimoiy sharoitlarning o'zi uning faoliyati sabab va maqsadlarini, uning vositasi va usullarini o'zida namoyon etadi: umuman, jamiyat uning individlarini tashkil etish faoliyatini amalga oshiradi».¹

Shuning uchun sport faoliyatiga har qanday faoliyat turining psixologik tuzilishini ifoda etuvchi hamma kategoriyalarni qo'llash mumkin. Sport faoliyatining g'oyaviy yo'nalganligi asosiy kategoriya hisoblanadi. Sport psixologiyasida bu kategoriya birinchi bor. A.TS.Puni (1958-y.) tomonidan ta'riflangan. Sport faoliyatida umumxalq g'oyalari, odamlar ongida bo'lgan g'oyalar aks ettirilganligini anglatadi.

Bu g'oyalar sport faoliyati umumiy maqsadlarida amalga oshiriladi. Ular quyidagilardan iborat: insonlarni mehnat faoliyatiga tayyorlash, jismoniy tarbiya harakatini ommaviylashtirish va sportchilarning mahoratlarini oshirish asosida jahon olimpiya musobaqalarida birinchilikni olish va rekordlar o'rnatish, beshqa mamlakatlar sportchilari bilan do'stona aloqada bo'lish va shu kabilar. Umumxalq g'oyalari sport mashg'ulotlari jarayoniga va har bir sportchining individual ongiga kiritilib uning sport faoliyatini g'oyaviy yo'nalgan, faol hayotiy nuqtayi nazarga aylantiradi. Umumiy maqsadlar sport turiga, mashqlar bajarish jarayonini

¹ Пуни А.Ц. «Психология физического воспитания и спорта»... -1958.

rejalashtirishga va har bir musobaqada ishtirok etishiga moslashtirib konkretlashtiriladi, faoliyatni boshqaruvchi vazifasini bajaradi. Maqsadlar odamning harakatlari usuli va xususiyatini belgilaydi va ularga sportchi o'z irodasini bo'ysundiradi.

Sport faoliyatining motivlari. Psixologiyada motiv deganda insonni faoliyatga ichki tomonidan undovchi omil sifatida ishtirok etadigan hamma narsalar tushuniladi. Turli xildagi qiziqishlar, intilishlar, berilish, ko'rsatmalar, ideallar va boshqalar motiv bo'lishi mumkin. Odamning nima qilmoqchi yoki nimaga erishishni belgilovchi faoliyat maqsadidan farqli ravishda motivlar u nima uchun aynan, ana shu ishni bajarishni yoki shunga erishishni xohlashini tushuntiradi.

Motivlar odam tomonidan dolzarb anglab yetilmasligi yoki qisman anglab yetilishi mumkin. Haqiqatda odamni faoliyatga bir emas, balki bir necha bir-biri bilan bog'liq motivlar qo'zg'atadi, ularning to'plami *motivatsiya deb ataladi*. Motivatsiya tarkibida har doim ustun turuvchi motiv hamda ikkinchi darajali, bo'ysunuvchi motivlar mavjud bo'ladi.

Motivlarning kuchliligi, ularning barqarorligi, shaxsning asosiy ijobiy, ma'naviy ko'rsatmalariga va qadriyatli yo'nalishlariga mosligi maqsadga yo'nalgan, yuqori faollikka ega va samarali faoliyatning muhim shartidir.

Motivlarning faollashtiruvchi va yo'naltiruvchi vazifalari odamning to'siqlarga duch kelganida, maqsadga erishish yo'lida qiyinchiliklar yuzaga kelganida, ayniqsa, yaqqol namoyon bo'ladi. Shu bilan ularning odam xulqi va faoliyatini irodaviy boshqarishdagi roli belgilanadi. Motivlarni o'rganishda, birinchi navbatda, ularning katta, turli-tumanligi va dinamikligi aniqlandi. Sport faoliyati motivi (boshqa faoliyatlar kabi) oldindan berilmaydi, ular sportchining shaxsi umumiy rivojlanishi ta'siri ostida yuzaga keladi, shakllanadi, rivojlanadi, o'zgaradi.

Dastlabki motivlarga quyidagilar kiradi: insonning harakatlarga tabiiy talabi asosidagi jismoniy mashqlarning emotsional qiziqarliligi motivi; jismoniy mashqlar bilan shug'ullanish zarurligi bilan belgilanadigan majburiylik motivi va boshqalar. Birlamchi motivlar uchun ular yetarlicha anglab yetilmagan ehtiyojlar bilan aralashadi, ularda turli jismoniy mashqlar va sport turlariga

qiziqishlarda diffuzlik, noaniqlik va beqarorlik namoyon bo'ladi. Motivatsiyasining keyingi rivojlanishi tanlagan sport turi bilan muntazam mashg'ulotlar, erishadigan muvaffaqiyatlari, sportchilarning yoshi, jinsiy va individual-psixologik farqlari bilan bog'liq bo'ladi. Mana shular yordamida sport bilan shug'ullanuvchi odam amal qiladigan va uni qo'zg'atuvchi motivlar turli-tumanligi belgilanadi.

Sport psixologi Yu.Yu. Palayma sport musobaqalashish faoliyati V guruhlarini ko'rsatadi: ma'naviy tartibdagi motivlar (burch, jamoatchilik, vatanparvarlik); o'zini tashkil etish (anglash)ga intilish; raqibi, murabbiyi, tomoshabinlarga munosabati bilan bog'liq motivlari; xususan musobaqalashish motivlari (kuch sinashish tabiiy istagi, azart); estetik tartibdagi motivlar: ma'lum ustunlikka, moddiy farovonlikka erishish istagi bilan bog'liq motivlar va boshqalar.

Sport faoliyati motivlari alohida amal qilmaydi, balki biz aytib o'tganimizdek odatda ustun motivlar ajralib turadigan ma'lum tizimda amal qiladi. Masalan, Yu.Yu. Palaymaning tadqiqotlarida 1-razryadli va sport ustasi sportchilari orasida dominant motivi bo'yicha farq qiluvchi ikki guruh aniq ajralib turishi aniqlangan. Birinchi, muallif shartli ravishda «jamoatchilar» deb atagan guruhga ularga jamoatchilik, ma'naviy motivlar ustun turadigan sportchilar kiradi, ular bilan ahamiyatlilik bo'yicha shaxsning o'zini tashkil etishi motivi yoki sportga muhabbat motivi bog'liqdir.

Sportchilar ikkinchi guruhida, ularni ham shartli ravishda «individualistlar» deb atadik, shaxsini ifoda etish, o'zini tashkil toptirish bilan bog'liq motivlari ustun hisoblanadi, jamoatchilik motivlari esa bo'ysunuvchi sifatida ishtirok etadi.

Sportda motivatsiyaning xususiyatlarini tahlil qilishda boshqacha yondashishlar ham mumkindir. Misol uchun xususan sport faoliyati motivlari protsessual yoki natijaviy motivatsiyasi ustunligi bo'yicha ikki turga ajralishi mumkin. Protsessual motivlari jismoniy tarbiya bilan shug'ullanishga, sport faoliyatida ishtirok etishga yo'nalgan shaxslar uchun xosdir. Yuksak sport natijalari va yutuqlariga erishish motivlari ularda mavjud emas yoki bo'ysunuvchi xususiyatga ega. Protsessual motivlari ko'p jihatdan

sport turi funksional mazmuni bilan, uning emotsional, ekspressiv vaziyati bilan determinatsiyalashgan.

Natijaviy motivlari sportda yuksak natijalar va muvaffaqiyatlarga erishishga yo'nalgan sportchilarda ustun turuvchi motiv hisoblanadi. Bunday motivatsiya odatda, yuksak darajadagi sportchilar uchun xosdir.

Sportchilarning motivatsion doirasini o'rganish faqat o'rganish ahamiyatiga emas, balki ma'naviy tarbiyalash masalalarini hal etish uchun katta amaliy ahamiyatga molik. Sportchilarning individual-psixologik va mahorati darajasiga mos keluvchi motivlar tizimini shakllantirish, musobaqalarga psixik tayyorlik holatini shakllantirishda ahamiyatga ega.

Motivlari faoliyat maqsadlari bilan uzviy bog'liq bo'ladi. Shu bilan birga, motivlari faoliyat maqsadlariga to'la mos kelishi mumkin. Bunday hollarda odatda, faoliyat samaraliligi, ayniqsa, yuqori bo'ladi. Lekin motivlari va maqsadlari o'rtasida qisman yoki to'la farq ham bo'lishi mumkin. Odatda, bu holat faoliyat samaraliligiga salbiy ta'sir ko'rsatadi.

Sport faoliyati tuzilishida harakatlar va operatsiyalar.

Insonning har qanday faoliyati, shu jumladan, sport faoliyati, psixologiyada faoliyat asosiy tarkibiy qismlari sifatida qaraladigan aniq harakatlar asosida amalga oshiriladi. Inson faoliyati harakat yoki harakatlar tartibi shaklidan boshqacha mavjud bo'lishi mumkin emas deb ta'kidlaydi A.N.Leontev. Shu bilan bir vaqtda, harakat deyilganda, maqsadga erishishga qaratilgan jarayon tushuniladi. Ammo bu yerda «maqsad» tushunchasi so'zning tor ma'nosida, ma'lum sharoitlarda alohida harakatni yoki harakatlar tartibini amalga oshirish oqibatida erishish mo'ljallangan, ko'zlangan yoki kutilgan natijani tasavvur etish sifatida ishlatiladi. Faoliyat psixologik nazariyasida bunday xususiy maqsadlarni vazifa (masala) deb atash qabul qilingan. Shunday qilib, faoliyatni boshqaruvchi omil uning umumiy maqsadi bo'lsa, natijada, bu maqsadga erishishga qaratilgan aniq harakatlarning boshqaruvchilari bo'lib vazifalar xizmat qiladi. Ular o'zgaruvchan sharoitlarda faoliyatni amalga oshirishning moslashuvchan, o'zgaruvchan elementlari sifatida ishtirok etadilar, bu sharoitlarga qarab harakatlarning o'zi ham o'zgaradi. Ular turli usullarda bajarilishi

mumkin. Harakatlarni bajarish sharoitlari bilan moslashtirilgan harakatni bajarish usullarini faoliyat psixologik nazariyasida *operatsiyalar deb ataladi*.

Shunday qilib, operatsiyani harakatning tarkibiy qismi sifatida belgilash mumkin. Shu bilan birga, harakat vazifaga, operatsiya esa uni hal etish sharoitlariga mos keladi. Sharoitning o'zgarishi berilgan harakatni bajarishga, ya'ni uning vazifasiga ta'sir ko'rsatmaydi, lekin albatta, harakat usulining o'zgarishiga yoki shuning o'zi operatsiyalar tartibi o'zgarishiga olib keladi. Hatto, harakatlanish tartibi bo'yicha eng cheklangan musobaqalashish mashqi harakat kategoriyasiga kiradi, chunki har doim ma'lum vazifa bilan yo'naltiriladi: berilgan og'irlikdagi shtangani ko'tarish, ma'lum balandlikni sakrab o'tish, yadroni iloji boricha uzoqqa uloqtirish va shu kabilar. Shu bilan birga, bu harakatlarning asosiy tuzilish elementlari operatsiyalar bo'ladi: birinchi misolda — bu shtangani ushlab dastlabki holatni qabul qilish, shtangani ko'tarish va boshlang'ich holatni qabul qilish, shtangani ko'tarish va uni qo'llari bilan ko'tarib, ushlab turish. Musobaqalashish mashqlari harakatlanish tartibi bo'yicha ancha murakkab bo'lgan, masalan, gimnastik yoki akrobatik kombinatsiyalar, konkida figurali uchishda mashqlar bajarish ularning tuzilishi ko'p tarkibiy qismlarga ega bo'lgan qaramay, psixologik mazmundagi harakatlar hisoblanadi, ularni tashkil etuvchi elementlar va bog'lovchilar esa — *operatsiyalar* hisoblanadi.

Sport faoliyatining ba'zi turlariga «*harakat*» tushunchasini qo'llash taktik harakatlar kategoriyasi bilan juda yaqqol mos keladi. Bunday holatda taktik vazifani hal etish uchun amalga oshiriladigan texnik uslublar (harakatlanish ko'nikmalari va malakalari) operatsiyalar hisoblanadi. Misol uchun, individual, guruhli yoki jamoalar taktik harakatlari darajasida qaratiladigan sport o'yinlaridagi hujumlar psixologik mazmunda so'zsiz harakat kategoriyasiga kiradi, chunki aniq vazifaga ega (misol uchun, raqib darvozasiga to'p kiritish), hamma texnik usullarning to'plami esa — to'pni olib yurish, aldab o'tish, uzatish, zarba yo'llash — yuzaga kelayotgan sharoitga binoan amalga oshiriladigan ketma-ket operatsiyalar tizimidan boshqa narsa emas.

Sport o'yinlariga xos bo'lgan harakatning bir turidan ikkinchiga o'tish, misol uchun, himoyalanişdan qarshi hujumga

o'tishni psixologik mazmunda aynan, harakatlar almashishi, ularning yordamida hal etiladigan masalaning farqi sababli ikkita turlicha harakatlar sifatida qarash kerak. Masalaning o'zgarishi ozmi-ko'pmi harakatlar operatsion tartibiga ta'sir ko'rsatishi, ammo himoyalalanish harakatlarida foydalanilgan texnik uslublarning (operatsiyalar) bir qismi sportchilarning qarshi hujum harakatlariga kirishi mumkin.

Sharoitlarga qarab, sport harakatlari operatsiyalarga aylanishi va aksincha, operatsiyalar harakat xususiyatiga ega bo'lishi mumkin. Misol uchun, hujum paytida futbolchining darvozaga qarab bergan zarbasi operatsiya hisoblanadi, ana shu o'yinchining bajargan o'n bir metriik belgidan zarbasi esa — harakat hisoblanadi.

Operatsiya — bu o'rganib olingan harakatlardir. Sport faoliyati — harakatlanish faoliyati bo'lgani uchun sport harakatlari operatsion tartibining asosini turli xil harakatlanish ko'nikmalari tashkil etadi.

Ammo har qanday bir muncha murakkab harakatlanish sport ko'nikmasi sportchining operatsiyalar «jamg'armasini» to'ldirishdan avval harakatlar bosqichidan o'tadi. O'rganib olinganlik yuqori darajasi — u sportchining harakatlari operativ birligi sifatida foydalanish uchun «etilgan» deb aytish uchun harakatlanish ko'nikmasining asosiy mezonidir. Shunday qilib, harakatlanish ko'nikmasi faqatgina to'la sport harakati jarayonidagina operatsiyaga aylana oladi.

Sport faoliyati mahsuloti. Sport mahsuloti haqidagi masala sport psixologiyasida eng kam o'rganib chiqilgan masalalardan biri hisoblanadi. Uning nazariy va amaliy ahamiyati kattaligi esa yaqqol ko'rinib turibdi.

Ilgari aytganimizdek, sport faoliyatining asosiy subyekti va shu bilan bir vaqtda obyekti sportchi hisoblanganligi uchun jismoniy tarbiya va sportning oliy maqsadi — uning shaxsini keng ma'noda takomillashtirish, sport faoliyati mahsuloti qatoriga birinchi navbatda sportchilarning o'zlarini sog'lomlashtirish, ta'lim berish, g'oyaviy-tarbiyaviy, harakatlanish va psixik takomillashtirishda erishiladigan natijani kiritish kerak bo'ladi.

Shuni aytish kerakki, barkamol jismoniy va psixik rivojlanish haqidagi umumiy tasavvurlardan farqli ravishda sport faoliyati,

A.N.Vorobev iborasi bilan aytganda, turli sport turlari alohida talablariga mos keluvchi sportchining organizmini va shaxsi «o'ziga xos uyg'unligi» shakllanishiga yordam beradi.

I.A.Aleshkov sport faoliyati mahsuloti haqida o'ziga xos fikr bildirgan, uning aytishicha, bu sportchining ijtimoiy mavqeyi o'zgarishi hisoblanadi. Sportchi bir vaqtning o'zida sport faoliyatining ham subyekti, ham obyekti sifatida ishtirok etishi haqidagi tasavvurga tayanib, u shu bilan birga, bu tushunchalarning farq qilishi zarurligini ta'kidlaydi. Obyekt, deb yozadi muallif, ushbu vaziyatda oddiy subyektga o'xshash emas: obyekt — bu sportchi shaxsidagi ajralmas ma'lum ijtimoiy mavqega ega bo'lgan subyektdir yoki sport jamoasining guruh sifatida obro'si darajasini ifoda etadi. O'z ifodasini sport natijasida topadigan sport faoliyatining samaraliligi darajasi ma'lum darajada ijtimoiy mavqega ta'sir ko'rsatadi, uni o'zgartiradi.

Bundan kelib chiqib shuni ta'kidlash lozimki, har qanday sport natijalari sportchining yoki jamoaning ijtimoiy mavqeyini, obro'sini oshiradi. Aksincha, mag'lubiyat, muvaffaqiyatsizlik, musobaqadagi past o'rin uni pasaytiradi. Bularning hammasi, albatta, sportchi yoki jamoaning ilgari crishgan mavqeyiga nisbatandir. Bunga mavsum davomida o'yinlar natijalari bo'yicha oliy ligaga o'tishi yoki aksincha, oliy ligadan chiqib ketishi sababli futbol, xokkey yoki boshqa biror-bir jamoaning mavqeyi, obro'si o'zgarishini misol qilib ko'rsatish mumkin.

Faoliyatning sport uchun o'ziga xos mahsuloti sport yutuqi hisoblanadi (A.S. Puni). Bu ayniqsa, rekord natijalariga, katta musobaqalarga, g'alabalarga taalluqlidir. Bunday hollarda rekord yoki g'alaba mustaqil ijtimoiy ahamiyatga ega bo'ladi, sportning biror-bir turida yoki musobaqalashish mashqlarida ushbu vaziyatda odamlarning eng yuqori imkoniyati namunasi bo'lib xizmat qiladi. Bundan tashqari, rekord yoki katta g'alaba ko'pincha, milliy yutuq va boylik sifatida qaraladi va go'yoki, sportchi o'zining shaxsidan ajratib qaraladi.

Shunday qilib, sport faoliyati jarayoni bir qator mahsulotlar yaratadi, ularning o'zaro aloqalari va o'zaro bog'liqliklarini qamrab oladi, biroq ularning sifat farqlarini rad etmaydi.

Sport faoliyati ishtirokchilarining o'zaro aloqalari. A.N. Leontyev shunday deb yozadi: «Inson psixologiyasi — atrofdagi

odamlar bilan birgalikda va ular bilan o'zaro munosabat sharoitlarida yoki atrofdaagi predmetli dunyo bilan yakkama-yakka davom etadigan aniq bir individning faoliyati bilan bog'liq bo'ladi». Sport faoliyati asosan, aynan, «ochiq», bevosita jamoalar sharoitida o'tishini aniqlash qiyin emas. Bu faoliyatning hamma ishtirokchilari, ijodkorlari — sportchilar, murabbiylar, ilmiy xodimlar, sport rahbarlari va tashkilotchilari, hakanlar, shifokorlar, massajchilar, musobaqalarni moddiy-texnik va axborot bilan ta'minlovchilar hamda boshqa mutaxassislar ma'lum ma'noda, tomonlama o'zaro aloqalarga kirishadilar. Uning psixologik xususiyatlari sport faoliyatining xarakteristikalaridan biri hisoblanadi. Ammo murakkab qoidalar bilan tartibga solingan musobaqalashuvchi sportchilar va jamoalarning o'zaro aloqalari asosiy hisoblanadi. Mana shu o'zaro munosabatlarsiz musobaqalashish holati umuman mumkin emas. Bunday o'zaro munosabatlar aniq shakllari turli xil sport faoliyatlari xususiyatlariga bog'liq bo'ladi, mana shu ko'p jihatdan ularning psixologik o'ziga xosligini belgilaydi. Ammo sport turidan qat'iy nazar musobaqalar jarayonida sportchilarning o'zaro munosabatlari asosiy ikki jihatlarida ishtirok etadi: raqibga nisbatan — qarama-qarshi kurash shaklida yoki raqiblik; jamoadagi sheriklariga nisbatan — o'zaro aloqalar yoki hamkorlik shaklida bo'ladi.

Qarama-qarshi kurashish raqiblarning musobaqalar davomida o'zaro aloqalari shakli sifatida ular o'rtasida to'g'ridan-to'g'ri yoki aloqador psixik (ko'pchilik sport turlarida esa — jismoniy ham) to'qnashuv borligi bilan ifodalanadi va o'zaro aloqalarning tortishuvliligi bilan farq qiladi. U sport turining xususiyati, musobaqalarning obyektiv va subyektiv ahamiyatiga va sportchilarning individual-psixologik xususiyatlariga qarab turli keskinlikka ega bo'ladi. Sport musobaqasi — u yoki bu jihati bilan har biri o'z maqsadiga erishishga intilgan va vaqtning o'zida imkoniyatlari darajasida raqibiga xalaqit qilishga harakat qiluvchi o'zaro munosabatdagi raqiblarning qoidalar doirasida murosasiz kurashlaridir.

Jamoa sheriklarning o'zaro munosabatlari ilgari aytib o'tilganidek, hamkorlikda faoliyatni tashkil etish turli shakllarini,

mumkin bo'lganda kuchlarini birlashtirishni, jismoniy o'zaro yordamni va ruhiy qo'llab-quvvatlashni, jamoa kurashdan chiqqan o'rtoqlarini almashtirishni ko'zda tutuvchi hamkorlik xususiyatiga ega bo'ladi.

Sheriklarning o'zaro munosabatlari samaraliligi jamoadagi psixologik vaziyatga, birdamlik, mavjud shaxslar o'rtasidagi munosabatlar, obro'li yetakchilar borligiga, yaxshi o'zlashtirilgan ko'nikmalar va hamkorlikda harakatlar tajribasiga bog'liq bo'ladi.

Sport faoliyatining samaradorligi uchun murabbiy va sportchining o'zaro munosabatlari muhim ahamiyatga ega bo'ladi. L.K.Serovning tadqiqotlarida musobaqalar jarayonida bunday aloqalar psixologik tahlil qilinib, uning asosiy funksional tuzilish va informatsion tomonlari aniqlanadi, ularning umumiy yo'nalganligi – rejalashtirilgan sport natijalariga erishishga yordam beradi. Bu mazmunda «murabbiy-sportchi» tizimi o'ziga xos boshqaruv tizimi sifatida qaralishi mumkin, unda murabbiy subyekti sifatida, sportchi esa boshqaruv obyekti sifatida ishtirok etadi. Shu bilan bir vaqtda, boshqarish vazifasi sportchining taktik-texnik harakatlariga yo'naltirilgan ta'sir ko'rsatish, uning psixik holatiga va umuman, xulqiga ta'sir ko'rsatishdan iborat bo'ladi. Murabbiyning boshqaruvchi ta'sir ko'rsatishi ularni amalga oshirishga qaratilgan sportchining ongli urinishlari to'plami natijasi musobaqalar harakatlari dasturida va ularning o'zgarishida, sportchining psixik holati dinamikasida, murabbiy va sportchining o'zaro qoniqish hosil qilishlarida va bir-birini tushunishida nihoyat, sport natijasi mezonini bo'lib xizmat qiladigan harakatlari umumiy natijalarida o'z ifodasini topadi.

Hamkorlik shaklida hamda raqiblik shaklidagi o'zaro munosabatlar musobaqalashuvchi sportchilar va murabbiylar, sportchilar va hakamlarning munosabatlariga asoslangan. Musobaqalashish faoliyati jarayonining o'zida sheriklar, raqiblar o'rtasidagi munosabatlar asosiy hisoblanadi.

Biroq sheriklar o'rtasidagi munosabatlar musobaqalardan belgilangan maqsadga erishish uchun sportchilarning birgalikdagi harakatlarini va holatlarini boshqarishga qaratilgan bo'lsa, raqiblar o'rtasidagi munosabatlar ko'pincha, xuddi shunday maqsadga erishishga xalaqit qilishga qaratilgan.

Bunday munosabatlar sport faoliyatining zarur tarkibiy qismi va uning umumiy psixologik xususiyatlari muhim tomoni sifatida ishtirok etadi.

3.5.3. Sport faoliyatida munosabatlar

Munosabat vositalari. Hozirgi zamon tasavvurlari doirasida munosabat o'zaro aloqa qiluvchi odamlar aloqalari sifatida qaraladi, bu aloqalar bir-birini tushunish va bir-biriga ta'sir ko'rsatishga erishish uchun o'zaro axborotlar va hissiyotlar almashishdan iborat bo'ladi. Shu bilan birga, aloqa turli kanallar bo'yicha axborotlar va hissiyotlarni yetkazish — qabul qilib olish sifatida tushuniladi.

Bir-birini tushunish — munosabatlar ishtirokchilarining bir-biri istaklarini bilib olish va bir-birini tanib olish maqsadida axborotlarni qabul qilish hamda tushuntirish sifatida: bir-birini o'zaro boshqarish — maqsadlarini ifoda etish va aniqlash, hulqiy dasturlarini dolzarblashtirish, o'zaro rag'batlantirish, o'zaro nazorat, ya'ni munosabatlar bo'yicha sheriklarning hulqlarini o'zaro o'zgartirish sifatida qaralishi lozim.

Odamlar munosabatlari verbal (nutq orqa'i) va noverbal (so'zsiz, paralingvistik) vositalar yordamida bo'ladi. So'zlar, tovushli til universaldir: u fikrni ko'pchilik kommunikativ vaziyatlarda eng mos ravishda ifoda etadi. Verbal munosabatlar sport sohasida ham asosiy omil sifatida ishtirok etadi. Ammo u kommunikatsiyalar boshqa vositalaridan alohida sodir bo'lmaydi. Bundan tashqari, misol uchun, musobaqalashish kurashi davomida nutqiy munosabatlar yoki umuman bo'lmaydi yoki cheklangan bo'ladi. Masalan, raqiblarning bevosita bir-biri bilan kurashi davridagi sport turlarida o'yin vaziyatlari tez sodir bo'lishi sababli axborot yetkazish uchun vaqtning yetmasligi tufayli u deyarli bo'lmaydi. Sportda verbal aloqalar bilan bir qatorda, munosabatlar noverbal vositalari (ba'zida ular hatto ustunlik qiladi), ular quyidagilardan iborat: axborotni aniq qabul qilishga imkon beruvchi haqiqiy vaqt, oraliq sharoitlar to'plami sifatida, ba'zi motorli harakatlar, imo-ishoralar, mimika, pantomimika, ko'zlar bir-biriga qarashlari va boshqalardan keng foydalaniladi.

Vaziyat – imo-ishoralar, motorika; mimikadan ko'ra boshqa darajadagi munosabatlar vositasidir. chunki mimika vaziyatdan farqli ravishda gapiruvchi subyekt xususiyatlari hisoblanadi. Ammo aynan, ma'lum vaziyat ko'rinishida hamma boshqa noverbal vositalar kuch va mazmunga ega bo'ladi.

Motorli harakatlar ularning axborot imkoniyatlari va axborot uzatish uchun atayin foydalanilishi sababli munosabatlar vositalari hisoblanadi. Ularga quyidagilar: aniq musobaqalashish masalalarini hal etishga qaratilgan, sheriklariga harakatlar maqsadiga mos axborotni atayin xabar qiluvchi ikki yoki undan ko'p sportchilarning birgalikdagi harakatlari; harakat asosiy maqsadi bilan mos kelmaydigan axborotlarni maxsus xabar qiluvchi aldash harakatlari kiradi. Motorli harakatlar shu bilan birga, harakatlanish faoliyati aniq usullari (sport texnikasi) sifatida amaliy vazifani va axborot uzatish vositasi sifatida kommunikativ vazifani bajaradi. Ular belgili vositalarga kirmaydi, balki «moddiy munosabat» turlari hisoblanadi.

Imo-ishoralar, mimika, pantomimika belgili vositalar hisoblanib, u yoki bu aniq vaziyat bilan va verbal kommunikatsiya bilan bevosita bog'liqdir. Ular munosabatlarga ifodalilik beradilar. Imo-ishoralar va mimika munosabat vositasi sifatida misol uchun gandbolda juda kam uchraydi (6 % holatlarda – V.I. Rumyanseva ma'lumotlari bo'yicha va 10,6 % holatlar YU.L.Xan'ina ma'lumotlari bo'yicha). Sport faoliyatida maxsus imo-ishoralar juda keng qo'llaniladi, ularning xabar vazifalari murabbiy va sportchi o'rtasida kelishib olingan bo'ladi.

Aniq bajarilgan ishora ma'lum axborotni yetkazadi. Aniq hodisalar haqida xabar yetkazuvchi sport hakamlari o'rtasida xalqaro miqyosda o'rnatilgan ishoralar mavjud. Voleybol va basketbolda yigirmaga yaqin shunday ishoralar bor, futbolda faqatgina oltita, gandbolda esa ellikka yaqin ishoralar mavjud.

Munosabatlar vositalarining ko'pligi va ulardan foydalanishning o'ziga xosligi sportchilarni kommunikatsiya vositalariga o'qitish zarurligiga sabab bo'ladi.

Munosabatlarning tartiblanishi (reglamentatsiyalanishi)

Mashq qilish mashg'ulotlarida murabbiylar va sportchilar

axborotlar almashish aloqalarini o'z xohishlaricha amalga oshirishlari mumkin. Amaliy axborotlarning mazmuni mashqlar jarayonida uning maqsadlari bilan belgilanadi va o'qitish hamda tarbiyalash masalalarini hal etishga qaratilgan. Munosabatlarning asosiy vositalari—nutq va paralingvistikadir. Shuning uchun murabbiy uchun munosabatlarni yo'lga qo'yishni bilish kerak: tushuntirish, hikoya qilish, ishontirish, uqtirish, jonlantirish, sportchining motivatsion doirasiga ta'sir ko'rsatib, nutqiy ta'sir ko'rsatish usullarini to'g'ri tanlash hamda ifodali vositalardan foydalanishni — imo-ishoralar, mimika, pantomimika, harakatlarni ko'rsatish, surati, intonatsiyasi va boshqalardan iborat. Sport guruhidagi kayfiyat, psixologik muhit va shaxslararo munosabatlar murabbiyning munosabatlar olib borishi mahoratiga bog'liq bo'ladi. Mashq qilish mashg'ulotlari davomida avtokratik, demokratik, liberal boshqaruv usullariga mos bo'lgan murabbiyning munosabatlarining usuli namoyon bo'ladi.

Butun kuchini jamlashni talab etuvchi g'alabaga murosasiz kurash bo'ladigan musobaqalarda munosabatlarga alohida talablar qo'yiladi. Bu yerda u asosan amaliy xususiyatga ega bo'ladi, uning mazmuni musobaqa maqsadidan kelib chiqadi va g'alabaga erishishga qaratiladi.

Musobaqalar sharoitlarida munosabatlar bir tomondan ancha ritual va reglamentga ega, boshqa tomondan — mashq qilish jarayonidagidan ancha dinamikdir. Munosabatning ritualligi va reglamentliligi sportning aniq turlarida musobaqalar qoidalari bilan ko'zda tutiladi. Uchrashuvlarning yakunlanishi minnatdorchilik rituallari katta ijtimoiy mazmundagi ma'lum kommunikativ hodisadan iboratdir. Musobaqalar qoidalari munosabatlarni cheklaydi. Masalan, sportning bir qator turlarida musobaqalar, kurash paytida murabbiy bilan aloqalar taqiqlanadi, gapirish mumkin emas. Munosabatning dinamikligi aloqa qiluvchi sportchilar psixik holatida turli o'zgarishlarni keltirib chiqaradigan musobaqalashish vaziyatlarining cheksiz turli-tumanligi sabablidir.

Munosabatlarning o'zgaruvchanligi musobaqalashish faoliyatini keskinligini, o'zaro aloqalarning muvaffaqiyatlilik yoki muvaffaqiyatsizligini, muammoli vaziyatlarning ko'pligini va shu kabilarni ko'rsatadi. Shuning uchun musobaqalashish sharoitida

munosabatlar *birinchidan*, vaziyatga bog'liq, *ikkinchidan*, uning boshqaruvchilik vazifasi o'tib boradi. Murabbiy mavjud vaziyatni, sportchilarning holatini, jamoaning kayfiyatini to'g'ri baholashni bilishi kerak, o'zining munosabatlarini usul va uslublarini yanada dinamik qilishi kerak.

Sportning muayyan turlarida musobaqalashish munosabatlarining reglamentligi. Biror-bir sport turining tarixiy yuzaga kelgan qoidalari va xususiyatlari musobaqalarda munosabatlarni tartibga soladi. Bunda munosabatlar faoliyatning aniq turlari bilan determinantligi ham namoyon bo'ladi. Sport turlari va musobaqalashish mashqlari psixologik tizimiga binoan sport musobaqalari sharoitida munosabatning o'ziga xosligi haqida gapirish mumkin bo'ladi.

Sportchilar o'rtasida jismoniy kurash bilan sport turlarida munosabatlar, ayniqsa, ularning o'zaro aloqalari samaraliligiga ta'sir ko'rsatuvchi muhim omil sifatida ishtirok etadi.

Sport o'yinlarida sheriklar o'rtasidagi munosabatlar ularning kelishilgan harakatlarini va raqibni chaq'itishni boshqarish vazifasini boshqaradi. Yakka kurashda u «so'zsiz» aloqalarning o'ziga xos shaklida ishtirok etadi, murabbiylar munosabatlari sekundantlik kabi amalga oshiriladi.

Hamkorlikdagi sinergik, ketma-ket yoki birgalikda — individual harakatlar bilan birlashtirilgan shartli jismoniy kurash sport turlarida (qayiqda suzish yoki velopoygachilar, turli estafetalar, guruhli mashqlar bajarishda) munosabatlar nazariy jihatdan bo'lishi mumkin, lekin ularda guruhning emotsional holati, irodaviy intilishlari, bir-biriga mos harakatlar bajarishi ko'proq muhimdir.

Individual harakatlarda (yugurish, suzish, velopoygalari) munosabatlar umuman, yo'qdir. Ammo uning tarkibiy qismlaridan biri — o'zining taktik harakatlarini boshqarish maqsadida raqiblar harakatlarini va holatining tashqi ko'rinishini bilib olish, aytaylik, yugurish suratini ma'lum darajada o'zgartirish muhim ahamiyatga ega.

Sportchilar o'rtasida jismoniy kurash bo'lmagan sport turlarida (akrobatik mashqlar, suvga sakrash, badiiy gimnastika, yengil atletika, og'ir atletika) musobaqa davomida munosabat umuman mavjud emas.

Sport o'yinlarida munosabatlar. Bu yerda to'g'ridan-to'g'ri amaliy aloqalar shaklidagi munosabatlar harakatlanish faoliyati asosining zarur va muhim omili sifatida ishtirok etadi. U jamoa a'zolari o'rtasidagi, guruh ichidagi aloqalar, murabbiyning jamoa bilan munosabatlari sifatida amalga oshiriladi. Jamoa a'zolarining guruh ichidagi munosabatlari faqat axborot va emotsiyalar yetkazish vazifasini emas, balki sportchilarning o'zaro bog'liq faoliyati va guruhning psixik holatini boshqarish vazifasini ham bajaradi. Shunday munosabatlar yordamida bir-birini tushunishga, demak, jamoa a'zolari o'rtasida hamkorlikka ham erishiladi. Ammo guruhda munosabatlar jarayoni raqibdan taktik yo'llarni va rejalarini yashirish zarurligi bilan qiyinlashadi. Shuning uchun munosabatlar vositalari turli-tumandir: so'z bilan aytish, mimika, imo-ishoralar, pantomimika bilan bir qatorda, motorli harakatlari va vaziyatlar ham muhim rol o'ynaydi.

Har bir sport o'yinining obyektiv shartlari o'yinlarning aniq o'yin rollari kabi o'zaro aloqalarda bo'luvchi guruh a'zolari o'rtasidagi munosabatning xususiyatlarini belgilaydi. Masalan, basketbolchilar va gandbolchilarning munosabatlari turi (munosabatlarning turli kategoriyalari nisbatlari – foydali axborot, istaklar, ma'qullash, ma'qullamaslik) foydali axborotlar ustunligi va istaklar, baholar intensivligining pasayishi bilan voleybolchilar munosabatlari turlaridan farq qiladi (YU.L.Xanin).

Gandbolchilar o'yin munosabatlari mazmuni, intensivligi, jamlanganligi va yo'nalganligi jamoa a'zosi roli bilan belgilanadi. Misol uchun, V.I. Rumyansevaning ma'lumotlari bo'yicha rag'batlantiruvchi axborotlar chetdagi va o'rtadagi o'yinchilar murojaatlaridan ko'ra o'yinni tashkil qiluvchi va yarim hujumchi murojaatlarida ko'proq bo'ladi.

O'yindagi aloqalarda basketbolda so'z bilan axborot berishni yozib borish ma'lumotlari bo'yicha eng «ko'p gapiradigan» o'yinchi jamoa dispetcheri hisoblanadi (R.L.Krichevskiy).

Sportning o'yin turlarida guruhli munosabatlar uzluksizligiga talab juda qat'iy hisoblanadi. Uni tashkil etish guruh masalalarini hal etishga va jamoaning g'alabaga erishish samaraliligiga yaqqol ta'sir ko'rsatadi. Guruh ichidagi munosabatlarning pasayishi odatda, o'yinda o'zaro aloqalarning buzilishiga olib keladi.

Sportning o'yin turlarida musobaqalar paytida murabbiyning jamoa bilan munosabatlari, ayniqsa, muhim ahamiyatga ega, u o'yin davomida ko'rsatmalar, o'yinchi almashtirish va jarima daqiqalarida, tanaffuslarda tushuntirish va uqtirish, ko'rsatmalar shaklida bo'ladi. Murabbiyning jamoa bilan munosabatlarga bo'lgan talabi juda katta, chunki jamoani faqat munosabatlar orqaligina boshqarish mumkin. Ammo jamoa bilan samarali munosabatlar olib borishi uchun murabbiy bir qator kommunikativ malakalarga ega bo'lishi kerak. U vaziyatni to'g'ri baholashni va unga binoan o'yinchi o'zining aralashishi mazmunini va vaziyatini bilishi kerak: qachon jamoani ko'rsatmalar bilan boshqarish mumkin, qachon tanaffus olish kerak, raqib hisobda oldinda bo'lgan holda, qanday ish tutish kerak. Jamoani qachon maqtash yoki kinga nima deyish kerakligini bilishi kerak.

Murabbiyning munosabat olib borish emotsional-ifodali usuli juda muhim. Ana shu belgisi bilan kommunikativ-emotsional va kommunikativ-o'zini tuta oluvchi murabbiylarni ajratish mumkin (L.K.Doronina). Kommunikativ-emotsional murabbiylar kommunikativ-sust murabbiylardan munosabatlari intensivligi, keskin mazmundagi mimika, imo-ishoralardan foydalanishi, ma'qullamasligi, baholash axborotlari, o'yinchilarning muvaffaqiyatsiz harakatlari sababli emotsional portlashi bilan «ustun turadi».

Kommunikativ-emotsional murabbiyning aniq bir vaziyatni obyektiv baholashi. Kurashning qanday davom etishini oldindan ko'ra bilish qobiliyatini yo'qotish xavli bor. U hatto o'zining zaxiradagi o'yinchilari, hatto o'yinning taktik rejasini ham esidan chiqarib qo'yishi mumkin.

Murabbiy sportchilar guruhi ichidagi munosabatlarni boshqarishni bilish kerak. Bu musobaqalashish o'yinlarini va mashq qilish sharoitlarida o'rganib chiqishda ularni ongli ravishda, muntazam o'yin munosabatlariga o'rgatishni talab etadi. Agarda murabbiy o'yin paytida o'yinchilar bir-birlarini qo'llamasliklarini, ma'qullamasliklarini, qo'zg'atmayotganlarini ko'rsa, demak u aralashishi kerak, o'yinchi o'rganib chiqish paytida bu holatga sportchilar e'tiborini jalb etish kerak. Agarda jamoa o'yinchilaridan biri yaxshi o'ynamaganligi, xatolarga yo'l qo'yishi, tekis

o'ynamasligi sababli ko'pincha, yomon kommunikativ ta'sir ko'rsatish obyekti bo'lib qolsa, unda shaxslararo munosabatlarni boshqarish orqali o'zaro ta'sir ko'rsatishni tashkil etishni ta'minlovchi «vasiylik» usulini qo'llash maqsadga muvofiq bo'ladi. Obro'li o'yinchiga sheriklari tanqidlariga ta'sirchan sportchini qo'llab, turli yordam berish, rag'batlantirish haqida alohida ko'rsatma berish kerak.

Mashqlar bajarish jarayonida murabbiy jamoa a'zolarini kommunikatsiya vositalariga o'rgatishi, sheriklari harakatlarini muvofiqlashtirish va raqibni chalg'itishga yordam beruvchi belgilarni maqsadga muvofiq tanlashga o'rgatishi kerak.

3.5.4. Sport turlari va musobaqalashish mashqlarining psixologik xarakteristikasi

Sport faoliyatini tahlil qilishda alohidalik kategoriyasi. Shu paytgacha sportning unga xos bo'lgan umumiy psixologik xususiyatlarini o'rganib keldik. Ammo sport juda ham turli-tumanliklarga boy va turli kasblarda masalan, mehnatning aniq turi mazmuni turlichadir. Tuzilishi va sharoitlarini tahlil qilmay turib, umuman masalan, mehnat faoliyatini psixologik tahlil qilish bilan cheklanish mumkin bo'lmaganidek, sportda ham shunday qilib bo'lmaydi.

Sportning ko'p qirraliligi *birinchidan*, uning turlari ko'pligida, *ikkinchidan*, sportning alohida turiga kiruvchi musobaqalashish mashqlarining sonlari (masalan, yengil atletika va og'ir atletika), *uchinchidan*, musobaqalashish sharoitlari va mashqlarining biodinamik, energetik, fazo-vaqt, muhit hamda psixologik xususiyatlari bilan belgilanadigan sport faoliyatining mazmunli va protsessual tomonlarining turli-tumanligida ifodalanadi. Sport musobaqalari qoidalari psixologik tahlilda muhim ahamiyatga ega.

Umumiy alohida va yagona kategoriyalarining ahamiyati haqida ilgari aytib o'tilganlardan kelib chiqib, har qanday aniq sport turida faoliyatning o'ziga xos namoyon bo'lishi, yanada umumiy kategoriya sifatida qarash kerak bo'ladi. Shuning uchun alohida sport turlarida va hatto alohida musobaqalashish mashqlarini bajarishda, jamoa turli vaziyatlarni bajarishda sportchilarning faoliyatini psixologik o'rganish to'g'ri bo'ladi. Yaqqol ilmiy

ahamiyatligi va amaliy foydaliligiga qaramay, ularning natijalari psixologik bilimning faqat bir lavhalaridan iborat, turli sport turlarida musobaqalashish faoliyatining psixologik mazmuni, umumiyliigi va farqlari yaxlit ko'inishi yetarlicha aniqlanmay qolmoqda.

Shunday holatlarda fanda qo'llaniladigan odatiy uslub o'rganilayotgan obyektlarni bir yoki bir necha muhim belgilarini taqqoslash va shundan keyin ularni sinflar yoki guruhlar ma'lum soniga guruhlashtirishdan iborat bo'ladi. Ilmiy klassifikatsiyalash va tizimlashtirishlarning nazariya va amaliyotning kerakli sohaları uchun ahamiyati juda kattadir. Ular to'g'ri tuzilganda obyektlar va ularning rivojlanishlari o'rtasidagi ichki bog'liqlikni ochib beradi, umumlashtiruvchi xulosalar, asosli taxminlar va amaliy ko'rsatmalar uchun asos bo'lib xizmat qiladi.

Sport fanining turli sohalarida anchadan beri va muvaffaqiyat bilan bu yondashishdan foydalanadilar. Musobaqalashish mashqlari va sport turlarini umumiy klassifikatsiyalari (L.P. Matveyev va boshq.), pedagogik (A.D. Novikov, A.A. Ter-Ovanesyan), fiziologik (V.S. Farfel va boshq.), biomexanik (D.D. Donskoy va boshq.), tibbiy (A.G. Dembo) klassifikatsiyalari ancha mashhurdir.

Sport psixologiyasi bo'yicha milliy adabiyotda, musobaqalashish kurashi psixologik xususiyatlari bo'yicha sport turlarini guruhlariga ajratishning umumlashtirilishi A. S.Puni tomonidan berilgan. Nazariy tahlillar natijasida va empirik tadqiqotlar ma'lumotlarini hisobga olib, u qarama-qarshi kurash olib borayotgan sportchilar (jamoalari) o'zaro aloqalari asosiy belgilari bo'yicha sport turlarining uchta guruhini ko'rsatadi va bu guruhlariga qisqacha psixologik ta'rif beradi. Muallifning fikricha, sport turlarini psixologik klassifikatsiyalash haqidagi masalani hal etishga davog'arlik qilmasa-da, bu ish hozirda ham o'zining ilmiy ahamiyatini saqlab qolmoqda.

Hozirgi zamon sport psixologiyasida sport turlarini yoki musobaqalashish mashqlarini ilmiy psixologik xarakteristikasining zarur elementi sifatida bunday klassifikatsiyalash yoki tizimlashtirishga yondashishga imkon beruvchi materiallar to'plangan. Bunday tizimlashtirish keyingi ilmiy tadqiqotlarning to'g'ri strategiyasini va yo'nalishini aniqlash uchun muhimdir. U

empirik ma'lumotlarni taqqoslash va birlashtirish uchun asos bo'lib xizmat qiladi hamda sportchilarni musobaqalarga tayyorlash va ularda ishtirok etishlarini psixologik ta'minlash amaliyoti uchun foydalidir.

Sport turlari va musobaqalashish mashqlarining psixologik tizimi. Har qanday tizimni ishlab chiqish *birinchidan*, uning maqsadlarini aniq tushunib olishni, *ikkinchidan*, aniqlashtirib olishni va zarur bo'lsa, tizim obyektlarini ajratishni, *uchinchidan*, obyektlarni ajratish, birlashtirish asosi qilib olinadigan belgisini (mezonni asosini) tanlab olish hamda asoslab berishni ko'zda tutadi. Yuqoridagi bo'limlarda keltirilgan sport turlari va musobaqalashish tizimigaprintsiplal xususiyatdagi ba'zi qoidalar asos qilib olingan va ma'lum cheklanishlar kiritilgan.

Tizimning maqsadi turli sport turlarida sportchi (jamoalarning faoliyati asosiy psixologik xususiyatlarini belgilovchi qoidalari bilan berilgan musobaqalar shartlarining umumiyligi va farqlarini aniqlash asosidaularni ilmiy klassifikatsiyalash prinsiplari va talablariga javob beruvchi tartibli tizimda berishdan iborat bo'ldi. Tizim obyektlarini aniqlashda sportchilarning jismoniy va irodaviy sifatlarini kuchli namoyon bo'ladigan faol harakatli faoliyati bilan ifodalananadigan sport turlari tanlab olindi. Harakatlanish vositalarini boshqarish, modelli konstruktorlik faoliyati, raqibini abstrakt-mantiqiy mag'lub etish hamda o'q otishning hamma turlari va turlicha ko'p kurashlar bilan bog'liq sport turlari o'rganilmadi. Hamma musobaqalashish mashqlari obyektlarining tizimida dastlabki ro'yxatida iloji boricha kattalashtirilgan ko'rinishda taqdim etildi. Yagona obyektlar sifatida yengil atletika, sakrashning hamma turlari, yurish va yugurishning barcha turlari, suzish bo'yicha hamma turlar qarab chiqildi.

O'rganiladigan obyektlar taqqoslanadigan va keyin guruhlarga ajratiladigan mezonlarini tanlash har doim eng qiyin hamda mas'uliyatli hisoblanadi. Keltirilgan tizimda bunday mezon sifatida musobaqalashuvchi sportchilarning o'zaro aloqalari tanlandi. Aytib o'tganimizdek, u ikki asosiy shakllarda: qarama-qarshi kurash shaklida (raqiblik) — raqibga; sheriklariga nisbatan — bir-biri bilan birga harakat (hamkorlik) shaklida namoyon bo'ladi. Mana sha sportchilar o'zaro munosabatlarini ko'rib chiqishning ikki jihatini belgilab berdi. Birinchi jihat — bu raqiblar yoki raqiblik qilayotgan

jamoalar kurashlari bevosita xususiyatga ega bo'lishi mumkin yoki vositalashtirilgan bo'ladi. Ana shu belgisi bo'yicha sportning hamma turlari va musobaqalashish mashqlari ikki kategoriyaga ajratiladi. Bevosita kurashda asosiy belgisi sifatida bir «sport maydonchasida» sodir bo'layotgan harakat (o'zaro harakat)larning bir vaqtdaliligi ishtirok etadi yoki boshqacha qilib aytganda, kurashayotgan tomonlarning o'zaro harakatlari fazo-vaqt yaxlitligidan iborat.

Vositalashtirilgan qarama-qarshilikda raqiblar shu kabi odatda, «bir sport maydonida» musobaqalashadilar, lekin musobaqalashish mashqlarini bir vaqtda, ketma-ket, navbat bilan bajaradilar. Umuman olganda, «sport maydonchasining» birligiga bu yerda amal qilmaslik ham mumkin. Bunga akrobatika bo'yicha, batutda sakrash bo'yicha televizion musobaqalar misol bo'lishi mumkin.

Bevosita va vositalashtirilgan kurash hamma holatlarida — bu ringdagi bokschilar jangi bo'lsin yoki akrobatika bo'yicha televizion musobaqa bo'lsin — raqiblar o'rtasida psixik aloqa mavjud. Shu bilan birga vositalashtirilgan kurashda bu aloqa raqiblarning o'zaro aloqalarining yagona shakli bo'ladi. Chunki ular o'rtasida jismoniy aloqa yo'q.

Bevosita qarama-qarshilikda psixikadan tashqari jismoniy qarshilik ham mavjud. Shu bilan birga, u uchta turda bo'lishi mumkin. Ko'plab sport o'yinlari va hamma yakka kurashlarda bu aloqa qattiq belgilanishi mumkin. Chunki musobaqalar qoidalari bo'yicha bu sport turlarida raqibga nisbatan kuch bilan ta'sir ko'rsatishning turli uslublarini qo'llash (blokirovka, to'xtatib qolish, boksda esa zarbalar) ko'zda tutiladi, hatto sport o'yinlarining eng «yumshog'i» basketboida ham nazariy jihatdan raqibga «tegmasdan» o'yin bo'lishiga qaramasdan, qattiq blokirovka qilish, pressing qo'llash imkoniyati juda katta.

Jismoniy aloqa o'yinlarda ham setka orqali namoyon bo'ladi (voleybol, tennis, badmintonda), lekin ularda bu to'p vositasida amalga oshiriladi, shuning uchun qattiq deb hisoblanishi mumkin va bu oddiy jismoniy mashq kabi qabul qilinadi. Sportchilarning jismoniy aloqasi uchinchi turi shartli sifatda belgilanadi, u yugurish, suzish, chäng'ida poygalar, konkida musobaqa, velosiped sporti bo'yicha, eshkak eshishning hamma turlari uchun xosdir. Shartliligi

– sportchilarning bir vaqtda va yonma-yon musobaqalashishlaridan iboratdir, ular amalda raqiblariga bevosita jismoniy ta'sir ko'rsata olmaydilar va u qoidalar bilan taqiqlanadi. Ammo bu sport turlarida musobaqalashish sportchilarning bevosita kurashlari xususiyatlarini saqlab qoladi. Bu fazo-vaqt oralig'ida ularning o'zaro aloqalarida, musobaqaning har bir daqiqasida sportchi raqiblarga nisbatan o'zining holatini baholashida, shu zahotiyoq, o'zining taktik-texnik, funksional va irodaviy imkoniyatlarini yuzaga kelayotgan sharoitga binoan amalga oshirish uchun kerakli choralarni ko'rishida o'z ifodasini topadi.

Ikkinchi jihat. Guruhli o'zaro aloqador musobaqalashish faoliyatiga xos sport turi haqida yoki jamoa a'zolari raqiblar bilan individual yakkama-yakka musobaqalashadigan turi borasida gap ketishidan qat'iy nazar jamoadagi sheriklar o'zaro aloqalariga taalluqlidir.

Raqiblar o'zaro munosabatlariga xos bo'lgan qarama-qarshiliklari, tortishuvi, kurashlar munosabatlaridan farqli ravishda sheriklar o'rtasidagi munosabatlar o'zaro hamkorlik, bir-biriga yordam ko'rsatish xususiyatiga ega bo'ladi, uning umumiy xususiyati – umumiy maqsadga – sport g'alabasiga erishish uchun kuchlarini birlashtirishdan iborat bo'ladi. Sport turi va sheriklar o'zaro munosabatlarini tartibga soluvchi qoidalar bilan ko'zda tutilgan sharoitlarga qarab, u turli shakllarda bo'lishi mumkin. Odamlar birgalikdagi faoliyatlarini tashkil etish turli shakllariga taalluqli ijtimoiy psixologiyaning tushunchaviy apparatidan modifikatsiyalashgan ko'rinishidan foydalanib, xususan, L.I. Ushanskiy konsepsiyasidan foydalanib, birinchi navbatda, sheriklarining birgalikdagi o'zaro aloqador faoliyatlarini ajratib ko'rsatish zarur. Unga jamoali sport o'yinlarining barcha turlari: akrobatika bo'yicha juftlik va guruhli mashqlar, muz ustida sport raqslari va boshqalar kiradi.

Bunday faoliyatning asosiy belgilari – bir maydonda sheriklarning harakatlari bir vaqtdaliligi, o'z harakatlarini moslashtirish imkoniyati va bir-biriga yordamlashishidan iborat. O'z harakatlarining samaraliligini oshirish uchun va raqib jamoasiga qarshilik ko'rsatish uchun ham mavjud kuchlarini birlashtirish hamda bir-birini to'ldirish imkoniyati hisoblanadi.

Jamoa bo'yicha sheriklarning o'zaro harakatlariga aloqadorligi alohida sifatga — signetizmga ega bo'ladigan sport turlari: masalan, eshkakli qayiqlarda musobaqalar tandemlarda poygalar, batutda sinxron sakrash bo'yicha musobaqalar va boshqalar mavjud. Bunday hollarda sheriklarining o'zaro aloqalari birgalikdagi — sinergetik harakatlar turi bo'yicha amalga oshiriladi.

Sheriklarning o'zaro aloqalari birgalikda — ketma-ket harakatlar xususiyatiga ega bo'ladi (mehnat faoliyatida unga o'xshashi — konveyerda ishlash). U turli estafetalarning o'ziga xos belgisi hisoblanadi, unda umumiy natija jamoa bo'yicha sheriklarning ketma-ket harakatlari samaraliligi darajasi bilan, aynan har birining o'z masofasini bosib o'tishi tezligi bilan va estafetani berish to'g'riligi bilan aniqlanadi.

Sportning ko'pchilik turlarida musobaqalashish faoliyati individual xususiyatga ega bo'ladi, bunda sportchilar raqibi bilan birga-bir musobaqalashadilar (yakka kurashning hamma turlarida, tennisda) yoki bir vaqtda bir necha raqiblar bilan kurashganda (yakka holda eshkakli qayiqlarda) yoki navbatma-navbat (sport gimnastikasida, og'ir atletikada, yengil atletikada sakrash mashqlarida) ishtirok etadilar. Sportchi u yoki bu aniq bir musobaqalarda o'zining jamoasi (o'quv muassasasi) yoki mamlakati (tumani, viloyati, respublikasi) nomidan bir o'zi ishtirok etadigan hollarda jamoa ichidagi o'zaro munosabatlar haqida gapirish o'rinli emas, sportchining musobaqalashish faoliyati faqat individual xususiyatga ega bo'ladi.

Ammo juda ko'p hollarda shaxsiy va shaxsiy-jamoali musobaqalarda sportchining harakatlarini birgalikdagi individual harakat sifatida belgilash to'g'ri bo'ladi, chunki har bir sportchining natijasi faqat individual mazmundagi yutuq sifatida emas, balki jamoaning umumiy natijasiga qo'shgan hissasi sifatida qaraladi. Bu o'z navbatida, jamoadagi o'rtoqlarini o'zaro qo'llashning turli shakllariga sabab bo'ladi, sportchilarning kuchlarini jamlash uchun (masalan, sherigi mag'lub bo'lganida va yo'qotilganni o'rnini to'ldirish uchun) asos bo'lib xizmat qiladi.

Ko'rsatib o'tilgan belgilarini hisobga olib, tahlil qilish natijasida sport turlari va musobaqalashish mashqlarining butun turlarini sportchilar — raqiblar hamda sheriklarning musobaqalashish o'zaro

munosabatlari xususiyatlari bo'yicha farq qiluvchi to'qqizta guruhga yoki sinflarga birlashtirishga erishildi.

Ushbu tizimni ko'rib chiqishda, unda umumiy, sportchilarning faoliyati psixologik xususiyatlarini ifodalovchi boshqa belgilarini hisobga olib yanada guruhlariga ajratish mumkinligini inkor etmaydigan sport turlari va mashqlarining «kattalashtirilgan» guruhlari berilganini nazarda tutish kerak. Ammo bunday nisbatan oddiy tizimlashtirish va biodinamik, bioenergetik va har bir guruhga kiritilgan musobaqalashish mashqlarining boshqa xususiyatlari katta farqiga qaramay, psixologik mazmunda muhim umumiy belgilariga ega. Bu ma'lum darajada raqiblar va sheriklar o'zaro munosabatlari parametri alohida muhimligi haqidagi taxminni tasdiqlaydi.

Misol uchun. IX guruh mashqlari uchun ularning turli-tumanligiga qaramay, sportchilar faoliyatining mahsuldorligini oshirishga qaratilgan ko'proq «monofrontal» (Sh. Nadirashvili) psixik faolligi namoyon bo'lishi xosdir.

Shuning uchun gap gimnast chiqishi to'g'risida boradimi, chang'ida tramlindan sakrovchimi yoki og'ir atletikachi haqidami, bundan qat'iy nazar ularning musobaqalashish faoliyati psixologik tuzilishi diqqatini maksimal jamlash, bevosita startga chiqishdan oldin o'zini tayyorlash, mashqni bajarish asosiy elementlarini o'zi nazorat qilish uslubi, xalaqit qiluvchi ta'sirlarga qarshilik ko'rsata olish mahorati kabi va boshqa vaziyatlardan iborat bo'ladi.

VII guruhga kiruvchi musobaqalashish mashqlarida va sport turlarida ham harakatlanish tezligini ushlab turish, o'zining texnikasini nazorat qilib turish, toliqib borishi sharoitlarida jismoniy va irodaviy kuchlarini boshqarishga qaratilgan sportchilarning «monofrontal» psixik faolliklari ustun hisoblanadi. Ammo bevosita kurash vaziyati (sportchilar parallel yo'laklarda musobaqalashadilar) bir tomondan kuchli diqqat, kuchini jamlovchi omil hisoblanadi, ikkinchi tomondan raqibi harakatlarini, musobaqalashish vaziyatini va shunga mos ravishda o'z harakatlarining o'zgarishini doimiy nazorat qilib borishni talab etadi.

Shunday qilib, musobaqalashish faoliyatining bunday turarida sportchilarning «bifrontal» psixik faolliklari elementlari mavjud. Boshqa bir misol, VIII guruh mashqlari haqida. Ko'pchilik nuqtayi

nazarlardan konkida juft figurali uchish, badiiy gimnastikada jamoa bo'lib mashqlarni bajarish ularning yakka holda mana shu mashqlarni bajarilishidan hech ham farq qilmaydi (IX guruhga qarang). Ammo juftlik uchish va guruhli gimnastika mashqlari uchun sheriklarning harakatlari bevosita o'zaro aloqadorligi xosdir. Ularning psixik faolliklari yana kuchli darajada «bifrontal» xususiyatga ega bo'ladi, chunki sportchilar faqat o'z harakatlarini dasturlashtirishlari va boshqarishlari, ularni vaqt, masofa, amplitudasi, kuch sarflashi, ifodaliligi hamda sheriklari harakatlari boshqa tomonlari bilan uzviy ravishda moslashtirishlari kerak bo'ladi. Bu sportchilarning psixik sifatlari tuzilishiga va shunga mos ravishda ularni shakllantirish va takomillashtirish metodlari hamda uslublariga alohida talabni belgilaydi.

Bifrontal psixik faolligi yakka kurashlarda (II guruh) yanada yaqqol namoyon bo'ladi. Bu yerda sportchilar faqat o'z harakatlari samarasini oshirishga emas, balki bir vaqtda raqibi harakatlariga to'sqinlik qilish bilan uning harakat samarasini pasaytirishga intiladilar. Albatta, bu raqiblarning bevosita jismoniy kurashi sharoitlarida o'tadigan sport yakka kurashning psixologik xususiyati yagona elementi emas. Shu bilan birga, o'z harakatlarini rejalashtirish va raqibi harakatlarini oldindan bilish, tez va maqsadga muvofiq qarshi harakatlar, tajovuzkor (agressiv) harakat qilish obyektiv zaruriyati va raqibining shunday tajovuzkor (agressiv)ligini yo'qotish va shu kabilar — bularning hammasi yakka kurashchi sportchilarning «bifrontal» psixik faolliklari umumiy qonuniyatlarini aks ettiradi.

Jamoali sport o'yinlarida sportchilarning psixik faolliklari «trifrontal» xususiyatga ega bo'ladi, unga quyidagilar kiradi: shaxsiy harakatlarini dasturlashtirish, nazorat qilish hamda boshqarish; jamoa guruhli o'zaro harakatlarni amalga oshirish; raqib o'yinchilari va umuman, jamoasining harakatlariga to'sqinlik qilish, mana shu holatlar hamda ijtimoiy-psixologik determinantlar yoshi ahamiyatli jamoali o'yinlarda sportchilarning musobaqalashish faoliyati psixologik mazmuni va tuzilishi o'ziga xos xususiyatlarini belgilaydi.

3.5.5. Sportchilar faoliyatining individual psixologik xususiyatlari

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

Haqiqatan ham har bir odam biror-bir faoliyatni egallashga kirishganda uning predmetli, ijtimoiy va amaliy mazmuni hamda ahamiyati, tarkibi va harakatlar ketma-ketligi, unga xos operatsiyalar yoki harakatlar usullari haqida tasavvurini «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'yilishi», 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 odob qoidalari ham belgilab qo'yilgan. Shuning uchun mashg'ulotlarning eng boshidan sportchilar ushbu qoidalarga qat'iy amal qilishlari shart. Psixologik nuqtayi, nazardan bu qoidalashtirilgan talab va shartlar, 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 qaratiladi.

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 muvofiqligi shunday yaqqolki, ularga hamma, hech qanday qoidalarsiz amal qiladi. Axir hech kim sprintrik 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 xavfsizligi, sport harakatlarining chiroyliligi va sport odoblariga mos keluvchi cheklanishlar belgilangan.

Ammo musobaqalashish faoliyati mazmuni va shartlari qanchalik aniq belgilangan bo'lmasin, sport mashqlarining ilgari tajribalari qanchalik chuqur o'rganilmasin va foydalanilmasin sportchining faoliyati u yoki bu mazmunda va u yoki bu darajada individualdir. Psixologik mazmunda bu *birinchidan*, sportchining motivatsiyasi 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 guruhlariga xos bo'lgan, faoliyatning boshqa turlari yoki usullari nazarda tutiladi. Bu yerda sport faoliyati motivlari haqida masala ko'rilganida motivatsiyaning 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 motivatsiya 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.TS.Puni o'tgan asrning qirqinchi yillaridayoq, qilichbozlarning individual-psixologik farqlarini o'rganib chiqadi, bu hulqi tashqi ko'rinishlari to'plami va jang olib borish usullariga qarab ularni guruhlariga 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 murabbiylari 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, sportchining 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 ega bo'lgan bilan) belgilanadi.

Uzoq masofalarga yuguruvchilarning funksional imkoniyatlaridan farq ko'pincha, yugurish taktikasidagi kerakli 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 mashqlarining 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 tizimi 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 tizimi» 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 xarakteristikalarini bo'yicha juda qattiq reglamentatsiya qilgan akrobatik mashq «guruhda orqaga salto» sakrashi bajarilganda harakatchan va inert nerv tizimli sportchilarda uni tashkil etish elementlarining bajarilishi vaqt davomida turlichadir, deydi. B.I. Yakubchikov tomonidan turli nerv tizimi turiga ega akrobatlarda faoliyat individual uslubini shakllanishini belgilovchi omillar ham aniqlandi. Bu sportchilar mashqlariga individual yondashishni 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 tizimi tipologik xususiyatlari bilan sportchilar faoliyati uslublarini asoslab beruvchi yangi ma'lumotlar olindi. Odamning har bir psixologik xususiyatlari nerv tizimining 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, 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 tizimi, tormozlanishdan vaziyatli qo'zg'alishning ustunligi, qo'zg'alishining inertligi; «himoyalانuvchi» bokshi uchun boshqa kompleks; bo'sh nerv tizimsi, tormozlanish va qo'zg'alishning harakatchanligi, «tashqi» tormozlanishning qo'zg'alishdan kuchliligi.

Sportning har xil turlaridatiologik 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'liga olish, guruhdan oldinga o'tib ketishga intilish xos bo'lgan velosipedchi-shosseychilar ham «hujumkor» uslubidagi bokschilarga xos bo'lgan tipologik xususiyatlar bilan farq qilishlari aniqlandi. «Passiv» taktika olib boruvchi, finishda oldinga o'tishga asoslanuvchi poygachilarga «qarshi hujum» uslubiga ega bokschilar 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. Masofaning birinchi yarmini ancha tez o'tishni afzal biluvchi chang'ichilarda ko'pchilik hollarda bo'sh nerv tizimi, nerv jarayonlari harakatchanligi, «tashqi» qo'zg'atuvchining ustunligi bilan bog'liq «reaktivlik» (E.A. Il'inning termini) tipologik kompleksi qayd etildi.

Masofaning ikkinchi yarmini ancha tezroq o'tuvchi chang'ichilar nerv tizimi 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 tizimi, 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 yerda ikki jihatni aytib o'tish zarur.

Birinchidan, afzal biladigan va hatto sportchi nuqtayi 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. *Ikkinchidan*, 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 uning shakllanishini bir tomonlama, faqat sportchining berilgan sport faoliyati sharoitlariga moslashishi deb tushunish kerak emas.

Umuman, har qanday holatda ham sport faoliyati va uning tashkil etuvchilari — harakatlar va operatsiyalar — sportchining predmetlar bilan (obyektlar) va boshqa sportchilar bilan o'zaro aloqalari shaklida o'tadi, bu faoliyatning o'zida har bir 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'zgarishlarga bo'lishi mumkin. Tubdan o'zgarishlarga «foshyuri-flop» usulida balandlikka sakrash texnikasi, sport gimnastikasiga S. Diomidov, Korbut 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 tomonidan 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 faoliyati individual uslubi shakllanishi bilan bog'liq bo'ladi deb o'ylash kerak emas.

Murabbiylarning tajribalari, ularning tinmay bosh qotirishlari, sport fanining butun kuehi, 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 dolzarblashtirishning muhim sharti hisoblanadi.

3.6. Ta'lim va tarbiyaning psixologik masalalari

Jismoniy tarbiya va sportdagi faoliyat bu umuman olganda, pedagogik jarayon, ya'ni odamning jismoniy va ma'naviy kuchlarini rivojlantirishga, uni jamiyat a'zosi sifatida shakllantirishga, mehnat faoliyatiga tayyorlashga qaratilgan o'qitish va tarbiyalashni ularning birgalikdagi jarayonidir. Shu bilan bir vaqtda, bu sportning aniq bir turiga maxsus qobiliyatini aniqlash va takomillashtirish jarayonidir.

Ta'lim va tarbiyaning birligi hamma yerda, maktabda jismoniy tarbiya darsidan tortib va yuksak darajali sportchilarni mashqlar bajarishlarigacha kuzatiladi. U sport musobaqalari davomida ham kuzatiladi.

Ta'lim-tarbiya va uni rivojlantirishning psixologik jihatları shu tariqa jismoniy tarbiya va sport psixologiyasining muhim bo'limlaridan biri hisoblanadi. Qo'llanma doirasida bu masalalardan ba'zilar o'rganiladi.

3.6.1. Harakatlanish harakatlariga o'rgatishning psixologik masalalari

Ba'zi umumiy masalalar. Harakatlanish harakatlariga: jismoniy mashqlar texnikasiga o'rgatish psixologik nuqtayi 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 obyekt sifatida emas, balki birinchi navbatda, o'qish subyekti 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 nuqtayi 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 hamda 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). O'qitish har doim odamni tarbiyalash, uning shaxsini shakllantirish, psixik, psixomotor va jismoniy xususiyatlarini hamda 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, gimnastika, 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 tajribasini ijobiy ko'chirish qonunlari bo'yicha, ekstrapolatsiya qonunlari bo'yicha odamdan harakatlanish uchun xos bo'lgan harakatlanish amallarini egallab olishni osonlashtiradi. N.V. Zimin shunday yozadi: «Sportchi misol uchun harakatlarning beshta usulini o'rganib olib, ekstrapolatsiya yo'li bilan yana o'n ta usulni amalga oshirish qobiliyatiga ega bo'ladi. 15 usulini o'rganib, yangi xususiyatdagi 20–30 harakatni 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, koordinatsiyaviy) 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 tuzilishini tahlil qilishdan foydalanib harakat ko'nikmalarini tashkil etish zamonaviy tadqiqotlarida (V.P. Zinchenko, N.D. Gordeyeva va boshqa.) har qanday harakatlanish amalining psixologik tuzilishi aniqlangan. U uchta blokdan 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 obyektiv 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, boksda, sport o'yinlarida, ayriqsa, basketbol, qo'l to'pi, volybol va futbolda) oddiy harakatlarga ham xosdir (misol uchun, qo'lni bukish va to'g'rilashga).

Harakatlar amallarini boshqarishning ikki jihati haqida.

Harakatlanish amalini uning sezish-ratsional idrok etish asosida egallab olish jarayoni hamma uchta blokini amal qilishini takomillashtirishda mashq qilishdan iborat hisoblanadi.

Uning mazmuni aktual anglab etilgan harakatni ongli ravishda boshqariladigan yoki ongli ravishda boshqariladigan operatsiyaga aylantirishdan, ya'ni harakatni bajarish usulini faoliyat obyektiv sharoitlariga moslashtirishdan iborat. Bunday o'zgartirishlar o'qitish bosqichlariga mos keladi: dolzarb anglab yetilgan 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'nikmaning yuzaga kelishi notekisligi va geteroxronligi sababli harakatlanish amalining hamma elementlari ham bir vaqtda mana shunday o'zgartirilishi sodir bo'lmagligini 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 tashqi konturi determinantlari bo'lib harakatni bajarish obyektiv sharoitlari (faoliyatning aniq bir vaziyati) va ayniqsa, o'qitish jarayonida xizmat qiladi. Pedagogning – jismoniy tarbiya o'qituvchisi murabbiyning boshqarish ta'siri.

Boshqarish ichki konturi determinantlari bo'lib anglab yetilgan va anglab yetilmagan darajada amalga oshiriluvchi bajaruvchining o'zining boshqaruvchi ta'siri xizmat qiladi. Anglab yetilgan darajada I.M.Sechenov yozganidek, «harakatlarimiz 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 qilish 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 ko'rsatkich ongning nazoratidan chiqib ketishi bilan, *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 hamda 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 hamda uni amalga oshirish dasturlari. Harakat amallariga o'rgatish motorli instruksiyalarini, ya'ni faoliyat ma'lum obyektiv 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 harakat o'rtasida o'xshashlik bo'lsa ham ular bir-biriga mutlaqo 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 va faqat birinchi bosqichda hal etilishi kerak. Bu qo'pol, mustahkam o'rtnashib olgan hamda 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 birmuncha o'zgargan holda: 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.

Harakatlarni tasavvur etish polimodalligi: uning fikrlash va mnemik jarayonlar bilan bog'liqligi. Harakatlarni polimodal tasavvur etish (B.G.Ananev, 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, vestibular, eshitish, o'qitish boshlang'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, ya'ni ilgari idrok etilgan predmetni ikkilamchi obrazi deb atadi. Ammo idrok etish obrazi ham, tasavvur obrazi ham — bu predmetning 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 (muvojlalashtiruvchi, sabab-oqibatli va boshq.) mohiyatini tushunishga qaratilgan. P.YA. Galperin, V.V. Davidov va boshqalarning 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 boshq.) masofaviy (yo'nalish amplitudasi), vaqt (sur'ati, tempi), kuch sarflash (kuch ishlatish — bo'shashish), harakat xarakteristikalari hamda sababli-oqibatli va ular o'rtasidagi boshqa bog'liqliklar haqidagi tasavvurlardan tashkil topadi.

Mnemik jarayonlari uzoq vaqtli va operativ xotirada obrazli saqlashni, uni takrorlash hamda tanib olishni ta'minlaydi. O'qish jarayonida o'rganilayotgan harakatni doimiy takrorlash oqibatida va uni bajarishda xotirada saqlanib qoladigan hamda 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 reminissensiya hodisasi kuzatiladi. U harakat obrazi predmetli mazmuni yanada to'laligida, uni masofali, vaqt, kuch va boshqa xarakteristikalari bilan boyitilishida kuzatiladi.

Reminissensiya 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.TS. Puni, K.A. Skobennikova va boshqalarning tadqiqotlarida aniqlanganidek, fikrning rivojlanishiga ham harakatga erkin mantiqiy xotiraning 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, o'zgartirish mumkinligida, ya'ni harakatlar amallarini dasturlashtirish hamda 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 verbalizatsiya 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, yaxshi 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 oqibati 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 tizimlarining o'zaro bog'liqlilari asosidadinamik harakatlanish stereotipini yaratish.

Harakatlarni tasavvur etishni boshqarish funksiyasi. Sensorli-perseptiv va fikrlash jarayonlari bilan birga bu funksiyasi harakatlanish amallarini amalga oshirish, nazorat qilish va tuzatish bloklari ishga tushganda namoyon bo'ladi. U boshqarishning ichki konturiga, ya'ni bajaruvchi 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 kinestetik, sezish va vestibular) muntazam axborot kelib turishidan iborat. Bu axborotlar u amalga oshiriladigan harakat dasturi bilan, ya'ni u haqidagi tasavvur hamda uning obrazi bilan solishtiriladi.

Agarda hammasi dasturga mos borayotgan bo'lsa motorli instruksiyalar blokidan anglanmagan holda tasdiqlovchi ma'qullash keladi va harakat davom etadi. Agarda harakatlari tizimida qandaydir kelishmovchilik, harakat dasturida qarama-qarshiliklar yuzaga kelsa unda motorli instruksiyalaridan tuzatuvchi jamoalar keladi va harakatga anglab yetilgan holdagi (ba'zan esa anglab yetilmagan holda ham) kerakli tuzatishlar kiritiladi. Ba'zida hatto, harakatni to'xtatishga ham jamoalar keladi (ayniqsa o'qitish sharoitlarida).

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

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 bajarishni o'zi baholashiga xizmat qiladi.

Bir qator hollarda bu qarorlar taxminiy va tashqi sanksiyalovchi yoki tuzatuvchi tasdiqlashni talab etadi, lekin bu baholar hamda taxminlar birinchi navbatda, bajaruvchining chiqishi uchun 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 vaqtini aniqlashga va bevosita yugurish paytida o'z harakatlariga o'zgartirishlar kiritishga imkon beradi. Bu mazmunda yuguruvchi uchun mo'ljal sifatida ong uchun aniq belgilar: orqa itarilish kuchini his etish, yugurish qadamlari uzunligi va chastotasini sezish xizmat qiladi.

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

Harakatlanish amallarini 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 mushaklar hissi) boshqa tomondan — o'zining harakatlanish amallarini kuzatish mahoratini egallash, uni bajarish masofali, vaqt, mushak kuchlari va boshqalar, diqqatini qaratish hamda taqsimlash, tahlil, solishtirish, baholash, mulohazasi, taxmin qiluvchi, 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 vositalardan maqsadga muvofiq foydalanish (bu sport amaliyotiga birinchi bor V.S. Fartel tomonidan taklif etilgan va kiritilgan), lekin faoliyat obyektiv 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 boshq.), mushaklar ma'lum guruhini elektrik faolligini vektor elektrokardioskoplar (VEKS-4) ekranida nazorat qilish bilan og'irlik solmay mushaklar quvvatini kuzatish yoki «ushlab ko'rib» taktik 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 1,0—1,3° bo'ladi. Mushaklar keskinligini farq qilishda 250—100,0 grammga teng bo'lishida ifodalanadi: harakatlar amplitudasida yo'l qo'yilgan xatolarni anglab yetish o'qitishning boshlang'ich bosqichida 17,4 %ni tashkil etgan bo'lsa, yakunlanish bosqichida 74,4 %ga yetadi, 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 yetishda ham qayd etilgan.

Harakatlanish sezgilari aniqligini rivojlantirish tadqiqotlarida I.M. Sechenov tomonidan nazariy ifodalangan asosiy qonuniyat tajribada tasdiqlandi. Mushakli sezgi «har qanday harakatda bo‘ladi ... va harakatlarning parallel koordinatsiyasi ma’lum fizionomiya bilan sezgi guruhlarida rivojlanadi» deb yozadi u.

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 sezgisining 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 hamda amaliyotda odatda, faoliyat, holat va boshqalarni so‘z bilan boshqarish haqida yozadilar va gapiradilar. Bular I.P. Pavlov aytgan fikrlari ta’siri ostida sodir bo‘lgan deb o‘ylash mumkin. U – so‘z odam xulqining oliy boshqaruvchisi (ikkinchi signalli) deb aytgan. Bu qoidani rivojlantirib E.I. Boyko va N.I. Chuprikova nutqning boshqaruvchilik vazifasini o‘rganib, so‘zni ikkinchi signalli boshqaruvchi impulslar deb atadilar. Lekin bu so‘zning boshqaruvchilik vazifasini tushunishga faqat fiziologik yondashishdir. Psixologik jihatdan ikkinchi signalli impulslar boshqarish kuchi, so‘z bilan ta’sir ko‘rsatish kuchi har bir so‘zda, har bir iborada fikr birligidan iboratligi hisoblanadi. Aynan, so‘z, nutq, til K.Marksning ifodasi bo‘yicha fikrning bevosita mavjudligi hisoblanadi va harakatlanish amallarini o‘zi boshqarishda ham har bir so‘z ma’lum boshqaruvchilik fikriga ega.

Yuqorida aytib o‘tilgan harakatlanish amali tasavvur etish

jarayonida harakatlarni xayolan gapirib borish o'rganilayotgan harakatni mashq qilish samarasini va amaliy egallab olish samarasini ancha oshiradi. Lekin harakatni amaliy bajarish jarayoniga kiritilgan so'z bilan boshqarish va ta'sir ko'rsatish yanada ko'proq samaraga ega. Sport psixologiyasida aytaylik yugurib balandlikka sakrashni o'rganib olish jarayonida fikr bilan «(so'z orqali)» boshqarishning ijobiy ta'siri anchadan beri ma'lum. Misol uchun, joyidan qo'zg'alishda 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 ta'rif etildi. U har bir gimnastika uchun individual ravishda harakatlanish amallarini o'zi boshqarishi maqsadida erkin mashqlar, xoda ustidagi mashqlar kombinatsiyalarini egallab olishda foydalanish uchun «nutqiy partituralar» deb ataluvchi o'ziga buyruq berish so'zlarini ishlab chiqadi.

Bunday partituralar yordamida harakatlarni o'zi boshqarishini B.I. Yakubchik faqat o'rganilayotgan elementlar va yaxlit kombinatsiyalarni amaliy egallab olishga yordam beruvchi metodik uslub sifatidagina emas, balki ularni halto 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, uni harakatlanish odati majburiy komponentiga aylantirish kerak deb yozadi.

Fikrlash o'ziga xos madaniyatiga ega. Fikrlash madaniyati sensorli madaniyat 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 faoliyatning boshqa sohalarida ham foydalanish maqsadida ularni qo'llash zarur, 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 (G.F. Shitikova, L.A. Shurovskaya va boshq.) bilan amalga oshiriladi.

Umumta'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 rivojlantirishda katta ta'lim-tarbiyaviy imkoniyatlarini ko'rsatadi.

Harakatlanish amallarini egallab olish jarayonida ularning texnikasini individuallashtirish. 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 sifatlar, xarakter va qobiliyatlari ham takomillashadi. Shu bilan harakatlanish amallariga o'qitish jarayonida ma'lum darajada ushbu masalalarni hal etishga ham hamda o'rganilayotgan harakat amallarining texnikasini har bir shug'ullanuvchining morfologik, tipologik, xarakterologik va boshqa xususiyatlarga moslashtirilib, individuallashtirish masalasini hal etish zarurligi talab etiladi.

Bu yerda gap ta'lim va tarbiyalash yaxlit jarayonida sport bilan shug'ullanuvchining faoliyati va harakatlari individual uslubini shakllantirish haqida bormoqda.

Harakatlanish ko'nikmalarini tushunishga sintetik yondashish haqida. O'qitish jarayonida sezish-ratsional idrok etish va harakatlanish amallarini amaliy egallash oxir-oqibat harakatlanish ko'nikmasi tashkil topishiga olib keladi. Ilmiy bilimning turli sohalarida ko'nikmalar mohiyati turlicha va odatda bir tomonlama tushuniladi. Hatto «Sobiq ittifoq jismoniy tarbiya tizimi» (1975) monografiyasida va jismoniy tarbiya institutlari uchun jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi bo'yicha darslikda ham (1976) keng tarqalgan, berilgan tushuncha ko'nikmalarni ularning farq qilish belgisi – avtomatlashtirilgan, ya'ni harakatlarni anglamagan holda boshqarish harakati sifatida tushunishga asoslangandi. Lekin bu

ko'nikmaning faqat fiziologik belgilaridan biridir. Shu bilan birga, ko'nikmalar I.M. Sechenov tushuntirishicha ixtiyoriy kategoriyaga, hatto ko'p jihatdan irodaviy boshqarishga bo'ysunuvchi harakatlar kategoriyasiga kiradi. Lekin ular boshqa ixtiyoriy harakatlardan ko'ra boshqacha anglab yetiladi.

Bularning hammasi ham fiziologik mexanizmlariga, ko'nikmalarni anglab yetish xususiyatlariga, ham ularni bajarish o'ziga xos xususiyatlariga yo'naltirilgan harakatlanish ko'nikmalarini tushunishga sintetik yondashish zarurligini talab etadi. Buni amalga oshirishga urinish I.M. Sechenovning fikri bo'yicha o'z vaqtida ko'nikmalarni yodlab olingan harakatlar sifatida tushunishga olib keldi hamda ko'p sonli fiziologik va psixologik manbalarni tahlil qilish asosida harakatlanish ko'nikmalar belgilarini ajratib ko'rsatishga imkon berdi (1-jadval).

Yodlab olingan harakatlar (ko'nikmalar) belgilari
(A.S. Puni fikri bo'yicha) (1-jadval)

Fiziologik mexanizmi bo'yicha	Anglab yetish xususiyati bo'yicha	Harakatni bajarish xususiyati bo'yicha
Birinchi va ikkinchi signalli tizimlar o'zaro aloqalarida dinamik harakatlanishning tashkil etilishi. Avtomatlashtirish	ongni bajarish sharoiti va sifatiga qaratilganligi. Mushaklar sezgisi, maxsuslashtirilgan idrok etish va nutq fikrlash jarayonlari asosida harakatlarini ongli ravishda nazorat qilish va boshqarish harakatni bajarish tayanch punktlariga hamda yakuniy urinishga diqqatni jamlash	Harakatning yaxlitligi. ortiqcha mushaklar kuchi va keraksiz harakatlarning yo'qligi. Yengilligi. Tejamkorlik (kuch sarflash va ularning zamonaviyligi bo'yicha). Harakatlar tuzilishining aniqligi va barqarorligi

Keltirilgan jadval va unga kiritilgan belgilar to'laligi nuqtayi nazaridan albatta, aniqlashtirish va to'ldirishni talab etadi. Undan harakatlanish amallariga o'qitish amaliyotida samarali foydalanish mumkin.

3.6.2. Taktik harakatlarni egallasbning psixologik masalalari

Zamonaviy sport nazariyasida sport taktikasi deganda, sportchining (individual taktika) yoki sport jamoasining (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 raqiblarining qarshiligini yengishga imkon beruvchi maxsus bilim, malaka va ko'nikmalaridan musobaqalashish kurashi mobaynida foydalanishdan iborat bo'ladi.

Sportchilar va sport jamoalarining tayyorgarligi hamma turlaridan taktik tayyorgarlikda psixologik jihatlar 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 jihatlarini fikrlash bilangina chegaralanmaydi. Taktik mahoratni egallashtirish 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 yuqoridagi fikrlarga mos keladi, lekin o'zining xususiyatlariga ham ega.

Taktik harakatlarni rejalashtirish va amalga oshirishda antitsipatsiyaning roli. Bo'lajak musobaqalarda sportchining taktik harakatlarini rejalashtirish antitsipatsiya jarayonlariga, ya'ni oldindan ko'ra bilish, oldindan sezish jarayonlariga asoslangan. Umumiy ko'rinishda antitsipatsiya — bu odamning ma'lum fazo-vaqt ilgarilab harakat qilish qobiliyatidir. Xuddi ana shu yo'nalishda qarab A.V. Rodionovning bokschilar va basketbolchilar bilan, V.S. Kellerning qilichbozlar bilan o'tkazilgan tadqiqotlarida antitsipatsiyalovchi reaksiyalari tasvirlangan. Ammo haqiqatni oldindan ko'ra bilish sifatida antitsipatsiyaning shakllari va ko'rinishlari ancha turli-tuman bo'ladi. Ular miyaning «faqat

haqiqiy vaqtda amal qiluvchi rag'batlantirishlariga javoban oldinga, kelajakka o'zib ketishi» qobiliyati bilan belgilanadilar (A.K. Anoxin).¹ S.G. Gellershteyn ta'kidlaganidek, «hech bir mulohaza, hech bir fikrlash akti har gal yangidan qurilmaydi. Ular o'tmishdagisiga tayanadi... Harakatlarda esa so'zning to'n 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 alomatlarining oldindan daragi ko'rinishida o'zini bildiruvchi o'zgarishlarda aks ettiriladi».²

Sportchi faoliyatida antitsipatsiya diapazoni juda keng. Uning asosida masalan, 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. Biroq har qanday antitsipatsiyalovchi hodisa faqatgina psixik jarayonlar butun birligi asosidagina sodir bo'lishi mumkin. Ba'zi holatlarda ular harakatlanuvchi obyektlarni, masalan, uchib borayotgan to'p, sport o'yinlarida harakatlanuvchi o'yinchilarni aktual idrok etishga, boshqa hollarda esa faqat xotira obrazlariga, ijodiy tasavvur va fikrlashga tayanadi. Masalan, boksda jangni olib borish rejasini tuzish yoki slalomistning trassani o'tishni rejalashtirishida fikr muhim o'rinni tutadi.

Futbol jamoalari darvozalaridafazoni valazo-vaqt antitsipatsiyasi hodisasini o'rganishda (E.N. Surkov, YU.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 tovoni holati (uning to'pdan qancha uzoqda turishi va burilishi), zarba beradigan oyoq holati va ikki oyog'i sonlari ko'ndalang o'qlari o'rtasidagi burchak. Mana shu eng aniq axborot beruvchi belgilarini hisobga olish darvozbangaga katta aniqlik bilan

¹А. Каринин. Биология и психофизиология человека, о. рефлексия. М.: Медицина, 1968.

²С.Г. Геллерштейн. Действия, основанные на предвосхищении, и их методическое использование. Проблемы инженерной психологии. Вып. 4, «Т. 1966».

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 holati sifatida qarash kerak. Bu esa, qanday qilib yaxshi natijaga erishish mumkin degan savolga xayolan javob topishni anglatadi – har doim o'zining taktik harakatlarini antitsipatsiyalashtiruvchi rejalarini tuzish varaqibining 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 hodisalarning ko'rinishini oldindan payqash bo'lajak musobaqalarda sportchi erishishga intilayotgan natijaning xayoliy modeli bo'lib xizmat qiladigan kutilayotgan hodisalar haqida faraz (gipoteza)lar oldingasuriladi vaqisman tekshiriladi.

Bo'lajak musobaqada taktik harakatlarni antitsipatsiyalashtiruvchi rejalashtirish – emotsional-irodaviy jarayondir. Agarda sportchi o'zining raqibi haqida birmuncha to'la axborotlarga ega bo'lsa, bu jarayon samarali amalga oshiriladi va qoniqish hamda ishonch holatini yuzaga keltiradi. Zarur 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 boshqarishni talab etadi.

V.P.Umanskiy tadqiqotlarida sportchining raqibi to'g'risida axborotlar yetishmasligi va musobaqani kutish emotsional hayajonlanishlarni boshqara olmasligidan qo'rqish, texnikani yaxshi egallab olmaganligi sababli harakatlarida xatolar yuzaga kelishidan xavotirlanish, jismoniy tayyorgarligi yetarli emasligi sababli jarohat olishdan xavfsirashi oqibatida psixologik «to'xtab qolish» bilan bog'liq negativ antitsipatsiyaholatini yuzagakeltirishi murakkabligi ko'rsatib berilgan.

Negativ antitsipatsiyalashtiruvchi holat sportchi holatini tashqi boshqaruvchilari hamda o'zini boshqarish fikrlari va xayollari yordamida yo'qotiladi.

Antitsipatsiya faqatgina individual taktik harakatlari uchungina

xos emas. R.L.Krichevskiyning ma'lumotlari bo'yicha, fazo va vaqt davomida rejalashtirilgan, o'yin borishining doimiy oldindan sezish mavjudligi sababli o'yinchilarning harakatlarini shcriklari harakatlari bilan sinxronlashtirish mumkin bo'ladi, ularning to'plami yakunlangan kombinatsiya xususiyatini beradi. Mana shu vaqt-fazoviy antitsipatsiya 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.

Sportda taktik fikrlashning psixologik xususiyatlari. Taktik harakatlarini dastlabki rejalashtirish har doim ehtimollik xususiyatiga ega bo'ladi. Chunki sportchi ham murabbiy ham musobaqalar sharoitlari, raqiblari va ularning rejaları haqida to'la axborotlarga ega bo'lmaydilar. Bundan tashqari, musobaqalashish kurashlari tez davom etadi va o'zgaruvchan bo'ladi. 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 bo'g'inidir.

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. Gagayeva, R.S. Abelskayalar olib borgan tadqiqotlari natijalarini umumlashtirib, sportchi fikrlashining quyidagi tipik belgilarini ko'rsatish mumkin. Tahlil qilish, taqqoslash, sintez, abstraksiya, 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 kuchliligi. Taktik vazifa — «bu ma'lum sharoitlarda berilgan maqsad» ekanligi sababli fikrlashning amaliy harakatlar bilan birgaligi. Doim faqat mos qaror qabul qilishni talab etadi, chunki vaziyatlarning tez o'tishi va qaytarib bo'lmazligi oqibatida ularni to'g'rilash mumkin emasligi sababli musobaqalar kurashi vaziyatining tinimsiz o'zgaruvchanligidan kelib chiquvchi **situativ fikrlashdan iborat**.

Sportchining o'ziga xos fikrlash 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 yetarli emas, umumiy maxsus bilimlarning 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 pultida murakkab texnik tizimlar bilan tez va maqsadga muvofiq qarorlarga kelishiga imkon beradigan vaziyatlar umumlashtirilgan obraz-namunalariga hamda ularga mos harakatlarga aytiladi (B.F. Lomov, D.A. Oshanin, V.R. Rubaxin va boshq.). Konseptual modellar ma'lum vaziyatlar odatiy belgilarini va mana shu sharoitlarda odatiy harakatlarni ajratib olish, umumlashtirish hamda 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 namunaviy vaziyatlarini (типová ситуация) belgilaydigan qonuniyatlarni ham bilishi kerakligini ko'rsatib berdi. O'yin vaziyatlarida aynan, «namunaviy vaziyat» (типová ситуация) 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 yetishi 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, Yu.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 qilishi ko'rsatib berilgan.

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

2-jadval

Sportchilarning taktik harakatlarida so'zning ahamiyati

So'zning vazifasi	Sportchilar				
	Tennischilar (R.S.Abel'skaya ma'lumotlari)	Yuguruvchilar (A.G.Rafalovich ma'lumotlari)	Yuguruvchilar (A.S.Puni ma'lumotlari)	Slalomistlar (L.F.Fguva)	Bokschi- lar (N.A. Xudakov)
Sportchining vaziyatni baholashi	«Qiyin», (to'pni) «ola olmaydi», «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» (engdi), «Kuchli umdi», «Irishqoq»	«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 hamda turkumlarga ajratishi bilan belgilanishini ko'rsatadi.

Taktik harakatlarni egallab olishda refleksiv boshqarish va ichki nutq elementlari. R.S. Abelskaya. G.M. Gagayeva, R.L. Krichevskiylarning tadqiqotlarida ko'rsatib berilganidek, taktik harakatlar paytida sportchi raqibi va sheriklari harakatlarini muntazam kuzatib boradi. Bu harakatlarni tushunish va tanib olish asosida unda ularni qisqa, aniq tushuntirish yuzaga keladi, bunda yutib olingan yoki yutqazib qo'yilgan har bir ochko, muvaffaqiyatli yoki muvaffaqiyatsiz 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, boksda raqibning chalgituvchi 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 yetkazish deb ataluvchi shaklda antitsipatsiya asosida erishiladi.

Refleksiv boshqarish jarayonida aldovchi harakatlardan

(fintlar), yolgʻon xavf solish, asl harakatlarini yashirishning turli usullaridan foydalaniladi. Sport oʻyinlarida, yakka kurashlarda va sportning boshqa turlarida refleksiv boshqarish raqib «doktrinasini» shakllantirish yordamida amalga oshiriladi. Misol uchun, futbol jamoasining hujumchisi doim bilib turib himoyachining maʼlum uslubiga duch kelavermaydi, bu bilan uning hushyorligini yoʻqotadi, lekin hal etuvchi vaziyatda, umuman kutilmaganda, oʻzining harakat usulini keskin oʻzgartiradi va osonlik bilan raqibni aldash oʻtadi.

Baʼzida sportchi baʼzi harakatlarni shunchalik tez va shu bilan bir vaqtda toʻgʻri bajaradiki, hatto oʻzi buni anglab yetmaydi. Bunday hollarda ular intuitiv, yaʼni anglamagan holda, oʻylamay amalga oshirilgan deb aytadilar. Lekin B.M. Teplov taʼkidlaganidek intuitsiya ongning juda oʻtkirlashgani demakdir, bunda qarorni tayyorlash va javob harakatlari bir zunda sodir boʻladi va harakatlanish masalasini yechish jarayoni sportchi uchun kutilmagan hisoblanadi.

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

Koʻpchilik hollarda fikrlash asosida qabul qilinadigan qarorlar «ovozsiz», yaʼni sportchining ichida aytadigan soʻzlari koʻrinishida ichki nutqda tashkil etiladi. 2-jadvalda sportchilar foydalanadigan bunday nutqiy vositalarning umumlashtirilgan koʻrinishida tizimlashtirilishi keltirilgan (A.TS. Puni fikri boʻyicha).

Jadvalda ichki nutqda ifodalangan sportchining fikri bir-ikki soʻzda ifoda etilishi koʻrinib turibdi. Baʼzi hollarda musobaqaning bevosita koʻrib turgan vaziyati maʼlum 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 bo‘ladi.

Bularning hammasi taktik tayyorlash jarayonida sportchilarni o‘qitish va tarbiyalash, ularning taktik mahoratlarini oshirish yuksak psixologik asosda qurilishi kerakligini ko‘rsatadi.

3.6.3. Irodaviy sifatlarni tarbiyalashning psixologik jihatleri

Hozirgi zamonaviy sportda yuksak natijalarga sportchikurashchilar, g‘oyaviy va jismoniy chiniquqan, mustahkam va yegilmas irodaga ega odamlar crishmoqdalar. G‘alabaga crishish uchun kurash sportchidan ko‘plab to‘siqlarni yo‘qotishni, lckin birinchi navbatda, o‘z-o‘zini, o‘zining kamchiliklarini, ikkilanishi, irodasizligi, bo‘shliqlarini yengishni talab etadi. Mana shu sababli Yuriy Vlasov sport haqidagi o‘zining birinchi kitobini «O‘zingni yeng» deb atadi.

Psixologiya fani hali iroda va uning mexanizmlarini bir ma‘noda tushunishga oid ma‘lumotlarga ega emas.

Rossiya psixologiyasida iroda ko‘p jihatdan to‘siqlarni yo‘qotish va qo‘yilgan maqsadga crishish bilan bog‘liq, odamning o‘z xulqini va faoliyatini oliy ongli, o‘zini boshqarish xususiyatlari sifatida qaraladi.

Ushbu tushuncha irodaning eng umumiy turi belgilariga ega va asosan uning namoyon bo‘lishi tashqi ko‘rinishini tasvirlaydi. Irodaviy o‘zini boshqarishning ichki, xususan, psixologik mexanizmlarini tasavvur etish uchun irodali psixik hodisa sifatida tushunish zarur, bunday tushunishga hammadan ham ko‘proq N.M.Sechenov yaqin keldi.

U irodani quyidagicha ta‘riflab berdi: «Iroda faqatgina harakatni boshqaruvchi qandaydir noma‘lum agent emas, bu — harakatni u yoki bu maqsadda va ko‘pincha, hatto o‘zini saqlash hissiga qarshi aql va ma‘naviylik hissining faoliyatli tomonidir».

Ushbu ta‘rifni tahlil qilish shaxsning irodaviy ko‘rinishlari, uning irodaviy sifatlarini, aynan: «ishni yaxshi bilib, qaror qabul qilish qobiliyati» sifatida intellektual, irodani qudratli harakatlantiruvchisi sifatida emotsional (B.M. Treplov), fikrlari, faollikni ongli ravishda o‘zi boshqaruvchi va rag‘batlantiruvchi

sifatida ijrochilik sifatlari tuzilishini tashkil etuvchi psixik komponentlarini ajratib ko'rsatishga imkon beradi.

Sportda irodaviy sifatlarini tarbiyalash irodaviy kuch sarflash va ularning tuzilish komponentlarini takomillashtirish bo'yicha maxsus chora-tadbirlarni amalga oshirish bilan bog'liq turli qiyinchiliklarni maqsadga muvofiq yo'qotish jarayenida sodir bo'ladi.

To'siqlar va qiyinchiliklar. Maqsadga erishishga xalaqit qiluvchi sportning aniq turida tashqi muhit va faoliyat obyektiv sharoitlaridagi to'siqlar hisoblanadi. So'zning tom ma'nosida bunda turli to'siqlar xizmat qiladi, yengil atletikada yugurishda barerlar, chang'i poygalarida balandlikka ko'tarilish, slalom trassasida «yopiq darvozalar» va jismoniy mashqlarni bajarishda yengish kerak bo'ladigan boshqa qiyinchiliklar mavjud. Amalda har qanday jismoniy mashqni bajarganda, odam harakatlarining tashqi tuzilishlari kategoriyalarida – fazoviy, vaqt, dinamik kategoriyalarida ifodalanadigan ma'lum to'siqlarni yengib boradi. Shuning uchun masofaning uzunligi, uni bosib o'tish vaqti, ko'tarish yoki uloqtirish uchun snaryadning og'irligi, kurashda raqibning hujum qilishi, sport o'yinlari kabi mashqlarning xarakteristikalari ham to'siq hisoblanadi.

Tashqi muhitning noqulay fizik sharoitlari ham – meteorologik, sport inshootlarining sifati yomonligi, uskunalar, inventarning holati – jismoniy mashqlarni bajarishda qo'shimcha to'siqlar yaratuvchi hamma narsalar to'siq bo'ladi.

To'siqlar kattaligi va murakkabligi bo'yicha farqlanadi. To'siqning kattaligi – uning obyektiv o'lchanadigan tomoni, misol uchun masofa uzunligi, sakrash uchun plankaning balandligi, shtanga og'irligi va boshqalar. To'siqning murakkabligi – uni jismoniy mashqlar tuzilishi xususiyatlari tomonidan ta'riflash, shu jumladan, harakatlanish koordinatsiyasi, harakatning aniqligiga talablar, joyning relyefiga, raqibning harakatiga bog'liqligidan iborat.

To'siqlarning kattaligi hamda murakkabligi ularni bosib o'tish uchun sarflanadigan jismoniy va nerv-psixik urinishlari kattaligi bilan ifodalanadi. Ammo to'siqlarning murakkabligini o'lchash uning kattaligidan ko'ra ancha qiyin. Shuning uchun sportning ba'zi turlari (suvga sakrash, figurali uchish, sport gimnastikasi va

boshqalar)da murakkabligi darajasi bo'yicha ularni kategoriyalar va guruhlarga ajratish bilan mashqlarning klassifikatsiyalari tuzilgan. Lekin shu bilan birga to'siqlarning kattaligi va murakkabligi nima uchun mana shu belgilari bo'yicha bir xil to'siqlarni sportchilar har xil yengib o'tishlarini tushuntirib bermaydi. Shunday bo'ladiki, murakkablik koeffitsiyenti ancha yuqori bo'lgan mashqni sportchi ancha oson hisoblaganidan ko'ra qiyinchiliksiz bajara oladi. Bu faktni tushuntirish «qiyinchilik» tushunchasini o'z ichiga oladi.

Qiyinligi — odatda, sportchi kerakli imkoniyatlari yetarlicha bo'lmaganda to'siqni yengib o'tishda sportchida yuzaga keladigan ichki qiyinchilikdir. Sportchining imkoniyatari deganda uning jismoniy, texnik, taktik, psixologik, g'oyaviy va ma'naviy tayyorgarligi darajasi hamda sog'lig'i, bilim va malaka, sifat va ko'nikmalar, odatlari ma'lum tizimi mavjudligi ko'zda tutiladi. Qiyinchilik sport faoliyatining tashqi va ichki sharoitlaridan, ularning ma'lum nisbatlaridan kelib chiqadigan tushunchani ifoda etadi. Mana shu nisbatlar son va sifat ko'rsatkichlariga qarab sportchilarning qiyinchiliklari darajasi hamda mazmuni bo'yicha farq qilinadi.

Qiyinchiliklarning darajasi bo'yicha farq qilish to'siqlarning kattaligi va murakkabligi sportchining imkoniyatlariga nisbatlari bilan bog'liq bo'ladi. Ushbu nisbatning turli variantlarda bo'lishi o'tib bo'ladigan to'siqqa duch kelganda oson, katta va yuqori qiyinchilik mavjud bo'lishini hamda o'tib bo'lmaydigan yoki oxirigacha emas, qisman o'tish mumkin bo'lgan to'siqlarga duch kelganda juda ham og'ir qiyinchilik bo'lishini ko'rsatadi.

Mazmuni bo'yicha qiyinchilikni farq qilish to'siqlarning sifat ko'rsatkichlari bilan va ularni yengib o'tish uchun zarur bo'lgan sportchining imkoniyatlari bilan belgilanadi. To'siq sportchi uchun ikki mazmunda: *birinchidan*, jismoniy kuchlar qarshiligi va qarshi harakatlar sifatida, *ikkinchidan*, «xavf soluvchi» axborot manbaysi sifatida ishtirok etadi. Mana shu asosda qiyinchilikning ikki asosiy kategoriyalarini ko'rsatish maqsadga muvofiq bo'ladi:

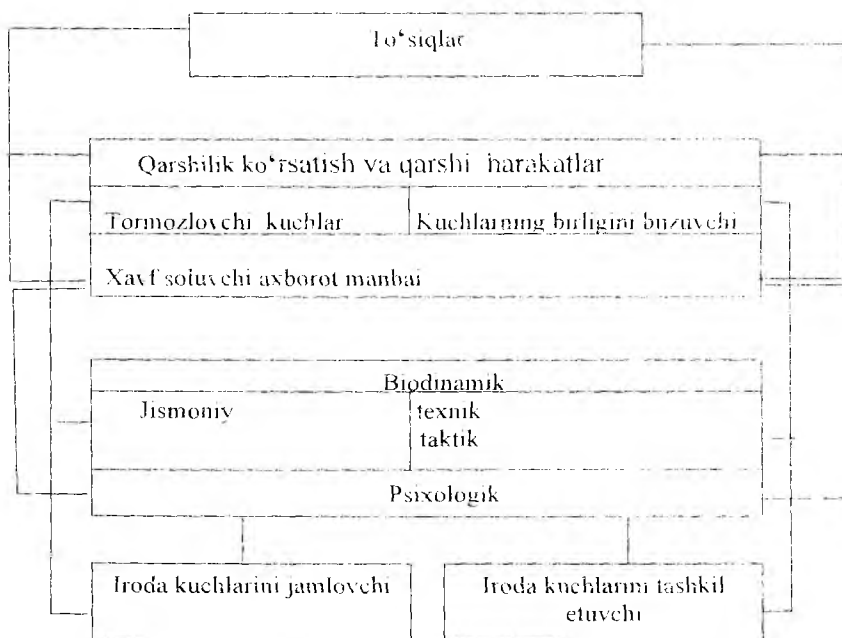
1) sportchining bevosita tanasi va organizmiga ta'sir ko'rsatuvchi jismoniy kuchlarning qarshiligi va qarshi harakatlarini yengishda yuzaga keladigan biodinamik (bevosita) kategoriyasi;

2) psixologik (vositali), sportchining harakatlarini faoliyatini vosita yordamida, uning psixik holatini qiyinlashtirish.

Sportda to'siqlar, qiyinchiliklar va iroda kuchi sxemasi quyidagi ko'rinishda berilishi mumkin.

I-sxema

Sportda to'siqlar va iroda kuchi



Jismoniy qiyinchiliklar sportchining kuch ishlatishini talab etuvchi jismoniy mashqni bajarishdagi harakatlari paytida yuzaga keladi. Kuchni sustlashtiruvchi qiyinchiliklar harakatni kerakli tezlikda, davomiylikda, jadal bajarishga to'siqinlik qiladi. Sustlashtiruvchi kuchlar tashqi kuchlar bo'lishi mumkin — o'z tanasi og'irligi, qor yoki muzning ishqalanishi suv yoki havoning qarshiligi, fizik jismlar qarshiliklari (kurashda raqibning qarshiligi).

Tormozlovchi kuchlar sust (passiv) ichki kuchlar ham — to'qimalar qarshilik kuchlari tortilish ko'rinishida tana qismlari inersiyasi, harakat organlaridagi ishqalanishlar, jismoniy qiyinchiliklar kuchi, tezligi, chidamliligi, chaqqonligi va boshqa jismoniy sifatlari hamda sportchining holati xususiyatlari

(bemorligi, jarohati va boshq.) alohida namoyon bo'lishiga qarab differensiyalashtiradi. Bunday qiyinchiliklar ichida misol uchun, shtangani ko'tarishda maksimal kuch ishlatish zarurligini, boksda hamma raundlar davomida yuqori surat va katta intensivlikni ta'minlab turish, velopoygada oyoq mushaklarining uzoq vaqt davomida harakatlanishini, jigarning og'irishini va shu kabilarni ko'rsatadilar.

Texnik qiyinchiliklar. Tormozlovchi kuchlardan tashqari sportchi yana tashqi va ichki kuchlarning moslashmasligini yengishi kerak va ular o'rtasida maqsadga muvofiq o'zaro aloqalarini o'rnatishga intiladi. Buning uchun u faol va sust harakatlantiruvchi kuchlari — mushaklar tortish kuchi, tayanish reaksiyasi, gravitatsion, inertsion va boshqa kuchlardan iloji boricha to'laroq foydalanadi va shunday qilib, jismoniy mashq texnikasini egallab oladi. Bu jarayonda, ayniqsa, tuzilishi bo'yicha murakkab bo'lgan mashqning texnikasini egallashda sportchiga kerakli harakatlanish tajribasi yetmaganda texnik qiyinchiliklar yuzaga keladi, ya'ni ko'nikmalar, malaka va maxsus bilimlar yetishmaydi. Bu kamchiliklar keraksiz xatolarga va o'qish muddatining ortishiga, ko'nikmalarning ko'chirish hodisasidan foydalanishda qiyinchiliklarga, odatiy bo'lmagan sharoitlarda mashqlarni bajarishda qo'shimcha qiyinchiliklarga olib keladi. Texnik qiyinchiliklar sportning hamma turlarida o'ziga xos xususiyatlariga ega bo'ladi.

Ammo harakatlar koordinatsiyasi, muvozanatni saqlash, vaqt davomida, kuch sarflash bo'yicha, fazoda harakatlar aniqligi talabga amal qilishdagi qiyinchiliklar ularda umumiy hisoblanadi.

Taktik qiyinchiliklar sport kurashini mohirona olib borish zarur bo'lganida sportchiga yo'l topish, maqsadga muvofiq qaror qabul qilishga va faoliyat o'zgaruvchan sharoitlarida o'z harakatlarini moslashtirish uchun tajribasi yetmagan hollarda yuzaga keladi. Boksda misol uchun bu qiyinchiliklar ringda tez harakatlanish zarurligi, zarba berish harakatidan darhol himoyalalanishga o'tishni bajarish va aksincha, jang rejasi va qarorni darhol o'zgartirish zarurligida ifodalanadi.

Biodinamik qiyinchiliklar to'siqlarni yengib o'tish sportchi uchun qiyin va murakkab ekanligini ko'rsatadi. Ular quyidagi

turlarga bo'linadi: jismoniy, texnik va taktik tayyorgarlik jarayonida hal etiladi.

Psixologik qiyinchiliklar qo'yilgan maqsadga erishishda, sportchining obro'si va xavfsizligiga xavf soluvchi sifatida subyektiv qabul qilinadigan (haqiqiy yoki shunday tuyuladigan) to'siqlarni yengib o'tishda yuzaga keladi. Ko'pincha, bu hol to'siqning kattaligi va murakkabligi sportchining imkoniyatlari chegarasiga yaqinlashayotganda va u «katta og'irlik omili», «plankadan qo'rqish», «xatoga yo'l qo'yish» kabi psixologik to'siqlar ta'siri ostida qolganida sodir bo'ladi.

Shu bilan bir vaqtda, to'siqlarni xavf soluvchi sifatida qabul qilish faqat ularning fizik xarakteristikalarini bilan emas (og'irligi, balandligi, tezligi, murakkabligi), balki sportchi uchun yuzaga keluvchi vaziyatning ahamiyati va uning hal etilayotgan masalaga munosabati, ya'ni shaxsning individual psixologik xususiyatlari — istak, qiziqish darajasi ko'rsatmalari va qadriyatli yo'nalishi, emotsional barqarorligi, avvalgi tajribasi xususiyatlari, intellekti sababli bo'ladi. Bu subyektiv psixologik qismi to'siq va javob reaksiyasi o'rtasidagi oraliq «instalatsiya» sifatida, to'siq harakatiga sabab bo'luvchi o'zgaruvchan sifatida ishtirok etadi. Mana shu ilgari ko'targan og'irligidan shtanga 2,5 kg bo'lganida sportchining uni ko'tarishga urinishda ishonchsizligi va aniq harakat qilmasligi sabab bo'ladi. Lekin u bunga texnik va jismoniy tayyor bo'lgan hisoblanadi.

Yomon boshlash, yaqin raqibning natijalari yuqoriligi, yomon hakamlilik qilish, g'alabaning haddan tashqari rag'batlantirilishi (stimulatsiya) kabi halal qiluvchi deb ataluvchi omillar ta'siri ostida musobaqalar sharoitida ayniqsa, ko'proq relyef psixologik qiyinchiliklari ham namoyon bo'ladi.

Shuni aytish kerakki, halal qiluvchi omillarning o'zi to'siq hisoblanmaydi, lekin ular bo'lajak to'siqlar haqida xabar beradi. Shu bilan birga, ko'zda tutilganidan ko'ra ancha kattaroq va murakkab to'siq haqida, mana shu sababli psixologik qiyinchilik yuzaga keladi. Psixologik qiyinchiliklar o'zining mazmuni bo'yicha turli-tumandir. Shartli ravishda ularni idrok etish, emotsiogen va ma'naviyatga ajratish mumkin.

Idrok etish qiyinchiliklari o'zining imkoniyatlarini to'g'ri tushunmaganda yuzaga keladi (muvaqqiyatsizlik haqidagi xayol,

harakatlarni noto'g'ri tasavvur etish, ularning turli parametrlarini xato tushunish va boshq.).

Emotsional qiyinchiliklar hal etilayotgan masalaning shaxsiy munosabatiga (yerga sakrab tushish paytida yiqilib ketishdan qo'rqish, muvaffaqiyat ta'siri ostida xursandchilik hissini boshqara olmasligi, muvaffaqiyatsizlik oqibatida tushkunlikka tushish) bog'liq bo'ladi. Ma'naviy qiyinchiliklar ijtimoiy talablarni anglab yetish va xavotirlanish natijasida (haddan tashqari, kuchli mas'uliyat hissi, raqib bilan hal etuvchi uchrashuvdan ortiqcha xavotirlanish, mag'lubiyat hissi) yuzaga keladi.

Psixologik qiyinchiliklarni boshqacha guruhlarga ajratish ham mumkin, masalan, qiyinchiliklarni yengish uchun zarur bo'lgan irodaviy sifatleri bo'yicha (B.N. Smirnov, 1970).

Psixologik qiyinchiliklar «ichki qarshiliklar» roliga ichki muhitda (L.M. Vekker, 1957) yoki «o'ziga o'zi to'siq bo'lish» (P.M. Yakobson, 19776) kabi yuzaga keladi. Ulardan ba'zilarini odam yengishi yoki faqat pasaytirishi mumkin, ko'pincha esa ularga chidab boshdan o'tkazadi, bartaraf qiladi.

To'siqning kattaligi va murakkabligidan farqli ravishda, uni yengib o'tish qiyinchiligi sportchi uchun individualdir. Shuning uchun qiyinchilikni u to'siqning kattaligini va murakkabligini o'zining imkoniyatlari bilan solishtirganda xususiyatini psixik aks ettirganda his etadi. Albatta, mazmuni bo'yicha turlicha qiyinchiliklar sportchilar tomonidan boshqacha bul qilinadi.

To'siqlarni yengishda kamdan-kam hollarda sportchilarda faqat qandaydir bir ko'rinishdagi qiyinchilik yuzaga kelishini alohida aytib o'tish zarur. Ko'pincha ular to'siqlarning umumiy ta'siri oqibatida aralash bo'ladi: sportchining organizmiga va uning psixikasiga ham bir vaqtda ta'sir ko'rsatadi. Bunga ko'proq sportchi tayyorgarligining ko'p tomonlama kamchiliklari sabab bo'ladi. Misol uchun, jismoniy mashqlarni bajarish texnikasini egallashdagi harakatlarni moslashtirishdagi qiyinchilik psixologik qiyinchilik — ishonchsizlik, ortiqcha xavotirlanish, qo'rquv, tushkunlik bilan yana og'irlashadi. Psixologik qiyinchiliklar «bar'crlarni tez o'tishda» — to'siqlardan o'tishda, jismoniy qiyinchilik «ustiga tushadi» ularni yengish esa toliqishni kuchaytiradi.

Irodaviy kuchlari. Mazmuni va darajasi bo'yicha turli

qiyinchiliklarga sabab bo'luvchi to'siqlarni yengib o'tish irodaning o'ziga xos mexanizmi. irodaviy kuch deb ataluvchi kuch yordamida amalga oshiriladi. U to'siqlarni yengib o'tish maqsadida odamning psixik va jismoniy imkoniyatlarini ongli ravishda jamlab ishga solish hisoblanadi. Irodaviy kuchning eng muhim belgisi — katta yoki kichik intensivlikda ichki keskinlik hisoblanadi. Emotsional keskinlikdan farqli ravishda, misol uchun sarosimaga tushish, qo'rquv yoki umidsizlik hollarida, inson faoliyati buzilganida, irodaviy kuchlar ongli va faol xususiyatga ega bo'ladi.

Irodaviy keskinlikda odam bilgani holda o'zini o'zi yengib noqulay emotsional sharoitida ishlash qobiliyatini saqlab qoladi: kuchi kamligini his etib faoliyati yuksak samarasini saqlab qoladi.

Irodaviy kuchi psixik va jismoniy faollikni namoyon etish bilan namoyon bo'ladi. U katta aqliy urinishlar bilan farq qilishi mumkin, bunda u «juda qiyinalib» emas, balki yagona to'g'ri yo'lni tanlaydi yoki murakkab vaziyatlarda uning bajarilishini ongli ravishda nazorat qiladi. Misol uchun, o'rta masofalarga yugurish paytida taktik masalalarni hal etish jarayonida, shaxmatchi intellektini juda kuchli ishlatishini namoyon etadi: qisqa vaqt ichida u o'yinning rivojlanishi mumkin bo'lgan variantlarini «hisoblab chiqadi», ko'pincha 10–15 yurishda oldinga o'tib ketadi va shunday qilib eng to'g'ri yo'lni topadi. «Oxirgi kuchi bilan» yugurishda, «kuchim qolmadi» deganda shaybali xokkey o'yini paytida, figurali uchishda kombinatsiyani «chiday olmaymanda» bajarishida sportchi psixik hamda juda katta jismoniy kuch sarflaydi. O'zining vazifasi bo'yicha irodaviy kuchlar sport faoliyatida ikkita asosiy turga ega: mobilizatsiyalovchi va tashkil etuvchi. Mobilizatsiyalovchi irodaviy kuchlar sportchilarda jismoniy hamda psixologik qiyinchiliklar yuzaga kelganda to'siqlarni yengishga yordam beradi va so'z bilan ta'sir ko'rsatish kabi o'zini psixik boshqarish bir qator uslublaridan foydalanish bilan amalga oshiriladi: o'ziga o'zi dalda berish, o'zini ishontirish, o'ziga buyruq berish, o'ziga taqiqlash, o'zini majburlash, o'zini ma'qullash, o'zini koyish, o'zini rag'batlantirish, o'zini jazolash.

O'ziga dalda berish to'g'ridan-to'g'ri chaqiriq va ko'rsatmalar bilan yoki bo'lajak muvaffaqiyat, quvonch bilan, masalaning qiyin emasligini tushuntirish bilan dalda bo'luvchi fikr va tasavvurlar

yordamida emotsional kayfiyatini ko'tarishga yordam beradi. O'zini ishontirishdan foydalanib, sportchi mantiqiy mulohazalar va isbotlar yordamida o'zini harakatlantirish masalasini hal etish uchun imkoniyatlari yetariligi va o'zining tayyorligiga ishonmaslikka aniq asoslar yo'qligi haqidagi xulosaga olib keladi.

O'ziga buyruq berish odatda, boshqa o'ziga irodali ta'sir ko'rsatish harakatlarini ta'minlamaganda qo'llaniladi va sportchi hukmdorlik shaklida o'ziga o'zi darhol harakat qilish haqida ko'rsatma beradi.

Bu barcha usullar irodaviy insonning o'z kuchlarini o'zi jamlashi usullari bo'lib hisoblanadi. Bir tomondan, ular anglab yetilgan xavf darajasini pasaytiradi va astenik tashvishlanishni bo'shashtiradi, ikkinchi tomondan — «jangovarlik ruhini» oshiradi (B.M. Teplov), «jangovar tayyorligi» (A.TS. Puni) va sportchining faolligini kuchaytiradi. Bu usullardan foydalanish sportchining organizmi va psixikasi, yuksak ish bajarish qobiliyatini saqlab qolishga, uning funksional imkoniyatlarini, to'siqlarni yengib o'tishda qiyinchiliklarni maksimal hal etish rezervlarini jamlashga yordam beradi.

Tashkil etuvchi irodaviy kuchlar to'siqlarni yengib o'tish texnik, taktik va psixologik qiyinchiliklarida namoyon bo'ladi va diqqatni ixtiyoriy yo'naltirish turli xillarini tashkil etuvchi psixik o'zini boshqarish usullari boshqa guruhlaridan foydalanishda amalga oshiriladi. Ular quyidagilardan iborat: begona narsalarga e'tiborni qaratish; yordamchi harakatlar va bo'lajak harakatlarga e'tiborni qaratish; idcomotor tayyorgarlik; mushaklarni bo'sh tutish, nafasni boshqarish, raqibni kuzatish, taktik masalalarni hal etish va shu kabilar. Bu usulblarning asosiy vazifasi irodaviy kuchlarini o'zi tashkil etishi — psixik holatini yaxshilash, harakatlarini (texnik va taktik) boshqarish, kuchini tejab sarflashdan iborat.

Shunday qilib, irodaviy kuch sportda — bu odamning holati va faoliyatini to'siqni yengishga yo'naltiruvchi va tashkil etuvchi psixik hamda jismoniy imkoniyatlarini ongli ravishda amalga oshirish hisoblanadi.

Irodaviy sifatlar. Irodaviy sifatlar — irodaning aniq bir ko'rinishidir. Asosiy irodaviy sifatlar bo'lib: maqsadga intiluvchanlik, tirishqoqlik va qat'iylik, dadillik, jasorat,

tashabbuskorlik va mustaqillik, chidamlilik va o'zini uta bilish hisoblanadi. Ular har birining psixologik tuzilishi aytib o'tganimizdek, uchta majburiy komponentlardan tashkil topadi: intellektual, emotsional va ijrochilik. Ular sportchilarda mazmuni va darajasi bo'yicha turlicha qiyinchiliklar keltirib chiqaradigan to'siqlarni yengish va turli xil sport masalalarini hal etishda amalga oshiriladi.

Intellektual komponenti ushbu sharoitlarda mos keladigan maqsaddir, yo'llari va harakat usullari haqida qaror qabul qilishda namoyon bo'ladi. Qabul qilingan qarorlarni amalga oshirish jarayonida fikrlash faolligi bajarilayotgan harakatlarni nazorat qilishga belgilangan maqsad va rejalarini ko'zda tutilmagan qiyinchiliklar, yuzaga kelayotgan sharoitga mos ravishda o'zgartirish hamda aniqlashtirishga qaratiladi. Irodaviy aktda baholash bo'g'ini intellektual faollik aniq harakatlarni yanada takomillashtirish maqsadida bajarilgan harakatni tanqidiy tahlil qilishga kirishadi. Sport faoliyatida ekstremal sharoitlarda qaror qabul qilish va amalga oshirish jarayonini ta'minlash sportchining umumiy va maxsus bilimlari tizimi hisobiga namoyon bo'ladi. Ular qanchalik to'la va chuqur bo'lsa, sportchi shunchalik erkinroq o'z faoliyatini va xulqini anglagan holda boshqara oladi.

Emotsional komponenti sportchi uchun ahamiyatli natijali va protsessual motivlarini faollashtirish bilan bog'liq. Birinchi hamma irodaviy sifatlari uchun umumiydir. Ularning qo'zg'atuvchi kuchi faoliyat natijalarining shaxs uchun qimmatliligi, erishilishi kerak bo'iganlarning hammasining ahamiyatliligi bilan yuzaga keladi. Bular ma'naviy va sport hissiyotlari, o'zini takomillashtirish, amaliy qimmati va boshqalar hisoblanadi. Ma'naviy xususiyatlari odamni ijtimoiy qadriyatlarga erishish — vatan sport sharafti, jamoa manfaatlari, o'rtoqlari, jamoa, maktab oldidagi burchi va mas'uliyati yo'lida faolligini kuchaytiradi va tashkil etadi.

Sport hissiyotlari — sportchi sharafti, sportchi g'ururi, sportchi g'azabi hissi, sport raqibchilik hissiyoti — yuksak sport natijalariga erishishga kurashga chorlaydi. O'zini takomillashtirish va amaliy qimmati o'z kuchini, o'z irodasini mustahkamlash, chaqqon hamda kuchli bo'lishga, sport malakasini oshirishga, mamlakat terma jamoasiga kiritilishga erishishga intilishdan oladi.

Protsexual motivlari maxsus hisoblanadi, chunki turli irodaviy sifatlarda ular bir xil emas, ularning qo'zg'atish imkoniyatlari faoliyatni o'zining qiziqarliligi bilan, uning mazmuni va jarayoni, erkinligi, chiroyliligi, yangiligi bilan yuzaga keladi.

Ijrochilik komponenti qabul qilingan qarorlarni bajarishga qaratilgan ongli ravishda yo'nalganlik va diqqati jamlanganlikda namoyon bo'ladi. Shu bilan birga, sportchi natijaviy va protsexual motivlari energiyasidan foydalanadi. Bundan tashqari, o'zining irodaviy faolligini o'zi rag'batlantirishi sodir bo'ladi (uni motivatsiyalovchi yoki tuzatuvchiga qo'shimcha), u faoliyatda irodaviy kuchlarini o'zi tashkil etish uslublari va o'zini mobilizatsiyalash uslublari yordamida amalga oshiriladi. Konkret ijrochilik komponenti fikr va sezgilarining psixik jarayonlarini va harakatlanish faolligini kerakli yo'nalishda yo'naltiruvchi ma'lum usul bilan harakatlarga o'tishini ta'minlovchi qiyinchilikni hal etish va to'siqlarni yengib o'tish maxsus mahoratida namoyon bo'ladi. Bu irodaviy malakalari (E.A.Mileryan terminologiyasi bo'yicha) noqulay holati, yomon tasavvurlari, fikrlari, sezgilari bilan kurashda foydalaniladi: fazoda va vaqt davomida harakatlarini yaxshiroq tashkil etish hamda boshqarishga, kerakli, maksimal jismoniy kuchlarini jamlashda xizmat qiladi.

Sportchining irodaviy harakatlarida emotsional, intellektual va ijrochilik komponentlari har doim yaxlit namoyon bo'ladi. Mana shu komponentlarini takomillashtirish asosida irodaviy kuchlarini tarbiyalash amalga oshiriladi.

Maqsadga intilish sportchi faoliyatini ma'lum maqsad asosida uzoq vaqt davomida yo'naltirib turadi. Bu faoliyatning yaqin va uzoq masalalarini hal etishga ongli yondashish, mazmuni va darajasi bo'yicha turli xil qiyinchiliklar keltirib chiqaradigan to'siqlarni yengib o'tishga irodaviy kuchlarini faollashtirishga yordam beradi.

Maqsadga intilgan sportchi o'z oldiga qiyin, lekin amalga oshishi mumkin bo'lgan istiqbolli maqsadni qo'yadi va oraliq maqsadlarni (yillik) va bo'lajak mashq mashg'ulotlari hamda musobaqalariga yaqin vazifalarni belgilab o'zining individual yo'lini belgilaydi.

Maqsadga intilganlik faqat odamning nimani istashini bilish va tasavvur etishida emas, balki yana erishmoqchi bo'lgan narsasiga

intilishida ham namoyon bo'ladi. Intilishning manbayi sport malakasini takomillashtirish maqsadi va vazifasining o'zi ham bo'lishi mumkin, chunki ular sportchining ehtiyojlari va qiziqishlarini ifoda etadi, uning dunyoqarashi bilan bevosita bog'liq, uning hayotiy ishonchi va qarashlaridan kelib chiqadi, uning uchun, A.S.Makarenkoning aniq ifodasi bo'yicha «ertangi kun quvonchidan» iborat bo'ladi.

Maqsadga intilgan sportchida ijrochilik komponenti bir qator maxsus malakalaridan muvaffaqiyatli foydalanishida namoyon bo'ladi. Ular: shulardan o'z oldiga aniq, amalga oshishi mumkin bo'lgan maqsad va vazifalarni qo'yish, ularni hal etish yo'llari va vositalarini belgilash, o'z vaqtida bajarilishini rejalashtirish, belgilangan ishni bajarishga kuchlarni yo'naltirish, qo'vilgan masalalarga o'zining hayot rejimini bo'ysundirish, o'z faoliyati natijalarini obyektiv baholash, hal etilayotgan masalalarni kuzatib borish va boshqalardan iborat.

Qat'iylik va tirishqoqlik texnik, jismoniy va taktik tayyorgarlik masalalarini hal etish davomiyligi, katta mushak kuchlarini bajarishga talablar, musobaqalarda sport kurashlarining «qizg'inligi» bilan ifodalanadigan shug'ullanuvchining qiyinchiliklarida bo'ladigan to'siqlarni yengish jarayonida namoyon bo'ladi.

Bunday holatlarda shug'ullanuvchilarda psixologik qiyinchiliklar ham yuzaga kelishi mumkin: dangasalik, istamaslik, siqilib ketish, monotoniya, yoqmaslik, charchoq va boshqalar.

Ko'rsatilgan qiyinchiliklarni yo'qotish zarurligi kabi, ayniqsa murabbiyning topshiriqlarini bajarish burchi va mas'uliyatini his etish, mashqlar rejalari va musobaqalarda ishtirok etish kabi istaklar bilan asoslanadi. Mana shu istaklar asosida ko'rsatma yuzaga keladi: «To'siqlar, ularni yengib o'tish keraqligi» uchun mavjud. Jamoatchilik burchi va shaxsiy mas'uliyat hissi haqiqiy irodali sportchilarda qoniqish, quvonch, to'siqlarni yengib o'tish va o'zini yengish jarayoni amaliy intilishga aylanadi.

Intellektual komponent sportchi intilayotgan natijalarning ahamiyatini tushunishida namoyon bo'ladi. To'siqlarni yengib o'tish samaraliligi va ularni og'irlashtiruvchi qiyinchiliklar nimga bog'liq bo'lishini anglab yetish orqali ifodalanadi. Quyidagi irodaviy malakalari: muntazam mashq qilish, bir xildagi mashqlarni chidam

bilan va ko'p marotaba takrorlash, mashq mashg'ulotlari rejalarini so'zsiz bajarish kabilar. Ichki qiyin holatlarini yengish (toliqish, yomon kayfiyat, og'riq, dangasalik va boshq.), musobaqalar oxirigacha yuqori natija uchun faol kurashish birinchi darajali ahamiyatga ega bo'ladi. Ular orasida charchoqni yengish ko'proq darajada o'rganilgan, uni sport amaliyotida «chidash mahorati» deb ataydilar.

Konkida yuguruvchilar bilan o'tkazilgan tekshirishlarda uzoq masofalarga yugurishda bu mahorat psixik o'zini boshqarish usullarini ulardan ratsional ketma-ketlikda foydalanish tizimiga asoslanadi. Bu tizimning mazmuni quyidagicha: masofa boshlarida o'z irodaviy kuchlarini tashkil qilish uslubi muhim ahamiyatga ega bo'ladi. Masofa o'rtalarida esa — tashkil etuvchi va mobilizatsiyalovchi uslublari navbatma-navbat, masofa oxirida — o'zini (kuchini jamlash) mobilizatsiyalash va irodaviy kuchlari uslubi ustunlik qiladi.

Dadillik va jasorat. Qaror qabul qilish va bajarishga vaqt cheklangan sharoitlarda hamda jismoniy yoki ma'naviy xavf sharoitida, to'siqlar katta balandlik yoki chuqurlik, harakatlanish katta tezligi, gavdaning fazoda odatdan tashqari holatda bo'lishi sharoitlarida namoyon bo'ladi.

Bunday sharoitlar shug'ullanuvchida sarosimalik, mashqni yomon bajarish va jarohat olish haqidagi fikr va xayoldan, ishonchsizlik hissi, o'z xavfsizligidan qo'rqishni yuzaga keltiradi. Ko'rsatilgan qiyinchilik va to'siqlarini hal etish, bartaraf etish va yengish natijaviy va protsessual motivlari butun tizimi bilan amalga oshiriladi. B.N.Smirnovning tadqiqotlari ko'rsatishicha, yuksak malakali gimnastlarda bu tizimda dovyuraklar uchun tavakkalchilik motivi, mashqlarning qiziqarliligi va yangiligi motivi katta ahamiyatga ega ekanligini ko'rsatdi. Yuraksizlar uchun — amaliy qimmati, ijtimoiy burchi va sport sharafi motivlari ko'proq ahamiyatga ega.

Tavakkal qilish odati — dovyurak sportchilarning muhim protsessual motivlaridan biri. Lekin dovyurak odamda ham qo'rquv saqlanib qoladi, ammo qo'rqov odamdan ko'ra ancha kamroq. Bu holat sportchilarning o'zlari gaplari bilan ham tajriba tadqiqotlari bilan ham tasdiqlanadi, bu K.K.Platonovning «...qo'rqov dovyurak odamda e'tiborsiz qoladi, u shuning uchun ham dovyurakki,

chunki qoʻrquvga qaramasdan harakat qiladi» degan fikri bilan mos keladi.

Dadillik va dovyuraqlik asosida bilimlar va malakalar tekis, toʻla tizimi yotadi, uning yordamida odam (A. Berman: «tavakkal qilish chegarasini biladi») tushunmay, koʻrmay turib tavakkal qilsa, dangasalar odat boʻyicha «balki baxt kulib boqar» qabilida urinib koʻrishlarini tadqiqotlarida ochib bergan. Yuraksiz esa aksincha, haqiqiy xavfni oshirib yuboradi va koʻpincha, oʻzi xayolan qiyinchilik, xavf oʻylab topadi, bu esa haqiqiy falokatga aylanishi mumkin. Odamlar koʻpincha charchaganidan emas, balki qoʻrquvdan choʻkib ketishlari tasodifiy emas.

Sportchilarning dadil va ishonchli harakatlari quyidagi irodaviy malakalari bilan ifodalanadi: tezlik bilan masʼuliyatli qaror qabul qilish va bajarish, xavf yoki tavakkalchilik darajasini toʻgʻri baholash, anglab yetib, qabul qilgan qarorlarini aniq toʻxtamay (oʻzgartirmay) bajarish; kerakli paytda qoʻrquv, ishonchsizlik, hadiksirashni yoʻqotish va shu kabilar. Gimnastlarda xavflilik omili taʼsirini yengish malakasini tajribalarda oʻrganish u konkida yuguruvchilarning ortib borayotgan charchoqlarini yengish malakasi kabi irodaviy kuchlarini oʻzi jamlashi va oʻzi yoʻnaltirish uslublariga asoslanishlarini koʻrsatdi. Faqat irodaviy kuchlarini jamlash, gimnastlar tomonidan qoʻrquv hissini majburlab pasaytirish uchun oʻzini yoʻnaltirish esa qoʻrquvdan yana uzoqlashish uchun psixik holatini yaxshilash, usul va xavfli topshiriqni bajarishda oʻz harakatlarini yaxshiroq boshqarish uchun foydalaniladi.

Tashabbuskorlik va mustaqillik. Qiyinchilik hamda toʻsiqlarni yengish uchun odatiy vosita va metodlardan foydalanish bilan cheklanish yetarli boʻlmagan, tashqaridan esa yordam yoʻq yoki u juda kam boʻlgan hollarda namoyon boʻladi.

Bu sifatlar asosini sportchiga mahorati takomillashishi va musobaqalarda ishtirok etishi, individual, oʻziga xos yoʻlini tuzishda unga imkon beruvchi — har tomonlama intellektual faolligi tashkil etadi.

Motivlar orasida jamoa oldidagi masʼuliyatni his etish, sportda raqiblik hissi, yangini his etish kabilar muhim ahamiyatga ega. Yangilik hissi quvonch, qoniqish va aqlni ishlatishi sababli hatto

«ijodiy azob» sifatida alohida holat sifatida bo'ladi. Kuchi, g'ayrati ortadi, faoliyatda takrorlanmaslik va o'ziga xoslikka chorlaydi.

Tashabbuskorlik va mustaqillik sport mahoratini mustaqil oshirish, shaxsiy tashabbuskorlik hamda novatorlik, zehni o'tkirlik va fahm-farosatlilik malakalari bilan ifodalanadi. Ulardan birinchilari chuqur o'ylab o'z ustida ishlashda ifodalanadi. Murabbiy rahbarligi ostida va u bilan hamkorlikda shug'ullanib, sportchi hamma narsani mustaqil tushunib oladi, unga berilayotgan maslahatlarni o'ylaydi, u tushunmay, bilmay obro'li odamga taqlid qilmaydi.

Biror-bir harakatni qo'llashdan avval sportchi o'zining individual imkoniyatlarini o'zining harakatlanish va sport tajribasiga tayanib, morfologik, fiziologik, psixologik imkoniyatlarini baholaydi. U ko'rsatmalarni kutib o'tirmay, o'zi ishga kirishadi va uni bajaradi.

Shaxsiy tashabbus va novatorlik ko'rsatish mahorati sport malakasini takomillashtirish jarayoniga yangi, o'ziga xos g'oya, vosita va metodlar kiritish bilan ifodalanadi. Bu sportchining murabbiy bilan va boshqa mutaxassislar bilan birga, o'zining individual mashq bajarish usulini, yangi elementlarini kashf etish izlanishlarida aniq ifodasini topadi. Bu taktik rejalar, harakatlar, kombinatsiyalar tuzish va amalga oshirishda, sport mashg'ulotlari metodikasi individual variantlarini ishlab chiqishda namoyon bo'ladi. Trenajorlarda psixologik tayyorgarlik, reabilitatsiya vositalaridan foydalanishga ham bog'liq.

Fahm va farosatlilik, topqirlikni namoyon etish sportchiga faoliyatning kutilmagan, o'zgaruvchan sharoitlarida maqsadga muvofiq va o'z vaqtida harakat qilishga imkon beradi. Bunday sharoitlarda tashabbuskor sportchi raqibni noqulay vaziyatga qo'yish va unga o'zining harakatlar rejasini majburlashga imkon topadi.

Sabr, chidamlilik va o'zini tuta bilish sport mashqlarini bajarishga tayyorlanishni hamda uni bajarishni, ayniqsa, musobaqalarda bajarishni qiyinlashtiruvchi psixologik to'siqlarning eldini olish, pasaytirish va yo'qotishda namoyon bo'ladi.

Chidamlilik va o'zini tuta bilishni namoyon etishda yuksak ma'naviy motivlari — vatanparvarlik, jamoatchilik, burch hamda mas'uliyat, sportchi sharafiga, g'ururi hissi sportchiga yuksak

maqsadlarni afzal bilishga va keskin vazifalarda bir daqiqa o'zini tuta bilish, o'zini yo'qotmaslik istaklariga yordam beruvchi boshqa motivlari alohida ahamiyatga ega.

Protsessual motivlarining roli ham muhim bo'lib, ularga: o'ziga xos sport quvunchi, chalgituvchi harakatlarga, ta'sir ko'rsatishga berilmaslik mahoratidan qoniqish, adashtiruvchi omillar hujumi ostida xotirjam va og'ir bo'lib qolish kabilar kiradi.

O'zini tutib olgan sportchilarning intellektual faolliklari «mag'lublik» fikrlariga yo'l qo'ymasligi («eplay olmayman», «bajara olmayman deb qo'rqaman» «kuchim yetmaydi») va negativ tasavvurlarga, misol uchun gimnastik xodadan yiqilib tushish fikriga yo'l qo'ymasligi harakat aniqligi bilan ajralib turadi. Emotsional hayajonlanish optimal darajasini ushlab turishga o'zining sezgilarini, tuyg'ularini tuta bilish yordam beradi. U quyidagilarda: ortiqcha tashvishlanishda, og'ir paytda, og'riq, javobgarlik hissi kuchli bo'lganida, hayajonini pasaytirishda; apatiya sarosimalik, toliqish, ishonchsizlik, qo'rqov holatida emotsional tonusini ko'tarishda namoyon bo'ladi.

O'z harakatlarini boshqarishni bilish noqulay ichki holatlarda ularning texnikasini saqlab qolishda amalga oshiriladi. Masalan, o'zini tuta biladigan futbol darvozabonlari ularning darvozalariga to'p kiritilganida, o'zining hayajonlarini boshqarishni – uni ichiga yutib yuborishni yoki esdan chiqarishni biladilar – shuning uchun o'yinni ishonch bilan davom ettiradilar. Sarosimalik yoki tushkunlik bilan kurashishni bilmaydigan darvozabonlarning o'yin sifatleri keskin pasayadi.

Irodaviy kuchni tarbiyalash yo'llari. Irodaviy sifatlarini tarbiyalash intellektual, emotsional va ijrochilik komponentlarini, ularning tuzilishini shug'ullanuvchilarda mazmuni va qiyinligi darajasi bo'yicha turlicha keltirib chiqariladigan to'siqlarni bartaraf etish jarayonida takomillashtirish asosida amalga oshiriladi.

1. Irodaviy sifatleri intellektual komponentlarini takomillashtirish shug'ullanuvchilarning maqsadga muvofiq va asosli qaror qabul qilishlari uchun zarur bo'lgan umumiy va maxsus bilimlari bilan qurollanishlarini ko'zda tutadi. Bilimlar bilan qurollanish shug'ullanuvchilarning sport tayyorgarligini ularning yuksak aqliy faolliklari bilan birlashtirish yo'lidan foydalanib – sport texnikasi va

taktikasi, jismoniy rivojlanish hamda mashg'ulot metodikasi, psixologik tayyorgarlik bilimlari mohiyati va qonuniyatlari bilan tanishtirish yo'li orqali amalga oshiriladi. Shu bilan birga, turli qiyinchiliklarning kelib chiqishi, namoyon bo'lish xususiyatlari, ularning oldini olish yo'llari va vositalariga e'tibor qaratiladi.

Mas'uliyatli qaror qabul qilish va amalga oshirish paytida — toliqish holatida, vaqt kamlik paytida, tavakkalchilik va xavfli vaziyatlarda, ko'zda tutilmagan sharoitda, keskin sport kurashi vaqtida — to'plagan bilimlarini qo'llash ham katta ahamiyatga ega. Muammoli vaziyatlar laborator sharoitlarda ham (misol uchun, basketbol maydonchasi maketida) va tabiiy holatlarda ham yuzaga keltirilishi mumkin — ikki kishi to'rt kishiga qarshi o'ynash, musiqasiz figurali uchish kombinatsiyasini bajarish, chapaqay boksechi bilan mashg'ulot o'tkazish. Bunday sharoitlarda fikrlash masalalarini hal etish va muammoli vaziyatdan chiqish yo'lini izlash fikrining aniqligi va chaqqonligi, uning tezligi va mantiqiyligi, aqlning chuqur va kengligi, mustaqillik va tanqidiylik, mustaqillik va o'zigaxos yo'l qo'llashi, antitsipatsiyaga qobiliyati kabi sifatlarini rivojlanishiga kerakli mashq qildiruvchi ta'sir ko'rsatadi.

2. Emotsional komponentni takomillashtirish shug'ullanuvchilarda irodaviy harakatlari natijaviy va protsessual motivlarini tarbiyalashni ko'zda tutadi. Natijaviy motivlarini tarbiyalash bir tomondan shug'ullanuvchilarni ma'naviy axloq qoidalari bilimlari bilan, etika qoidalari va normalari bilan tanishtirish, ma'naviy ishonch va qarashlarini shakllantirish yo'li bilan amalga oshiriladi, boshqa tomondan — to'siqlarni yengish jarayonida turli qiyinchiliklarni hal etishda ma'naviy va sport hayajonlari tajribasini to'plash yo'li bilan amalga oshiriladi. Buning asosida hayajonga sportchining to'la o'zini bag'ishlashi, fidokorligi va hatto «men bajarishim kerak...», «bu juda zarur» shiorlari ostida mashg'ulot va musobaqalar jarayonida hamma narsadan kechishga chorlovchi sport faoliyati mustahkam emotsional munosabatga aylanishi sodir bo'ladi.

Protsessual motivlarini tarbiyalash shug'ullanuvchilarda to'siqlarni yengish jarayonida o'zida ijobiy hissiyotlarni namoyon etishda «kuchli» taassurotni shakllantirish asosida olib boriladi. Bu odamni yangilik va kutilmaganlik, tavakkalchilik va xavflilik, toliqish, sport natijalari uchun yuksak mas'uliyat va ushbu sharoitlardan

chiqib olishdan qoniqish his etish omillari ta'siri yordamida amalga oshiriladi. Muvaffaqiyat odamni qayta quvonishga chorlaydi, natijada, u «bu qiyinchiliklarni esdan chiqaradigan keyingi zavqlanishni oldindan sezib shu «azoblarga» ongli ravishda boradi. Shuning uchun irodali sportchilar salbiy emotsiyalarni ambivalent his etishga boshlaydilar: qo'rquv «zavqli qo'rquv» (A. Berman), charchoq -- «yoqimli qiyinchilik» (G. Zibina) yoki «ajoyib charchoq» (G. Rulante), g'azab «sport g'azabiga» aylanadi; bunday sportchi «qiyin vaziyatda osonni, og'ir va birxillikda zavqini ko'ra olishga qodirdir». Bularning natijasida protsessual motivlar «men xohlayman ...», «menga yoqadi» formulasi bo'yicha amalga oshiriladi.

3. Ijrochilik komponentini takomillashtirish psixik o'zini boshqarish usullarini egallab olish va mana shuning asosida irodaviy kuchlarini shakllantirishdan iborat bo'ladi. O'zini boshqarish uslublarini egallash shug'ullanuvchilarni bir tomondan alohida uslublarning vazifasi, xususiyatlari va foydalanilishi va ikkinchi tomondan mashqlar jarayonida ulardan amaliy foydalanish haqidagi kerakli bilimlar bilan qurollantirish jarayonida amalga oshiriladi.

Irodaviy kuchlarini o'zida jamlash uslublarini egallashda quyidagilardan foydalaniladi (sport gimnastikasida xavf omilini bartaraf etish tadqiqotlari ma'lumotlari bo'yicha):

a) harakatni bajarish zarurligi asosligi motivlarini kuchaytirish va o'zini ishontirish bilan ularning ijtimoiy ahamiyatini oshirish;

b) o'ziga dalda berish bilan aniq harakatlarga o'zini ishontirish ta'siri va qo'zg'atuvchi imkoniyatni oshirish;

d) o'ziga ko'rsatmaning qat'iyligi hamda amaliyligini kuchaytirish, o'ziga buyruq berishda ularning reduksiyasi va foydalanilishi.

Tashkil etuvchi uslublarini egallab olish jarayonida quyidagilardan foydalaniladi:

a) diqqatni atayin yorqin xotiralarga jalb etish, o'rtoqlari bilan jonli suhbat olib borish, qiziqarli kitob o'qish va shu kabilar. Mashqlarni bajarish paytida harakatlari ohangida yoqimli musiqani xirgoyi qilish;

b) idcomotorli tayyorgarlik: ketma-ket alohida «kadrlarni»

«to'xtatish» va qaytadan takrorlash: sekinlashtirish — bajarishga yaxshiroq tayyorlanish maqsadida (A.Belkin), «asablarini bosib olish va masofani o'zi o'ylaganidek bosib o'tish» (E.Grishin), qo'rquvdan «uzoqlashish» (B.S.Smirnov);

d) eng muhim harakatlarini «gapirish bilan» (avval ovoz chiqarib, keyin ichida), o'ziga xos so'zli «partitura» bilan bajarish jarayonida diqqatni jamlash, misol uchun gimnastik xoda (brevno)da kombinatsiyalarni bajarishda: «kirish», «oyoqlar», «yelka», «to'g'ri tut»; alahsituvchi ta'sirlar sharoitida diqqatni jamlashni mashq qilish.

Psixik o'zini boshqarish uslublaridan foydalanish asosida irodaviy kuchlarini shakllantirish asosan sport mashg'ulotlari va musobaqalar jarayonida amalga oshiriladi. Psixologik tajribalar o'sib borayotgan charchashni yengishni bilishni turli malakali konkida yuguruvchilarda (III sport razryadidan tortib sport ustasigacha) shakllantirish 3000 m masofani o'tish vaqti va shaxsiy holatini ancha va ishonchli yaxshilashga olib kelganligini ko'rsatdi.

4. Sportchilarda irodaviy sifatlarini tarbiyalashda irodasining tuzilish komponentlarini namoyon etishga yuksak va hatto yuqori talab etuvchi to'siqlarni yengib o'tishlari katta ahamiyatga egadir.

Shuning uchun, mushaklari kuchi, diqqat intensivligi, tezligi va davomiyligi, emotsional holatini yengishga nisbatan maksimal irodaviy kuchini talab etuvchi mashqlarni mashg'ulotlarga kiritish kerak. Mas'uliyatli musobaqalar irodasining maksimal keskinligini va irodaviy sifatlarini har tomonlama namoyon etishni talab etganligi sababli ular ham irodani tarbiyalashning muhim vositasi hisoblanadi. Shu bilan birga shug'ullanuvchida mazmuni bo'yicha turlicha qiyinchiliklar keltirib chiqaradigan to'siqlarni yengib o'tishda: jismoniy texnik, taktik, psixologik tizimni ta'minlash zarur. Ular orasida kutilmagan qiyinchiliklar alohida ahamiyatga ega (A.S.Puni). Bu muammolarni hal etish va yengishda juda katta intellektual faollik talab etiladi.

5. Irodaviy sifatlarini tarbiyalashda umumiy tadbirlar bilan bir qatorda, individual yondashish ham zarur. U murabbiy tomonidan shug'ullanuvchining individual xususiyatlarini o'rganish va mashg'ulotlarni individual rejalashtirishga asoslanadi. Shug'ullanuvchilarni o'rganish jarayonida irodaviy sifatleri,

ularning tuzilishidagi turli komponentlari hamda ular bilan bog'liq shaxsning boshqa xususiyatlari rivojlanishida kuchli va ortda qolgan belgilarini aniqlab olish kerak. Irodaviy tayyorgarlikni rejalashtirish aniq irodaviy sifatlarini rivojlantirish masalalarini va bu masalalarni yil davomida, ancha uzoq vaqt davomida hal etish yo'llarini o'z ichiga olgan metodik tavsiyalar shaklida amalga oshirilishi mumkin. Individual yondashish irodaviy sifatleri kuchli belgilarini yanada mustahkamlashni va ortda qolganlarini rivojlantirishni ko'zda tutadi. Buning uchun bir tomondan kuchli belgilariga tayanish amalga oshiriladigan va ularning yanada rivojlanishini ta'minlaydigan, boshqa tomondan esa — bo'sh belgilarining namoyon bo'lishi uchun «ayovchi rejim» ta'minlaydigan, ularni asta-sekin rivojlantirish uchun qulay imkoniyatlar yaratuvchi to'siqlar va qiyinchiliklar tizimini tashkil etish va boshqarish talab etiladi.

6. O'z irodasini o'zi tarbiyalashni tashkil etib shug'ullanuvchini qiziqtirish va ular o'zlari uchun o'zlari ancha ishlar bajara olishlariga ishonitirish kerak. Irodani o'zi tarbiyalash, quriladigan asosiy prinsiplarni ularning ongiga yetkazish judaham muhimdir.

Shug'ullanuvchilarga: o'zini tushunishda va intellektual faollik, motivatsiyasi, irodaviy malakalari kuchli va bo'sh tomonlarini bilib olishda; erishilgan natijalarni baholash hamda o'zini nazorat qilishda aniq yordam ko'rsatish zarur. Shug'ullanuvchilarning har biri bilan hamkorlikda tuzilgan individual topshiriqlar katta yordam ko'rsatishi mumkin.

3.6.4. Jismoniy tarbiya va sportda shaxsni shakllantirish psixologiyasi

Jismoniy tarbiya va sportda o'qitish hamda tarbiyalash yagona bo'lgan jarayon bo'lib nafaqat harakatlanish ko'nikmalari va malakalarini egallab olishga, jismoniy sifatleri va maxsus sport qobiliyatlarini rivojlantirishga emas, balki inson shaxsini shakllantirishga ham qaratilgan.

Demokratik jamiyat shaxsni ma'lum bir jarayon subyekti sifatida qaraydi, uning ijtimoiy mohiyati B.G.Ananev yozganidek, «uning rivojlanishi hamma hodisalarini, shu jumladan, tabiiy xususiyatlarini» belgilaydi. Psixologik mazmunda shaxs — aniq bir odam — ong egasi (K.K.Platonov), ijtimoiy hayot faol

ishtirokchisidir. Shaxsning shakllanishi ijtimoiy tarbiya butun tizimi bilan ta'minlanadi va faoliyatning har xil turlarida odamning ijtimoiy determinantligi jarayonida sodir bo'ladi. Jamiyatning hozirgi zamon rivojlanishi umumiy mazmunda aytilsa, odamdagi insonparvarlik, ijtimoiy hayotning tarzi shunday determinant bo'lib xizmat qiladi. Psixologik mazmunda u shaxsning psixik tuzilishi shakllanishiga asos bo'ladi (E.V.Shoroxova, B.F.Lomov).

Psixik tuzilish — bu yo'nalganligi, xarakteri, temperamenti, qobiliyatlari namoyon bo'lishi, shaxsning intellektual, emotsional va irodaviy jarayonlari sodir bo'lishining nisbatan mustahkam birligi xususiyatlaridir. Bu xususiyatlarning ma'lum sohalarida va amaliy faoliyat turlarida shaxsning faolligini amalga oshirishda muhim qismi — psixomotor sohasida ham o'z ifodasini topadi. Shu bilan birga ushbu xususiyatlarini takomillashtirish va mustahkamlash jarayoni ikki yo'nalishda boradi.

Birinchisi — psixik holatini, xususiyatlarini va jarayonlarini umumiy takomillashtirishdan iborat. U faoliyat yurituvchi shaxsга hayot va faoliyatning turli sohalarida o'zining faolligini ko'rsatish imkonini ta'minlaydi. *Ikkinchisi* — psixik xususiyatlari, holati va jarayonlarining maxsus takomillashishini ta'minlaydi. U har bir aniq faoliyat turining o'ziga xos shartlari va talablari bilan belgilanadi.

Psixik tuzilishda umumiy bilan o'ziga xoslikning birligi (B.G. Anan'ev, A.S. Puni) — faoliyatli shaxsni shakllantirishning asosiy natijalaridan biridir. Mana shu sababli irodali odamlarning vatanga sodiqlik, ijtimoiy onglik va shu bilan bir vaqtda, har bir odamning shaxsi individual takrorlanmasligida namoyon bo'ladigan ma'naviy umumiylikni ifoda etadi.

Jismoniy tarbiya va sport faoliyatida shaxsni shakllantirish ham mana shu ikki yo'nalishda sodir bo'ladi. Aynan mana shuning uchun jismoniy tarbiya va sport bilan shug'ullanuvchilarda ijtimoiy jamiyat odami uchun odatiy bo'lgan shaxsning psixik tuzilishi umumiy xususiyatlari kabi tanlagan sport turida muvaffaqiyatlarga erishish bilan bog'liq maxsus rivojlantiriladigan sifatlari shakllantiriladi va mustahkamlanadi. Psixik tuzilishi umumiy va maxsus rivojlantiriladigan xususiyatlari to'plami jamiyat fuqarosi sifatida sportchining faoliyat yurituvchi sportchi va uning sport iste'dodi individual takrorlanmasligini ifoda etadi. Shaxsning psixik

tuzilishini shakllantirish jarayonida jamiyat va davlat tomonidan o'qitish va tarbiyalash vazifasi yuklatilgan ijtimoiy institutlar muhim rol o'ynaydi.

Bunday bir-biriga bog'liq shaxsning o'zini takomillashtirish va takomillashtirish jarayonida tarbiya hamda sport faoliyati shaxsni barkamol tarbiyalash yaxlit tizimining bir bo'g'ini hisoblanadi.

Shaxsning psixik tuzilishi umumiy belgilari. Psixik tuzilishi umumiy ko'rinishda shaxsning ijtimoiy mohiyati — uning g'oyaviy yo'nalishi va borliqqa munosabatlari tizimida ifodalanadi. G'oyaviy yo'nalganlik odamning dunyoqarashi, qarashlari, ishonchi, talab va ehtiyojlaridan kelib chiqadi. Uning shakllanishi va mustahkamlanishida faoliyatning g'oyaviy yo'nalganligi hal qiluvchi omil bo'lib xizmat qiladi. Borliqqa munosabat shaxsning, borliqning turli tomonlari bilan alohida, emotsional aloqalari ma'lum tizimidan iborat bo'ladi (V.N. Myasishev). Ular yo'nalganlik bilan birlikda insonning hayot yo'li davomida, hayotning obyektiv sharoitlarini namoyon etishda, harakatlari, ishlari va natijada ifoda etiladigan o'zining va boshqa odamlarning harakatlari, ishlari, fikrlari va kechinmalarini aks ettirish jarayonida yuzaga keladi. Aks ettirish asosida yuzaga keladigan va mustahkamlanadigan munosabat shaxsning faoliyatni bajarishiga ham uning boshqa odamlar bilan munosabatlariga ham katta ta'sir ko'rsatadi.

Buyuk sportchilar — sport gimnastikasi, yengil atletika, og'ir atletika, suzish, futbol, xokkey hamda akademik eshkak eshish vakillari haqida biografik, avtobiografik ocherklar va kitoblarni kontent-tahlil qilish yordamida o'rganish sifatida ifodalovchi shaxsning psixik tuzilishi belgilari aniqlandi (A.TS.Puni). Bu shaxsning qisman munosabatlari tizimini ifoda etuvchi shaxs hamda belgilarining umumiy yo'nalganligidir.

Sportchini fuqaro sifatida shaxsi umumiy yo'nalganligini ifoda etuvchi psixik tuzilish belgilari g'oyaviy ishonch, vatanga va xalqiga sodiqligi, harakatlari uchun mas'uliyatni his etishida o'z ifodasini topadi. Sportchining shaxsiy munosabatlari tizimini ifoda etuvchi odatiy belgilari quyidagi: ishga munosabati, maqsadga intilish, qiziqishi, mehnatsevarligi, halollik, mustaqillik hamda ijodkorlik, tirishqoqligi; jamoa va boshqalarga munosabati: jamoatchilik, xushmuomalalik, tanqidiy ko'z bilan qarash, talabchanlik, chin

ko'ngillilik, e'tiborlilik, odoblilik, yordamga tayyorlik; o'ziga bo'lgan munosabat: qattiq talabchanlik, qiziquvchanlik, prinsipiallik, o'zini tanqid qilish, ishonch, ichki intizomlilik, tartiblilik, kamtarlik, o'z manfaatlaridan kechishga qodirlik kabilardan iborat.

Odamning munosabatlari to'plamini ifoda etuvchi shaxsning barqaror belgilari xarakter bo'lib tuzilishini ifoda etadi. Xarakter esa — shaxs tuzilishining asosi hisoblanadi. Shuning uchun bu belgilarini umumiy yo'nalganligi bilan birgalikda sportchi shaxsi psixik tuzilishi asosiy xususiyati deb hisoblash mumkin. Ular sportdagi hayoti davomida va xususan, jismoniy tarbiyalash jarayonida shakllanadilar. Sportdagi butun hayoti davomida yanada kuchliroq aniqlashadi, mustahkamlanib boradi va takomillashadi; boshqa psixik jarayonlari, shaxs xususiyatlari maxsus rivojlanishiga, shu jumladan, sport bo'yicha iste'dodi rivojlanishiga tayanch bo'lib xizmat qiladi. Ular butun hayoti davomida boshqa hamma hayoti va faoliyati sohalarida shaxsning psixik tuzilishi namoyon bo'lishi asosini tashkil etadi.

Yuqorida keltirilgan shaxsning psixik tuzilishi umumiy xususiyatlari ularning butun turli-tumanligini ko'rsatib bera olmaydi, har bir sportchida ularning individual farqlarini ko'rsatib bermaydi, psixik tuzilishi u yoki bu salbiy xususiyatining namoyon bo'lishi mumkinligini rad etmaydi. Aniq bir sportchilarda individual bu xususiyatlar turli darajada shakllangan: ba'zilarida bir xil xususiyatlari boshqalarida qolgan xususiyatlari kuchli ifodalangan, shaxsning umumiy yo'nalganligidan tashqari xususiy yo'nalganligini ham ifodalaydi, uni professional yo'nalganlik deb ataydilar. Umumiy bilan birga u odamda uning qobiliyati, iste'dodi, qiziqishlari, layoqatiga qarab shakllanadi. Odamning qobiliyati, iste'dodi, qiziqishlari va layoqatiga mos professional yo'nalganligini tanlash va shakllantirish hayotiy yo'li va mahsuldor ijtimoiy mehnatni hamda undan shaxsning o'zi endi aniq, ba'zida juda tor faoliyat sohasidan: injenerlik, shifokor, pedagog, malakali ishchi ma'lum mutaxassisligi bo'yicha qoniqishini belgilaydi. Kasbiy yo'nalganligi kabi sportda yo'nalganligi haqida ham gapirish mumkin. Yo'nalganlik turlarini ajratish uchun sportga endi kirib kelgandan boshlab, sport ustasigacha, turli malakali sportchilar uchun jismoniy tarbiya va

sport bilan shug'ullanish maqsad hamda motivlarning nisbatlari asos bo'lib xizmat qiladi.

Shunday turlardan to'rttasi:

— shaxsning shakllanmagan yoki qarama-qarshi yo'nalganlik turi;

— jismoniy sog'lomlashtirish yo'nalganlik turi;

— yarim sport yo'nalganlik turi ;

— sportga yo'nalganlik turi ajratib ko'rsatilgan.

Shakllanmagan yoki qarama-qarshi yo'nalganligi jismoniy tarbiya va sport bilan endi shug'ullana boshlayotganlar uchun xosdir. Jismoniy sog'lomlashtirish yo'nalganligi sport bilan shug'ullanishdan maqsad va motivlari sog'liqni mustahkamlash va jismoniy yaxshi rivojlanishga intilish bilan cheklanadi. Ular endi shug'ullanishni boshlayotgan va qisman razryadli sportchilar uchun xosdir.

Yarim sport yo'nalganligi kichik razryadli sportchilar uchun xosdir. Ularning maqsadlari qandaydir sport razryadini olish yoki «haqiqiy sportchi» bo'lish hisoblanadi, motivi esa raqobatlashish (o'z kuchini sinash, o'rtoqlari bilan kuch sinashishdan iborat).

Sport yo'nalganligi uchun maqsadlari va motivlarning uyg'unligi — sport mahoratini oshirishga intilish, yanada yuqori sport natijalariga, musobaqalarda g'alabalarga erishish hisoblanadi.

I.G.Kelishev maqsad va motivlarning o'zgaruvchanligini va ular sababli yo'nalganlik turidagi o'zgarishlarni ham ta'kidlaydi.

Shaxsning psixik tuzilishi xususiyatlarini maxsus rivojlantirish.

Sportchilar shaxsi psixik tuzilishi xususiyatlarini maxsus rivojlantirishni (boshqacha qilib aytsek, sportda muhim sifatlarini) faqatgina misollarda ko'rib chiqish mumkin. Chunki ular faqatgina har bir sport turidagina emas, balki har bir tor ixtisosligi, aytaylik uzoq masofaga yoki qisqa masofaga yugurishda, chang'ida tramplindan sakrashda va shu kabilarda ham o'ziga xosdir. Sifatlarning o'ziga xosligi faqatgina turli sport turlari vakillarida har xil bo'lishi (suzuvchilarda — «suvni his etish», figurali uchishda — «muzni his etish», qilichbozlar va bokschilar — «masofani his etish», futbolchilarda — «to'pni his etish» va shu kabilar) dangina iborat emas. Yana har bir sport turida uni namoyon etishning obyektiv sharoitlari o'ziga xos bo'lishi sababli bir sifatni maxsus

rivojlantirishda ifoda etiladi. Bu his etishdan tortib, shaxsning irodaviy xususiyatlarigacha emas, balki psixik rivojlanish umumiy qonuni bo'lsa kerak.

Psixologiya fanida ma'lum kasb vakillarida — to'qimachilik korxonalari va shifokorlar, degustatorlar hamda shu kabilarda rangni his etish, tovushni hamda ta'mni ajratishni rivojlantirishni ixtisoslashtirish qonuniyatlari allaqachon aniqlangan.

Shunga o'xshash ixtisoslashtirish harakatlarni sezishni rivojlantirishda ham aniqlangan. Misol uchun qilichboz-rapirachilarda tirsak bo'g'inlari harakatlarida ayniqsa, chang'i poygachilarida esa tizza, tovon va yelka bo'g'inlarida harakat sezgilari aniqdir.

Irodaviy sifatlarini maxsus rivojlantirish faktlari ularni yaxlit dinamik tizim sifatida o'rganishda olingan. Har xil sport turlari vakillarida faoliyat sharoitlari va mazmuni o'ziga xosligi sababli hamda birinchi navbatda, to'siqlarni yengib o'tish bilan bog'liq irodani namoyon etishning o'ziga xosligi sababli irodaviy sifatleri turlicha tuzilishi, har bir tuzilishda asosiy sifatleri ham turlicha bo'lishi aniqlandi. Misol uchun, uzoq masofaga yuguruvchi sportchilarda, chang'i poygachilari irodaviy sifatleri tuzilishida qat'iylik va tirishqoqlik asosiy hisoblanadi, shundan so'ng chidamlilik va o'zini tuta bilish, tashabbuskorlik va mustaqillik, dovyuraklik va dadillik turadi: gimnastlar, figurali uchish sportchilari irodaviy tuzilishida chidam, sabot va o'zini tuta bilish xususiyati muhim o'rin tutadi, keyingi o'rinda dovyuraklik va dadillik, qat'iylik va tirishqoqlik, tashabbuskorlik hamda mustaqillik turadi; futbolchilar va boshqa sport o'yinlari vakillari irodaviy sifatleri tuzilishida tashabbuskorlik va mustaqillik asosiy, undan keyin — qat'iylik va tirishqoqlik, dadillik va dovyuraklik, chidamlilik va o'zini tuta bilishi asosiy hisoblanadi.

Tuzilishlarning har biri yagona sifat-maqсадga intiluvchanlik bilan birlashishi, mustahkamlanishi juda muhimdir. Bu sifatni rivojlantirishdan kamchiliklar butun tuzilishning mustahkamligiga zarar yetkazadi, uning bo'lmasligi esa tuzilishni buzadi.

Tasvirlanganga o'xshash ixtisoslashtirish harakatlanish sifatlarini, ya'ni psixomotorikani rivojlantirishda ham mavjuddir. Bu sport nazariyasi va amaliyotida yaxshi ma'lumdur.

Sportchi shaxsi psixik tuzilishida umumiy va maxsus

rivojlantiriladigan xususiyatlarini ajratish ularning yaxlitligini buzmaydi. Sport faoliyati tugagandan keyin bu xususiyatlar beshqa faoliyat sohasida o'z ahamiyatini yo'qotadi, degan ma'noni anglatmaydi. Sport faoliyati sharoitlarida takomillashtirilgan shaxsning psixik tuzilishi umumiy va maxsus rivojlantirilgan xususiyatlari sobiq sportchilar hayotida ijobiy ko'chirish qonunlari bo'yicha jamiyatning faol a'zolari, o'rganish mehnat va munosabatlar subyektlari sifatida o'zining amaliy ahamiyatini saqlab qoladi.

Shaxsning tabiiy xususiyatlari. U yoki bu psixik xususiyatlarni, psixik jarayonlarini va holatlarni umumiy va maxsus rivojlantirish — psixik tuzilishini shakllantirishda shaxsning tabiiy xususiyatlari muhim ichki sharoitlar hisoblanadi.

«Shaxsning shakllanishi va inson organizmining etilishi... — ontogenetik rivojlanishning yaxlit jarayonidir» deb yozadi B.Lomov. Bunday tabiiy xususiyatlari umumiy turdagi nerv tizimi xususiyatlari hisoblanadi: uning kuchi — qo'zg'alish hamda tormozlanishga nisbatan bo'shligi, og'irlik, harakatchanlik, nerv jarayonlarining labilligi va uning asosida temperamenti hamda uning xususiyatlari; emotsional ta'sirchanligi, xavotirliligi, reaktivligi faolligi, plastikligi — rigidligi, ekstravertligi — intravertililigi bo'yicha odamlarni farqlash mumkin.

Sport psixologiyasida oxirgi paytlarda turli xil sport vakillari nerv tizimlari tipologik xususiyatlarini o'rganishga qaratilgan ko'plab tadqiqotlar (B.A.Vyatkin, E.P.Ilin, A.V.Rodionov, L.F.Egunov, V.M.Shadrin, I.A.Sirota va boshq.) olib borilmoqda.

Sport faoliyatiga umumiy va maxsus qobiliyatlari bilan temperamenti nisbatlari (B.A.Vyatkin, A.V.Rodionov); turli xil sport vakillarida tizim, temperamenti va sportchining ish qobiliyati tipologik xususiyatlari nisbatlari (L.F.Egunov, B.I.Yakubchik, B.V.Suslov, A.L.Vaynshteyn, V.P.Jur va boshq.); harakatlanish ko'nikmalarini shakllantirishga o'qitish va individual yondashish metodikasi (B.A.Vyatkin va I.V.Yegorov, V.M.Shadrin).

Boshqa yo'nalishlarda ham tadqiqotlar olib borilmoqda. Sportchilarning tabiiy xususiyatlari bilan bog'liq ularning shaxsi psixik tuzilishini shakllantirish masalasi bo'yicha tadqiqotlar juda kam. Ulardan ko'pchiligida shaxsning irodaviy xususiyatlari

namoyon bo'lishi, rivojlanishi, psixik tayyorligi va uning aniq belgilari holati ifodaliligi masalalari yoritiladi. Masalan, Yu.Yu.Palayma berayotgan belgilarda tashabbuskorlik va mustaqillik kabi irodaviy sifatlarning rivojlanishini o'rganib asab jarayonlarining namoyon bo'lishi kuchi, vazminligi va harakatchanligiga bog'liq bo'lishini aniqladi. R.M.Zagaykov bokschilarda mustaqillik hamda musobaqalarga psixik tayyorlik holati belgilari (g'alabaga ishonch va unga erishishga oxirigacha faol kurashishga intilish) asab jarayonlarining kuchi va harakatchanligi bilan bog'liq bo'lishini aniqladi.

To'rt yillik longittudional tadqiqotlarda B.N.Smirnov turli temperamentlarga ega gimnastlarda irodaviy sifatlari rivojlanishi muhim xususiyatlarini ko'rsatib berdi. Misol uchun, xolerik temperamentli gimnastda bu muddatda tirishqoqlik va sabotlilik ancha yaxshilanganligiga qaramay, chidamliligi va o'zini tuta bilishni rivojlantirishda kam o'sishga erishildi, melanxolik temperamentli gimnastda esa aynan, chidamlilik va o'zini tuta bilish eng ko'p rivojlandi, lekin mustaqillik va tashabbuskorlikni rivojlantirishda muvaffaqiyatlari esa juda kam. Bu farqlar nerv tizimi umumiy turi xususiyatlari bilan ham bog'liq — xolerik gimnastda kuchli, o'zini tutib olmagan (I.P.Pavlov bo'yicha tinimsiz) va melanxolikda — kuchsiz. Asab tizimi umumiy turi va temperament xususiyatlariga bog'liq bo'ladigan xuddi shunday yaqqol ifodali farqlar B.N.Smirnov tomonidan gimnastlarda dadillik va dovyuraklik ko'rsatishlarida ham aniqlandi. Oxirgi yillarda kurashchilar bilan olib borilgan tadqiqotlarda asab tizimining bo'shligi va mustahkam emasligi, ta'sirchanligi kabi shaxs xususiyatlari bilan ijobiy bog'liqligi va aksincha kuchi va o'zini tuta bilishi — uqtrib bo'lmazligi bilan ijobiy aloqasining muhim faktlari aniqlandi (Yu.E.Rijkin). Asab tizimining va irodaviy sifatlarning kuchi, mustahkamligi, harakatchanligi alpinistlarning to'siqlarga chidamliligi bilan ijobiy bog'liqligi O.N.Mazurov tomonidan aniqlandi. Odamning, xususan sportchining tabiiy xususiyatlari katta ahamiyatga ega, biroq shaxsning shakllanish va uning kuchli faoliyat sohalarda muvaffaqiyatga erishish imkoniyatlarini belgilab bermaydi.

Shaxsning boshqa sifatlari shakllanishi va namoyon bo'lishining o'ziga xosligi nerv tizimi umumiy turi va temperamenti

xususiyatlariga bog'liq bo'ladi. Qanday qilib bog'liq bo'lishi hozircha yetarlicha o'rganilmagan. V.S.Merlinning yozishicha: «odam ushbu vaziyatda ijobiy rol o'ynaydigan, o'zining temperamenti xususiyatlaridan maqsadga muvofiq foydalanishda yordam beradigan harakatni bajarish usullar va uslublar tizimini tanlaydi yoki buni unda tarbiyalaydilar hamda ular yordamida salbiy ta'sir ko'rsatuvchi xususiyatlar ta'sirini yo'qotadi».

Shunday qilib, odamlarga, xususan, sportchiga turli tabiiy xususiyatlar va turli psixologik tuzilishiga qaramay, bir xildagi va turli xildagi faoliyatlarda teng yuqori natijalarga erishishga imkon beruvchi tipologikasosdagi faoliyat individual uslubi ishlab chiqiladi (E.A.Klimov). Bunga faoliyat yurituvchi shaxsning turli xildagi psixik jarayonlari, xususiyatlari va holatlari o'rtasidagi bir-birining o'rnini to'ldiruvchi hamda funksional munosabatlari asos bo'lib xizmat qiladi.

Shunday qilib, jismoniy tarbiya va sportda faoliyatli shaxsni shakllantirish psixik tuzilishini yaratish, faoliyat individual usulini aniqlash hamda uni egallash yaxlit jarayonidan iboratdir. Buni buyuk sportchilarning shaxsi individual takrorlanmasligi va ularning har biri faoliyatining o'z usulini o'ziga xosliklarini ko'plab tasvirlab berishlar tasdiqlaydi. Buni maxsus tadqiqotlar, masalan, bokschilarda jang olib borish individual uslubi (S.N.Belousov, A.V.Dmitriyev va boshq.), qilichbozlarning individual-psixologik farqlari hamda ularning kurashish usullari o'ziga xosligi (A.TS.Puni, V.S.Keller) ham tasdiqlaydi.

4.1. Sportda musobaqalashish faoliyatining psixologik xususiyatlari

Musobaqa — jamiyatning tarixiy rivojlanishi turli bosqichlarida uning moddiy hayot sharoitlari bilan birlashgan faoliyatning alohida turi sifatida sport atributidir. Jismoniy tarbiyada ham musobaqalardan foydalaniladi. Lekin bu yerda u maktabda, oliy o'quv yurtida jismoniy tarbiya darsi ommaviy jismoniy tarbiya tadbirlarida aniq vazifalarini hal etish bilan bog'liq, faqat ma'lum sharoitlarda aniqlanadigan bu jarayonning xususiyatlaridan biri sifatida ishtirok etadi. Bunday hollarda odatda, shunchaki, musobaqalashish emas, balki musobaqalashish metodini qo'llash haqida gapiriladi. Faoliyatning tarixiy yuzaga kelgan sharoitlari sababli sportning aniq bir turlarida musobaqalar o'z xususiyatiga ega bo'ladi. U faoliyatning mazmuni va shakli bilan belgilanadi. Musobaqalar qoidalari bilan tartibga solinadi. Biroq sportning hamma turlari uchun umumiy bo'lgan musobaqalarning ba'zi xususiyatlari mavjud.

Bu o'ziga xosliklar asosan psixologik bo'ladi. Ancha avvaldan sport sohasidagi mutaxassislar musobaqalarni sportchilarning aqli, irodasi, sezgisi, jismoniy va texnik mukammalliklari, kurashi, faqatgina jismoniy hamda motorli emas, balki psixik darajada ham bo'ladigan kurash jarayoni sifatida qaraganlar.

Shu sababli umumiy shaklda kurash jarayoni sifatida sport musobaqalarining aynan psixologik jihatlari ko'rsatiladi. Mana shundan musobaqaning asosiy xususiyati — musobaqalashuvchilarning bir xil maqsadga, raqibi ustidan ustunlikka erishish va shu bilan bir vaqtda, shunday harakatiga unga qarshilik ko'rsatishga intiluvchi bevosita yoki vositalar yordamida musobaqalashuvchi raqiblarning o'zaro aloqalari yoki bir-biriga ta'siri kelib chiqadi.

Jamoali sport turlarida bu yana sport jamoasi hamma a'zolarining harakatlari mosligini, uning fikrlari, irodasi va sezgilari birligini umumlashtirib aytganda, birlashib musobaqa kurashlarini olib borishni talab etadi.

Kurash jarayonining o'zi va uning natijasi, ya'ni har doim faqat sport hakamlari tomonidan baholanadigan emas, balki jamoatchilik bahosini ham oladigan erishilgan natijaning har bir

sportchi uchun shaxsiy va ijtimoiy ahamiyati ham sport musobaqasining xususiyati hisoblanadi.

Musobaqalashish kurashi va uning natijasi yuksak darajadagi sportchilar uchun muhim ahamiyatga ega.

Psixologiyada «ahamiyatlilik» tushunchasining mohiyati va bilimlarni egallashda, diqqat faoliyati, faoliyat mahsuldorligida uning roli ko'rsatib berilgan.

Sport musobaqalarida bularning hammasi ayniqsa, yaqqol ifodalanadi. Musobaqalarda ishtirok etish ahamiyatini anglab yetish odatda, musobaqalar maqsadiga erishishga yordam beruvchi kuchli omil bo'lib qoladi. Ammo ahamiyatlilik har bir sportchi uchun o'z o'lchamiga ega (A.S.Puni), u nerv tizimining va psixikasining uning diqqatini musobaqada ishtirok etish mas'uliyatiga qaratuvchi, musobaqa natijasining uning shaxsiy obro'siga, nima bo'lsa ham medal olishga sazovor bo'lishga jalb etuvchi turli ta'sirlanishlarga nisbatan mustahkamlik darajasi bilan belgilanadi. Agar o'lcham buzilsa, ahamiyatining ta'siri salbiy bo'lib qoladi.

Sportchining imkoniyatlari darajasida yuqori natijaga erishishga intilish sport musobaqasining yana bir xususiyatidir.

Bu imkoniyatlar turlichadir, ular sportchining malakasiga, uning har bir musobaqaga tayyorgarligi darajasiga bog'liq bo'ladi. Lekin yuksak natijaga erishish har doim ham maksimal jismoniy va psixik kuch, ba'zida sportning imkoniyatlaridan ustun bo'lgan kuchlarni sarflash bilan bog'liq bo'ladi.

Sport musobaqalarining umumiy psixologik xususiyatlarini ko'rsatib sportchilarga ko'plab turli xildagi omillar – tomoshabinlar tartibi va xulqlari, hakamlar harakatlari, murabbiylar bilan o'zaro aloqalar, meteorologik sharoitlar, deyarli, har bir musobaqa davomida yuzaga keladigan kutilmagan vaziyatlar katta ta'sir ko'rsatadi. Bu omillar situativ amal qilsa ham sportchilarga ham ijobiy, ham salbiy psixologik ta'sir ko'rsatishi mumkin.

Bularning hammasi bir bo'lib, sport musobaqasini ekstremal sharoitlarda davom etadigan faoliyat sifatida ifoda etadi. Bunday faoliyat yuqori samarali bo'lishi uchun har bir sportchi va har bir jamoa unga har jihatdan ayniqsa, psixologik tayyor bo'lishi kerak.

4.2. Musobaqaga psixik tayyorlik holati

Faoliyatga tayyorlik — keng tushunchadir. Bilimlar hozirgi zamon darajasida uni har bir faoliyat uchun belgilarining ma'lum to'plami bilan ifodalanadigan ko'p komponentli va ko'p o'lchamli tuzilma sifatida qarash mumkin.

Musobaqaga tayyorlik belgilari to'plamiga quyidagilar: g'oyaviy, ma'naviy, funksional, psixik va maxsus (jismoniy, texnik, taktik, nazariy) tayyorgarlik ularning birligiga kiradi. Psixik tayyorgarlik demak, mana shu yagona yaxlitning zarur, ba'zida musobaqalashish faoliyatida muvaffaqiyatlilik uchun hal qiluvchi ahamiyatga ega komponenti hisoblanadi. U sportchining psixik holatlarining biridan iboratdir. Har qanday boshqa psixik holat kabi u ham — shaxsning yaxlit namoyon bo'lishi (N.D.Levitov, A.TS.Puni) har doim sababli asosga ega (N.A.Levitov) bo'lib bosh miyaning katta yarim shari po'stlog'ining po'stloq tagi nisbatlarida u yoki bu funksional asosga ega (N.A.Kostenetskaya, V.N.Myasishev va boshq.), ma'lum vaqt ko'rsatkichlari (N.D.Levitov, A.G.Kovalev va boshq.) va o'lchami bilan (V.I.Demidov, A.TS.Puni) ifodalanadi.

Sport psixologiyasida sportchilarning start oldidagi — jangovar tayyorlik, start oldi talvasasi, apatiya (A.S.Puni, O.A.Chernikova, A.S.Yegorov va boshq.) holatlari yaxshi ma'lumdir.

Bu holatlar haqidagi tushunchalar umumiy qabul qilingan hisoblanadi va faqatgina sport nazariyasi va psixologiyasiga emas, balki fiziologiyaga ham sport tibbiyotiga, sport mashg'uloti nazariyasi va metodikasiga ham kiritilgan. Start oldidagi bu holatlar turlari psixologik xususiyatlari va fiziologik mexanizmlari bo'yicha ancha murakkab, ammo bo'lajak musobaqalar oldidan sportchilarning emotsional ta'sirlanishlari bilangina ifodilangan. Shu bilan birga, faoliyatga xususan musobaqalarga psixik tayyorlik holatini, faqat bitta alohida belgilar bilan, aytaylik, emotsional qo'zg'alishi bilan tasvirlash mumkin emas.

Start oldidan har bir holati uchun ma'lum belgilari to'plami mavjuddir — ozmi yoki ko'pmi shaxsiy xarakteristikalarini, uning o'ziga xos sindromi (A.TS.Puni)dan iborat.

A.TS.Puni, B.A.Vyatkina, G.M.Gagayeva, A.D.Ganyushina, A.S.Yegorova, R.M.Zagaynova, D.A.Zaxarova, YU.YA.Kiseleva, N.P.Kazachenok, A.B.Livman, O.N.Mazurova, V.K.Petrovich,

L.N.Radchenko va boshqalarning nazariy va eksperimental tadqiqotlari psixik holati sindromi tuzilish komponentlari aniqlanishi uchun asos bo'lib xizmat qildi. Ular quyidagilardan iborat: o'z kuchiga oqilona ishonch, qat'iylik bilan va musobaqalashish maqsadiga erishish uchun oxirigacha kurashishga intilish, emotsional ta'sirlanish optimal darajasi, adashtiruvchi, chalg'ituvchi tashqi va ichki ta'sirlarga qarshi yuksak to'siqlarga chidamliligi, o'z harakatlarini, fikrlarini, sezgilarini, umuman, xulqini ixtiyoriy boshqarish qobiliyati.

Psixik tayyorlik holati sindromida o'z kuchiga oqilona ishonchi sportchi uchun musobaqalarda muvaffaqiyatli ishtirok etishning o'ziga xos garovi bo'lib xizmat qiladi. U sportchining imkoniyatlari va bo'lajak musobaqaning taxmin qilinadigan sharoitlari nisbatlarini real hisoblari asosida yuzaga keladi va shakllanadi, misol uchun kurashchi va murabbiylik bo'yicha katta tajribasi asosida M.P.Midler va D.A.Tishayer qilichbozlar uchun ishonchi «ichki tayanchlari» mavjud bo'lishini empirik ko'rsatib berdilar. Buni R.M.Zagaykovning bokschilar bilan tajribalarida eksperimental tasdiqlandi. Sportchilarning musobaqada ishtirok etishga shaxsiy texnik, jismoniy tayyorligi darajasi, musobaqaning ekstremal sharoitlarida o'z harakatlari va holatini o'zi boshqara olish uslublarini bilishi mana shunday tayanch bo'lib xizmat qiladi.

Musobaqa maqsadlariga, g'alabaga erishishga qat'iylik bilan va oxirigacha kurashishga intilish belgilangan va hatto yaxshiroq natijaga erishish uchun musobaqalarda boshidan oxirigacha — eng oxirgi daqiqagacha murosasiz kurash olib borishga qaratilgan sportchining real harakatlarida namoyon bo'luvi maqsadga intilishini ifoda etadi.

Bunday natijalar musobaqalardan va start berilishidan oldin sportchilarda musobaqalashish istagida subyektiv ifodalanadi, musobaqalar davomida esa, ularning kurash davomida yuzaga kelayotgan sharoitga mos ravishda harakatlarni tanlashlarida ifodalanadi.

Ammo oxirigacha kurashishga intilishi labildir, tez so'nishi mumkin va bu ko'pincha yaxshi oqibatlarga olib kelmaydi. So'nib borishiga sabablar juda ko'p. Ulardan ikkitasi asosiy hisoblanadi.

Birinchisi — raqibning yoki raqiblarning yaqqol, ko‘pincha, kutilmaganda ustunligi. Sportchi, obrazli qilib aytsak, orqaga tisariladi, taslim bo‘ladi va hatto u erishish mumkin bo‘lgan natija uchun ham kurashmaydi. Ikkinchi sababi — oldindan yuzaga keladigan ko‘pincha yolg‘on musobaqalar maqsadiga erishib bo‘lingandek tuyulishi mumkin. Natijada, «qo‘lga kiritilgan g‘alabani sportchi boy beradi». Nima uchun? «g‘alabani qo‘lga kiritdim deb o‘yladim, bir oz e‘tiborni pasaytirdim, oqibatda g‘alabani boy berdim» — sportchining o‘zi mana shunday tushuntiradi.

Emotsional ta’sirlanishning optimal darajasi. Musobaqa oldi davri odatda, yuksak emotsional hayajonlanish bilan o‘tadi. Ko‘plab fiziologik, tibbiy, neyrofiziologik va boshqa tadqiqotlar ma’lumotlari bo‘yicha — bu «oldindan aks ettirish» mexanizmlari bo‘yicha yuzaga keladigan maqsadga muvofiq ish bajarish oldidan ta’sirlanishdir. (P.K.Anoxin) Biroq ta’sirlanish darajasi hamma vaqt ham bo‘lajak faoliyati muvaffaqiyatlilik uchun mos bo‘lavermaydi. U start paytidagi sarosimalik sifati juda yuqori bo‘lishi yoki start boshq.) va o‘lchami bilan (V.I.Demidov, A.TS.Puni) ifodalanadi.

Chalg‘ituvchi tashqi va ichki ta’sirlarga qarshi to‘siqlarga yuqori chidamlilik

V.I.Silin, A.S.Puni va boshqalarning tadqiqotlari faol musobaqalashish faoliyati davomida sportchi ko‘pincha, umuman, kutilmagan ko‘plab sonli chalg‘ituvchi tashqi va ichki omillar ta’siriga qaramay, sport kurashi davomida diqqatni bo‘shashtirmasligi kerakligini ko‘rsatadi. Bunday turdagi to‘siqlarning turli-tumanligi maksimal iloji boricha, «sezuvchan emaslikni» ko‘rsatishi yoki o‘z holatini va musobaqa faoliyati davomida ongli ravishda boshqarib, ularning buzish ta’siriga faol qarshilik ko‘rsatishi kerak bo‘ladi. Lekin, V.D.Nebilitsinaning aytishicha, to‘siqlarga chidamlilik ishchi ko‘rsatkichlarini mustahkam saqlashga yordam beradi. N.P.Kazachonok, O.N.Mazurovning tadqiqotlarida to‘siqlarga chidamlilik asosini shakllangan ishchi dominant tashkil etishi (A.A.Uxtomskiy iborasi bilan) ko‘rsatib berilgan. Uning psixologik mexanizmlarida esa quyidagilar markaziy o‘rin egallaydi: mustahkam diqqat, sport harakatlarini bajarish oldidan diqqatni jamlashining — barqaror uzoq vaqtlilik, emotsional-sensorli mustahkamlik,

irodaviy sifatlar to'plami va ta'sirlanishga nisbatan nerv tizimining kuchi. Shu bilan bir vaqtda, chalg'ituvchi omillar ta'siri anglab yetilmagan darajada ishchi dominantining kuchi bilan yoki anglab yetilgan holda irodaviy kuchlari hisobiga yo'qotiladi.

O'zining harakatlari, fikrlari, sezgilari xulqini boshqarish qobiliyati faqat uning belgilari sifatidagina emas, balki indikator sifatida ham musobaqaga psixik tayyorlik holati sindromida ishtirok etadi. Musobaqadan oldingi davr ham va butun musobaqalashish kurashi ham juda o'zgaruvchan bo'ladi.

Shuning uchun sportchi har doim sharoitni bilishi, hodisalarni oldindan ko'ra bilishi, maqsadga muvofiq qaror qabul qilish, shularga binoan o'z harakatlarini yo'naltirishi, o'zining hayajonlarini boshqarishi, o'z holatini tuzatishi, chalg'ituvchi omillarga qarshilik ko'rsatishi, ma'naviy axloq qoidalariga amal qilgan holda o'z xulqini boshqarishi kerak bo'ladi.

Bularning hammasi sportchining tashqi faoliyatida namoyon bo'ladi va uni tashkil etuvchi, yo'naltiruvchi omil hisoblanadi. Lekin shu bilan bir vaqtda, bularning barchasi uning musobaqalarga psixik tayyorligini baholashga imkon beradi.

Umuman olganda, musobaqalarga psixik tayyorlik sindromi shaxsiy xususiyatlari shakllangan, nisbatan mustahkam tizimdan iborat bo'ladi.

Bu tizim — dinamik tizim (funktional)dir. Bu demak, *birinchidan*, uning hamma komponentlari o'zaro bog'liqligini, *ikkinchidan*, amal qilishi ierarxik prinsipga bo'ysunishini, *uchinchidan*, komponentlari o'rtasidagi aloqalar o'zgaruvchanligini va ularning har biri faoliyatning obyektiv sharoitlari determinant ta'siri sababli vaqtinchalik asosiysi bo'lib qolishi mumkinligini bildiradi.

A.D.Ganyushkina va R.M.Zagaynovlarning ma'lumotlariga qaraganda quyidagilar eng ko'p hollarda asosiy komponentlari bo'lib qoladi: startdan oldin — o'z kuchiga ishonchi, musobaqalar jarayonida esa — musobaqalashish maqsadlariga erishish uchun qat'iy va oxirigacha kurashishga intilishi.

Musobaqaga psixik tayyorlik holatining muhim amaliy ahamiyati musobaqalar oldidan bo'lgan vaziyatlarda va musobaqalashish sharoitlarida sportchini mana shu sharoitlarga mos

harakatlilar, fikrlar, sezgi, xulqi umuman musobaqalashish yakuniy maqsadiga erishishga olib keluvchi texnik-taktik va boshqa masalalarni hal etishga yo'naltirishga qaratilgan psixik jarayonlar sodir bo'ladigan ko'rinishdan tashkil topishidan iboratdir. Mana shu yerda psixik tayyorlikning, shaxsning musobaqalarga umumiy tayyorligi boshqa tomonlari bilan birligi aniqlanadi — g'oyaviy, ma'naviy, maxsus va funksional tayyorlik yoki mana shu murakkab yarim komponentli tizimning barcha qismlari uyg'unligi yoki uning qaysidir, qismlari shakllanishidagi kamchiliklari ko'rinadi. Psixik o'zini boshqarish yo'li bilan tizimning yaxlitligini, uning qismlari uyg'unligini tiklash odatda, mumkin emas, shu bilan bir vaqtda, bir qator hollarda aynan, sportchining psixik tayyorligi yetarli emasligi uning kamchiligi bo'lib chiqadi.

O'ltam kategoriyasini qo'llash bilan bunday hollarni o'rganish musobaqalarga psixik tayyorlikning bir necha darajalarini ajratib ko'rsatish uchun asos bo'lib xizmat qildi (A.D.Ganyushkin).

Birinchi darajasi — to'la psixik tayyorlik holati, bunda sindromning barcha komponentlari yagona tizim sifatida mos ravishda va ishonchli ishlaydi.

Ikkinchi darajasi — to'laga yaqin psixik tayyorlik holati, bunda sindromning biror-bir komponenti (misol uchun, musobaqada ishtirok etish istagi) yetarlicha ifoda etilmagan. Bunday turdagi psixik, psixomotor va boshqa chetlanishlar ko'pincha, o'zini boshqarish yo'li bilan optimallashtirilishi mumkin bo'ladi.

Uchinchi darajasi — to'la bo'lmagan psixik tayyorlik holati, bunda sindrom komponentlarida chetlanishlar ancha kuchli ifodalidir, lekin sportchining yetarlicha maxsus va funksional tayyorligi asosida ularni optimallashtirish mumkin, lekin endi tashqaridan, psixoboshqaruvchi mashqlar va sportchi holatini boshqarish boshqa vositalaridan foydalanib murabbiy yoki psixologning ta'sir ko'rsatishlari yo'li bilan amalga oshiriladi.

To'rtinchi darajasi — psixik tayyor emaslik holati, bunday holatda sportchi musobaqada ishtirok etmagani ma'qul. Agarda boshqa tomonlardan uning tayyorligi yomon bo'lmasa, shifokorning yoki juda ham malakali psixologning maxsus psixoterapevtik ta'sir ko'rsatishlaridan foydalanishga urinib ko'rish mumkin.

Musobaqalarga psixik tayyorlik holati tasvirlangan darajalari

mavjudligi bu holatning dinamikligini, uning bir darajadan ikkinchisiga o'tishi mumkinligini tasdiqlaydi. Lekin A.D.Ganyushkov tomonidan bu dinamikaning juda muhim xususiyati aniqlangan: psixik tayyorligi holati erishilgan darajasi qanchalik yuqori bo'lsa, u shunchalik mustahkam, musobaqadan musobaqaga (albatta, musobaqaga umumiy tayyorligi ham teng bo'lganda) shunchalik barqarorlashib boradi.

Musobaqaga psixik tayyorligi faqat musobaqalardan avval bo'lmaydi. Mana shu holatda sportchi musobaqalashish kurashiga kirishadi va uning ta'sirida musobaqalar davomida butun amaliy hamda psixik faoliyati sodir bo'ladi.

Musobaqalashish maqsadiga erishish uchun oxirigacha kurash olib borishga intilish bilan birga sportchining to'siqlarga chidamliligi alohida ahamiyatga ega bo'ladi. Bir kunda bir necha marta musobaqada ishtirok etishga to'g'ri keladigan sport turlarida (yugurish, yengil atletikada sakrashlar hamda ulotqirish, zamonaviy beshkurashda qilichbozlik, suvga sakrash va boshq.) bu komponentning roli asta-sekin o'sib boradi. Chunki har bir startdan keyin sportchi bo'lib o'tgan kurashlardan dam olishi, kuchini tiklashi psixik holatini keyingi startgacha tayyorlashi kerak bo'ladi. Shunda o'z kuchiga ishonchi va musobaqalashish kurashini oxirigacha olib borishga intilishi yana asosiy ahamiyatga ega bo'ladi.

Shunday qilib, psixik tayyorlik holati obrazli qilib aytilganda — bu sportchiga o'zini g'alabaga olib borishga imkon beruvchi (boshqa teng sharoitlar bo'lganda) boshqarish qurilmasidir.

4.3. Musobaqaga psixologik tayyorgarlik jarayonining xususiyatlari

Musobaqalarga psixologik tayyorlanish jarayoni. Har qanday malakali sportchilarning musobaqaga tayyorligini shakllantirish jarayonining zarur tarkibiy qismi psixologik tayyorgarlik hisoblanadi.

Psixologik tayyorgarlik sportchining musobaqada ishtirok etishga, yaxshi sport natijasiga erishish uchun kurashga psixik tayyorgarligi holatini yaratish, ta'minlab turish va tiklash jarayonidan iboratdir. Psixologik tayyorgarlik sport mashqlari mashg'ulotlari davomida amalga oshiriladi.

Psixik tayyorlik holatini yaratish murabbiyning va sportchining tashvishi hamda faol faoliyati predmetidir.

Pedagogik mazmunda bu tashvishlar musobaqalarga psixologik tayyorlash jarayoni vazifalari, vosita, metodlari, metodik uslublarini aniqlash va tashkil etishdan iborat. Bu masalalar doirasini samarali hal etish murabbiy va sportchidan ko'rilayotgan hodisalar psixologik mohiyatini tushunishlarini talab etadi.

Musobaqaga psixik tayyorlik holatini shakllantirish bo'lajak musobaqa taxmin qilinadigan sharoitlaridan kelib chiqib sportchining ongi va harakatlarini yo'naltirilgan tashkil etish jarayonidan iboratdir.

Hozirgi zamon psixologiyasi ongni borliqning inson tafakkurida aks ettirish holati sifatida va shu bilan bir vaqtda, unga odamning munosabati sifatida qaraydi. Borliqni va o'zini aks ettirish obrazlar, fikrlar va sezgilar shaklida inson xayolida yuzaga keladi, mavjud bo'ladi. Munosabatlari esa har bir odamning rivojlanish tarixida shakllangan individual-tanlov xususiyatiga va u yoki bu emotsional ko'rinishga asoslangan borliqning turli tomonlari bilan bog'liq uning ijtimoiy tarbiyasi va tajribasi sifatida ishtirok etadi (V.N.Myasishhev).

Odamning o'rab turgan ijtimoiy va tabiiy muhit bilan o'zaro aloqalarida uni aks ettirish va unga munosabat har doim birgalikda ishtirok etadi hamda ma'lum harakatlarida amalga oshiriladi. Aks ettirish va munosabatlar birligida u yoki bu obyektни aks ettirish dastlabki holat hisoblanadi. Ammo bir marta yuzaga kelib munosabatlari ana shu obyektning o'zini yoki unga o'xshash obyektни takroriy aks ettirishga ma'lum ta'sir ko'rsatadi. Aytilganlar eng umumiy shaklda noto'g'ri fikr va tushuntirishga xizmat qilishi mumkin.

Odamning xulqi, uning aniq harakatlari faqat tashqi muhitdan kelib chiqadigan organizmning ichki muhiti holati va o'zgarishlarining bevosita ta'siri bilan emas, balki ilgari tajribasida yuzaga kelgan munosabati yoki munosabatlar tizimi bilan ham belgilanadi. Shu bilan bir vaqtda, munosabatlar odam xayolida borliqni aks ettirish asosida ham yuzaga keladi va o'zgaradi.

Sportchining ongini yo'naltirilgan tashkil etish musobaqalarda ishtirok etishga sportchida ijobiy munosabat keltirib chiqara oladigan

bo'lajak musobaqaga taxminiy sharoitlar tasavvurini yaratishdan iboratdir.

L.V.Yurasov va A.S.Yegorovning deyarli, bir vaqtda sport psixologiyasiga kiritgan mashhur iboralaridan foydalanib, quyidagi so'zlar bilan ifodalash mumkin: bajarishim kerak — bajara olaman — bajarishni istayman. bu bo'lajak musobaqaga shakllangan munosabatning ratsional, ma'naviy va emotsional asosini, sportchining ongini yo'naltirilgan tashkil etish jarayonida yaratiladigan kerakli, to'la psixik tayyorgarlik holati asosini ifoda etadi.

Bularning hammasi musobaqalarga tayyorlanishning haqiqiy sharoitlarida amalga oshiriladi, sportchi va murabbiyning aniq harakatlarida o'z ifodasini topadi. Aynan, mana shuning uchun ham musobaqalarga psixik tayyorlik holatni yaratish faqat ongni emas, balki mashg'ulot jarayonida taxmin qilinadigan va modellashiriladigan bo'lajak musobaqalar sharoitlaridan kelib chiqib, harakatlarni ham maqsadga muvofiq yo'naltirilgan jarayon sifatida qaraladi.

Musobaqalarga umumiy va maxsus psixologik tayyorlanish

Sport — musobaqalashish faoliyatidir. Shuning uchun faqat yuksak yutuqlar sportidagina emas, balki ommaviy sportda ham barkamol rivojlangan jismoniy va ma'naviy kuchlari bilan shaxsni shakllantirishga qaratilgan o'quv mashg'ulot jarayoni shu bilan bir vaqtda, sportchilarni musobaqalarga tayyorlashga ham qaratilgan. Bu ishlar mashg'ulotlar tayyorgarlik davrida ham — fundamental tayyorgarlik davrida, musobaqalashish davrida — asosiy musobaqalar davrida va albatta, aniq bir musobaqalarga tayyorgarlik paytida amalga oshiriladi.

Psixologik tayyorgarlik tabiiy tarkibiy qismi bo'lib, mashg'ulotlar barcha davri va bosqichlari mazmuniga kiradi. Musobaqalashish faoliyatiga umumiy tayyorgarlikni hamda aniq bir musobaqaga maxsus tayyorgarlik ko'rsatiladi.

Umumiy psixologik tayyorgarlik sport mashg'ulotlari o'quv-tarbiyaviy va ta'lim vazifalarini, bundan tashqari, umuman, sportchilarni musobaqalashish faoliyati ekstremal sharoitlariga moslashish, o'zini boshqarish mahoratini takomillashtirish va mana shu sharoitlarda yaxshi sport natijalariga erishishga intilishni rivojlantirish vazifalarini hal etadi.

Maxsus psixologik tayyorgarlik

Sportchini har bir musobaqada ishtirok etishga to'la tayyorligini shakllantirishning tarkibiy qismi bo'lib kiradi, lekin unda psixik tayyorlik holatini yaratishga aniq yo'naltirilgan bo'ladi.

Umumiy psixologik tayyorlik mazmuni quyidagilarni nazarda tutadi:

Ma'naviy estetik tarbiyalash — sportchilarda g'oyaviy yo'nalgan shaxsni, intizomlilikni, uyushqoqlikni, jamoatchilikni shakllantirishga, musobaqaning noqulay sharoitlarida o'zini erkin boshqara olish qobiliyatini rivojlantirishga qaratilgandir.

Intellektual sifatlarini — aqlning analitik-sistematikligini va tanqidiyligini, fikrlashning chuqurligi, mustahkamligi, chaqqonligini, ijodiy tasavvurini takomillashtirish.

Irodaviy tayyorlash — har bir sport turi uchun odatiy bo'lgan irodaviy sifatleri tuzilishini takomillashtirish: to'satdan yuzaga keladigan to'siqlarni yengib o'tishga tayyorlash; o'zini tez tutib olish, yuzaga kelgan vaziyatni to'g'ri baholash, aniq qarorlar qabul qilish va ularni to'g'ri amalga oshirish mahoratlarini rivojlantirish.

Musobaqalar davomida sportchiga halal beruvchi tashqi va ichki omillarga nisbatan to'siqlarga chidamliligini oshirish; diqqatning jamlanganligini, kuchlilikini va mustahkamligini oshirish; chidamlilik va o'zini tuta bilishini rivojlantirish. Mashqlarni bajarishga yo'naltirish — mashqlarni bajarish kerak bo'ladigan sharoitlarni aniqlash maqsadida nazorat-taxminiy faoliyatni takomillashtirish; mashqni bajarishga idcomotorli tayyorgarlik uslublarini takomillashtirish; mashqni bajarishdan avval diqqatni jamlash individual davomiyligini aniqlash yoki aniqlashtirish va mustahkamlash, harakatlarni bajarishga tayyorlik holatini aniqlash mahoratini takomillashtirishdan iborat.

Mashqning bajarilishini tanqidiy baholash va keyingi harakatlarini rejalashtirish qobiliyatini rivojlantirish — harakatlanish, ko'rish, eshitish va boshqa sezgilarining aniqligini rivojlantirish, maxsus sezgilarini shakllantirish — «suvni his etish», «plankani his etish» va boshqalar. Mashqni bajarish davomida olayotgan axborotlarini tahlil qilish va bajarayotgan harakatiga kerakli tuzatishlar kiritish mahoratini takomillashtirish.

Ichki yomon holatlarida o'zini boshqarish uslublari bilan qurollantirish — emotsional keskinlik yoki tushkunlik, rivojlanadigan toliqish va boshqalarda o'zini nazorat qilishga o'rganish; mushaklarini ixtiyoriy bo'shashtirish, nafas olishni boshqarish, diqqat va fikrlarini o'zgartirish, irodaviy kuchlarini tashkil qilish va jamlash uslublarini egallab olish.

Asab — psixik bardamlikni saqlab qolish va tiklash usullari bilan qurollanish — so'z bilan o'ziga ta'sir ko'rsatish turli usullarini autogen, psixoboshqarish mashqlari uslublarini idcomotor mashq bilan hamda sportchi shaxsi individual-psixologik, tipologik xususiyatlariga binoan mashg'ulot bilan birgalikda turli xil usullarini egallab olishdan iborat.

Aniq bir musobaqalarga psixologik tayyorgarlik bo'g'inlari tizimi. *Psixologik tayyorgarlik* — murabbiy va sportchining birgalikdagi ijodiy harakatlari bilan, aytish mumkinki, hatto ko'p jihatdan sportchining kuchlari bilan kurashadi. Murabbiy eng yaqin yo'naltiruvchi bo'lishi kerak, lekin sportchi o'rniga o'ylovchi sherigi bo'lishi kerak emas. Musobaqalarga psixologik tayyorianish murakkab jarayoni musobaqalar boshlanishidan oldin bo'lgan vaqt davomida amalga oshiriladigan ma'lum o'zaro bog'langan bo'g'inlar tizimidan iborat bo'ladi. Undan foydalanish har bir aniq sport turida sport turining o'ziga xosliklaridan kelib chiqadigan o'z xususiyatlariga ega bo'ladi. Umumiy ko'rinishda bu tizimlar quyidagi bo'g'inlardan iborat:

1. Bo'lajak musobaqalar va ayniqsa, raqib haqida kerakli, yetarli va ishonchli ma'lumotlar to'plash.

2. Sportchi yoki jamoaning imkoniyatlari mashqlarni bajarishga tayyorlik va musobaqalar boshlanishigacha bu imkoniyatlari o'zgarishi mumkinligi haqida kerakli axborotlarni to'ldirish va aniqlashtirish.

3. Musobaqalarda ishtirok etish maqsadlarini to'g'ri aniqlash va ifoda yetish.

4. Maqsadlarga mos bo'lgan musobaqada ishtirok etish ijtimoiy ahamiyatli motivlarni shakllantirish va dolzarblashtirish.

5. Bo'lajak musobaqalar sharoitlarini mumkin bo'lganicha modellashtirib musobaqalashish faoliyatini taxminiy dasturlashtirish.

6. Turli qiyinchilik darajasiga ega musobaqalar to'siqlariga (ayniqsa, kutilmaganlariga) duch kelishga maxsus tayyorgarlik va ularni yengish bo'yicha mashqlar.

7. Noxushlik ichki holatlarini o'zi boshqarish uslublarini ko'zda tutish.

8. Nerv-psixik bardamlikni musobaqalar boshlanishiga saqlab qolish, uni musobaqalar davomida tiklash usullarini tanlab olish va foydalanish.

Musobaqada sport harakatlari bajarishga bevosita tayyorgarlik. Sport harakatini bajarishga bevosita tayyorgarlik — musobaqaga butun psixologik tayyorgarlikning yakunlovchi va juda mas'uliyatli vaziyatidir.

Aynan, mana shu qisqa vaqt davomida sportchi yuqori ko'rsatkich bilan sport harakatini bajarish uchun o'zining bor kuchini, butun imkoniyatlarini jamlashi kerak bo'ladi.

Ko'pincha, aytaylik, og'ir atletikachi shtangani ko'tarishda nol baho olgani haqida, chunki u diqqat-e'tiborini, kuchini jamlay olmagan haqida eshitamiz, o'qiymiz. Bu esa ushbu mashqni bevosita bajarishdan oldin to'la tayyorgarlikni amalga oshira olmaganini anglatadi. Bunday tayyorgarlik odatda, yengil atletikada, sport va badiiy gimnastikada, akrobatikada, suvga sakrashda, trampkindan sakrashda, hamma turdagi qurollardan va kamondan o'q otishda, figurali uchishda muhim ahamiyatga ega bo'ladi.

A.S.Puni, V.K.Petrovich, P.N.Radchenko, A.B.Livmane, R.I.Nufno, E.G.Kozlova, V.I.Silina, F.Genova va boshqalarning tadqiqotlarida to'plangan amaliy material sport harakatini bajarishga bevosita tayyorgarlikda bir necha bosqichlarni ajratishga asos bo'lib xizmat qildi: faoliyatni nazorat-yo'naltirish bosqichi, diqqatni jamlash bosqichi va baholash bosqichidan iborat.

Nazorat-yo'naltirish bosqichi — bu aynan mana shu musobaqada bajarilishi kerak bo'lgan harakatlar uchun aniq sharoitlar haqida to'la axborot to'plash bosqichidir. Har bir sportchidamashqni bajarish texnikasi va tipovoy shartlari (misol uchun, yugurib kelib uzoqlikka sakrash, disk uloqtirish, aniq bir snaryadda gimnastik kombinatsiyani bajarish, figurali uchishda majburiy dastur vazifasini bajarishda) oldindan mustahkam dasturlashtirilgan va mashqning o'zi yodlab olingan harakat

hisoblanadi. Ammo musobaqaning mavjud aniq bir vaziyatida sportchi mashqni bajarish odatiy sharoitlaridan ularni ajratishi va ushbu sharoitlarga binoan mashqni bajarish texnikasi detallarini moslashtirishi hamda bu mumkin bo'lsa, yaxshi natijaga erishish maqsadida uni bajarish sharoitlarini moslashtirish haqida qaror qabul qilishi kerak bo'ladi. Aynan mana shuning uchun ushbu bosqich nazorat-yo'naltirish nomini oldi. U sportchining yuksak intellektual faolligi bilan ifodalanadi, diqqatini, kuzatuvchanligini va ko'rgazmali-amaliy fikrlashini har tomonlama namoyon etadi. Shunday qilib, mana shu butun bir jarayonning umumiy mexanizmini A.A.Uxtomskiy bo'yicha ma'lum tartibda dominant jarayonning kuchini jamlanishi sifatida, diqqatning harakatni boshlashga tayyorligi vaziyatini kutishda to'la jamlanganligida psixologik namoyon bo'ladigan jarayon sifatida tushunish mumkin.

Baholash bosqichi. Bu bosqichda uning nomi ko'rsatib turganidek, sportchi hozirgina bajargan harakatini baholaydi. Ongning mazmuni bo'lib, bu yerda erishilgan natija va sportchi asosan gavdasining hamda vaqt davomida, fazodagi harakatlari, holati va harakatlanishi haqidagi propriotseptiv signallari va harakatni bajarish tashqi sharoitlari haqidagi ko'rish signallari orqali olingan ong uchun tushunarli bo'lgan belgilari bo'yicha axborotlar (I.M.Sechenov) bilan harakatning bajarilib borishini xayolan kuzatishga xizmat qiladi.

Mana shu intellektual faollikka boy jarayonda harakatni bajarishdagi xatolari baholanadi va ularni qayta bajarish kerak bo'lgan hollarda harakatni bajarish jarayonining o'ziga va mumkin bo'lgan joylarda faoliyat tashqi sharoitlariga ham kerakli tuzatishlar (misol uchun, sakrashda yugurish belgilarini aniqlashtirish) kiritish haqida qaror qabul qilinadi.

Harakatni bajarishga bevosita tayyorgarlikning ba'zi qonuniyatlari. Ular harakat bajarishga tayyorlanishning asosiy – diqqatni jamlash bosqichiga taalluqlidir. Diqqatni jamlash jarayoni faqatgina predmetli-fazoviy yo'nalganligi bilan emas, balki vaqt davomida sodir bo'lishi bilan ifodalanadi. Uning qonuniyatlariga eng avval jarayonning davomiyligi ko'rsatkichlari taalluqlidir. O'tkazilgan tadqiqotlar orqali diqqatni jamlash davomiyligi optimal chegaralarga ega ekanligi, shuningdek ana shunday yaxshi sport

natijalariga erishish mumkinligi aniqlandi. Ular turli sport mashqlari uchun farq qiladi va sportchilarning individual xususiyatlari bilan bog'liqdir. Mana shu sababli diqqatni jamlash davomiyligining kichik, o'rta va katta chegaralari qayd etilgan. 3-jadvalda A.S.Puni ma'lumotlari bo'yicha yengil atletikada sakrash, uloqtirish va suvga sakrash uchun misollar keltiriladi.

3-jadval

**Diqqatni jamlashning kichik, o'rta va katta davomiyligi
(soniyalarda)**

	Mashqlar turlari							
	Sakrash				Uloqtirish			
	Uzoqlikka	Uch qadamli	Balandlikka =ly	Langar (shest) bilan	Yadro	Molot	Disk	Nayza
Kichik	2-8	2-8	3-6	4-10	2-5	2-4	3-5	3-7
O'rta	9-15	9-17	7-11	11-20	6-8	5-7	5-6	8-11
Katta	16-47	18-50	12-30	21-50	9-20	8-15	7-26	12-24

Sport harakatlarining mana shu turlarida, ularni bajarishga har bir urinish maksimal natijaga erishishga qaratilgan turlarida diqqatni jamlash davomiyligi individual barqarorligi qonuniyatlari aniqlangan. Bu diqqatni jamlash vaqti ko'rsatkichlari sportchining harakatlanish faoliyati stereotipiga kiritilganligi bilan bog'liq. Masalan, yadro uloqtirish bo'yicha ikkita L va K sport ustalarida musobaqalar davomida diqqatni jamlash quyidagicha bo'ldi: L uchun I urinish – «5,0», II urinish – «4,8», III urinish – «5,3». K uchun I urinish – «5,1», II urinish – «5,2», III urinish – «5,0»; uch yildan keyin: L uchun I urinish – «5,5», II urinish – «6,5», III urinish – «5,0»; K uchun I urinish – «4,9», II urinish – «4,0», III urinish – «5,5».

Dalillar diqqatni jamlash davomiyligi individual barqarorligi buzilishi va ayniqsa, kamayishi sportchining harakatlari samaraliligiga yomon ta'sir ko'rsatishini ko'rsatadi. Maksimal natijalar asta-sekin, erishiladigan sport harakatlari turlarida, misol uchun snaryadning og'irligi (shtanga), planka balandligini (balandlikka) sakrash va shest bilan sakrashni oshirib borishda diqqatini jamlash davomiyligi progressiv o'sib borishi qonuniyatiga amal qiladi. Buni qo'zg'alish kuchi qonunidan kelib chiqib, faqat

fiziologik tushuntirish mumkin, lekin yanada yaxshiroq natijalarga erishish va tobora ko'proq jismoniy va irodaviy kuchlarini sarflashi zarurligi psixologik omillari ta'sirini ham hisobga olish kerak bo'ladi. Buni 5-jadvalda (V.K.Petrovich ma'lumotlari bo'yicha) yaqqol ko'rish mumkin bo'ladi.

4-jadval

Sakrashni bajarishda diqqatni jamlash davomiyligi					
I guruh			IV guruh		
Murakkablik koeflitsiyenti					
1,6	2,2	2,3	1,6	1,8	2,4
4,0	7,2	9,8	11,3	11,1	18,1

Ba'zi tadqiqotchilarda sport harakatlarini bajarish oldidandiqqatni jamlash davomiyligiga ko'plab omillar ta'sir ko'rsatishi haqida gapirishga imkon beruvchi faktlar bor (musobaqalar ahamiyatliligi, raqiblar tartibi, sportchilarning start oldidan holatlari va boshq.). Bularni hisobga olmaslik mumkin emas. Biroq diqqatni jamlash davomiyligining o'zgaruvchanligini emas, balki sportchilarning yuksak to'siqlarga chidamliliklarini ta'minlashni asosiysi deb hisoblash kerak.

Predmetli-fazoviy yo'nalganligi va sportchi ongining jamlanganligi albatta muhim, lekin musobaqada muvaffaqiyatga erishishning yagona omili emas. V.K.Petrovich va M.G.Gusevning dispersion tahlili yordamida o'tkazilgan tadqiqotlari ko'rsatishicha, texnik, jismoniy tayyorligi, sportchining start oldidan holati va boshqa omillar ichida diqqatni jamlash davomiyligi ulushi misol uchun, yugurib balandlikka sakrashda 10,5 %ni tashkil etishini ko'rsatdi.

4.4. Emotsional hayajonlanish darajasi va uni boshqarish

Start oldidagi holatining eng muhim xarakteristikasi emotsional hayajonlanish darajasi hisoblanadi, u sportchining harakatlari samaraliligini oshirishi ham va pasaytirishi ham mumkin. Aytib o'tganimizdek, bu daraja optimal bo'lishi kerak (4.3. ga qarang). Ammo u labilligi bilan farq qiladi.

Musobaqadan oldin emotsional hayajonlanish dinamikasi.

Psixologiyada, sport psixologiyasida, sport meditsinasida, sport pedagogikasi nazariyasi va amaliyotida A.TS.Puni, O.A.Chernikova 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.Yegorov va boshq.).

Bu holatlar emotsional hayajonlanishning 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, uni 4-rasmda sxematik ko'rsatilgan.

Emotsional vaziyatlar bo'lmaganida emotsional qo'zg'alish darajasi ma'lum chegaralarda 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 berilish 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 u oshib 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 asab tizim tipologikfarqi katta ahamiyatga ega bo'ladi. Qo'zg'alishga nisbatan kuchli asab tizimli 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 asab tizimi 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 krizisidir.

Ko'plab tadqiqotlarda bir musobaqaning o'zida va bir sportchining o'zida turli vaqtlarda va turli ketma-ketliklarda start oldi holati hamma turlari namoyon bo'lishi 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 qoʻrquvni yuzaga keltiradi. Bunday qoʻrquv juda zararli va start oldi holatining yomonlashishiga sabab boʻlishi mumkin.

Start oldidan bezovtalanish faqatgina mumkin emas, balki kerakdir. Start oldidan bezovtalanmay turib oʻzining imkoniyatlarini toʻla ochish mumkin emas. Shuning uchun har bir sportchiga musobaqalar oldidan emotsional hayajonlanish dinamikasi umumiy qonuniyatlarini ham individual xususiyatlarini bilishi foydalidir. Emotsional qoʻzgʻalish individual optimumi belgilarini oʻzi kuzatishi va ularni musobaqalardan musobaqalarga qayd etib borishi kerak. Emotsional qoʻzgʻalish optimumi davrida oʻzining holati va xulqining xususiyatlarini bilishi uning darajasini oʻzi boshqarishiga yordam beradi. Ayniqsa, sportchining musobaqaga psixik tayyorligi holatini buzuvchi start payti apatiyasi holatiga oʻtishga yoʻl qoʻymaslik uchun start sarosimasi uchun xos boʻlgan ortiqcha hayajonlanish nozik tomonlarini bilish kerak.

Emotsional hayajonlanish dinamikasini boshqarish sportchining musobaqalar oldidagi holatiga taʼsir etuvchi omillarni bilishga asoslanadi (ularning baʼzilarini koʻrsatib oʻtdik).

Ulardan eng umumiy lari quyidagilardan iborat: faoliyat mazmuni va obyektiv sharoitlarning farqi, sportchilar nerv tizimlarining individual-psixologik va fiziologik xususiyatlari ularning ushbu musobaqaga tayyorgarliklari darajasidir. Musobaqaning kattaligi va sportchi uchun ahamiyati, musobaqalar ishtirokchilari tartibi (raqiblarning), musobaqalarning tashkil etilishi, tomoshabinlar tartibi va xulqi, emotsional hayajonlanish darajasining boshqarish usullarini bilishi.

Turli tartibda va ketma-ketlikda bu omillarning toʻplami baʼzan esa har biri alohida emotsional hayajonlanish darajasiga va umuman, musobaqaga psixik tayyorligi holatiga ham ijobiy ham salbiy taʼsir koʻrsatishi mumkin. Mana ularning hammasini murabbiy boshqarib borishi va sportchi holatini hamda faoliyatini oʻzi boshqarib borishi uchun hisobga olishlari kerak boʻladi.

Musobaqalar oldidan oʻz noxush holatlarini yoʻnaltirish. Oʻzini yoʻnaltirish — bu mustaqil ravishda, tashqaridan yordamsiz, odamning oʻzini oʻzi boshqarishidir. Bunday boshqarish oʻz faoliyati jarayoniga, oʻz xulqiga, oʻz holatiga, fikri,

kechinmalariga qaratilgan bo'lishi mumkin. O'zini boshqarishga sportchining o'zini bilishi, xususan, uning kechinmalari — bo'lajak musobaqalarda 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 hayajonlanish xususiyati va intensivligi namoyon bo'lishi 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 tizimlari ham mavjuddir (autogen mashqlar, psixik boshqarish mashqi, psixomushakli mashqlar va boshq.). 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'z-o'zini boshqarish maxsus uslublarini egallash uchun ham sport bilan shug'ullanishning birinchi qadamlaridan o'rganish kerak. Bu faqatgina yuksak sportning 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 tizimlaridan foydalanish ularni yaxshi biladigan psixologlar va shifokorlar rahbarligi ostida maxsus o'qitishni talab etadi. Shuning uchun ommaviy sportda ular yaqin orada 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 hamda murabbiy rahbarligi ostida sportchining o'zi ham o'rganib olishi mumkin.

Bu uslublar ikki guruhga ajratiladi: a) hayajonlari tashqi ko'rinishlarini (somatik va vegetativ) nazorat qilish va boshqarish; b) ongi mazmunini o'zgartirish yo'li bilan o'zini boshqarish.

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 xotirjamlik 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 nutq xususiyatlarida ifoda bo‘ladigan mimik va skeletli mushaklari hamda psixik sur‘ati o‘zgarishida, qo‘zg‘atuvchilardan mos ravishda ta’sirlanmaslik (aytaylik, muloyim murojaatga qattiq baqirish bilan javob qaytarish) nafas ohangi va ularning tezligi, yurak urishi tezligining o‘zgarishi; yig‘i, qattiq terlashi, peshob chiqarib qo‘yishi (Диуреза) va boshqalar.

Deyarli, barcha mana shu belgilarini ongli ravishda nazorat qilish va boshqarish mumkin. Odatda, biror holatni, aytaylik, skelet mushaklarining tarangligini (tonusi) boshqarish uchun qaysi guruh mushaklari qanday holatda ekanini bilish kerak. Mana shu holat o‘zini nazorat qilish bilan aniqlanadi.

O‘zini nazorat qilishning umumiy prinsipi predmetining ma’lum belgisini anglab yetish — unga diqqatni jamlash zarurligidan iborat bo‘ladi. Bunga aniq bir savol qo‘yish bilan erishiladi. Masalan, «Mening ko‘rinishim xotirjammi?», «Mushaklarim haddan tashqari tarang emasmi?», «Turishim qanday ko‘rinishda?», «Harakatlarim, nutqim sur‘ati yaxshimi?», «Atrofdagi sharoitga, odamlarning murojaatlariga qanday munosabatda bo‘lmoqdaman?», «Nafas olishim tekis, xotirjammi?», «Yuragim qanday urmoqda?» va shu kabilar.

Bunday savollarni qo‘yish o‘zini boshqarish kerakli obyektiga diqqatini yo‘naltirishga va uning holatini (aytaylik, mushaklar holatini) yoki namoyon bo‘lishini (misol uchun, harakati, nutqi, sur‘atini, nafas olishi tezligini) tushunib baholashga yordam beradi. O‘z-o‘zidan nazorat — o‘zini boshqarishning eng oddiy usuli, lekin yetarlicha samarali emas. Agar nazorat paytida me’yordan katta chetlanishlar aniqlansa, unda o‘zini boshqarish maxsus uslublarini qo‘llash talab etiladi. Misol uchun, mimika va skeletli mushaklarining tonusini boshqarishga ularni ixtiyoriy bo‘shashtirish bilan erishiladi. Buni — o‘ziga buyruq berish,

soʻzlarining ichida, xayolan aytish bilan amalga oshiriladi. Umumiy shaklda ular quyidagicha ifoda etilishi mumkin: «Yuz mushaklarini boʻsh qoʻy», yoki «Qoʻllar yuqori qismi mushaklarini boʻshashtirish». Ammo soʻz bilan oʻziga taʼsir koʻrsatishdan kerakli natijaga erishish uchun sportchilar ixtiyoriy holda oʻz mushaklarini boʻshashtirish va taranglashtirish mahoratini egallagan boʻlishlari kerak. Bunga maxsus mashqlar yordamida erishiladi. Ularning yaxshi ishlab chiqilgan tizimlari mavjud (V.L.Marishuk, I.V.Lovitskaya).

Mashqlarni bajarish umumiy prinsiplari esamushaklarining turli guruhlarini navbat bilan taranglashtirish va boʻshashtirishdan, bir mushaklarining boʻshashtirilganida ikkinchisining tarangligi darajasini farq qilishga oʻrganib olish maqsadida ketma-ket va differensiatsiyalashgan taranglashish va boʻshashtirishdan iborat boʻladi.

Xuddi mana shunday yoʻl bilan nafas olish buzilishi ham tuzatiladi. Lekin bu yerda ham sportchilar toʻla, diafragmal nafas olish, ritmik nafas olish kabilardan foydalanishni oʻrganib olishlari kerak boʻladi. Harakatlari va nutqining surʼati buzilishi koʻpincha, harakatlanish hayajonlarida, yaʼni harakatlari va nutqi odatiy surʼatining ortishida ifodalanadi. Ularni boshqarish oddiy va murakkab, nazoratda oddiy boʻladi. Lekin muntazam foydalanish qiyindir. Buni ham egallab borish kerak. Ularni egallash prinsiplari quyidagilardan iborat: turli hayajonli vaziyatlarda harakatlar va nutqning tekisligi va tezligi, ularning tez va sekinligidan iborat. Tekis va keskin surʼatlarini oʻzgartirib, mashq qilishdan iborat (shu bilan bir vaqtda, harakatlarining kerakli aniqligini va nutqi ravonligiga amal qilish kerak).

Ongi mazmunini oʻzgartirish yoʻli bilan oʻzini boshqarish.

Oʻz ongi mazmunini oʻzgartirish yoʻli bilan oʻzini boshqarishning mohiyati emotsional musobaqalar oldi vaziyatlari xayollari kuchi bilan keltirib chiqariladigan qoʻzgʻatuvchi yoki siqilishga sabab boʻluvchi tasavvur va fikrlarni yengishdan iboratdir.

Bunga psixik faoliyatining yoʻnalganligini va jamlanganligini ifoda etuvchi diqqatni mashq qilish bilan erishiladi, ular ixtiyoriy yoki beixtiyoriy boʻlishi mumkin. Musobaqalashish oldi vaziyatidagi psixik faoliyatining yoʻnalganligi va jamlanganligi boʻlajak 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, mara shunda jamlanganligi emotsional hayajonlanishi haddan tashqari yoki yetarli bo'lmagan darajasini faqat og'irlashtirishi mumkin.

Sportchining diqqati jamlangan ongini, mazmunini o'zgartirish bilan miyaga keldigan qo'zg'atuvchi yoki qiynaydigan fikr va tasavvurlarni yo'qotish, undan ham yaxshisi ularni yuzaga kelishining oldini olish mumkin. Miyaga o'rnanib oladigan fikrlar va xayollarning oldini olish va chiqarib tashlashning turli xildagi usullari bor.

Ulardan biri o'z diqqatini boshqa narsaga chalg'itishdir. Tinchlik, ko'zini yumib olish, xotirjam, erkin holat, o'z diqqatini ilgari boshidan kechirgan yoki shug'ullanuvchi sportchi o'z istagan vaziyatiga taalluqli vaziyatlarni xayolida tiklanadigan xotira syujetti 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 yotib kirishi mumkin, ular qandaydir vaqt davomida miyada joylashib oladi. O'zini boshqarish san'ati aynan, fikr va xayollarining 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 kerakli harakatlarning 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, krossvordlar yoki shaxmat masalalarini echish kabilar shunday mashg'ulotlar hisoblanadi. Bu mashg'ulotlar turli-tuman va

subyektivdir, ular har bir shug'ullanuvchi sportchi (o'quvchi, bola)ning qiziqishlariga mos kelishi kerak. Aks holda natija yaxshi bo'lmazligi mumkin.

Musobaqalar oldidan emotsional hayajonlanishi, o'zini boshqarishning boshqa, misol uchun verbal (so'zlar yordamida) usullari ham mavjud. 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 (ichida pichirlab, ba'zan ovoz chiqarib) takrorlash yo'li bilan amalga oshiriladi. Ular mavjud sharoitda bajarilishi mumkin bo'lgan bo'lishi kerak. Ular turli-tuman va subyektivdir. 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 tizimi xususiyatlarining individual o'ziga xosligini va temperamentining psixologik xususiyatlarini hisobga olib qurish kerak bo'ladi.

O'zini boshqarish odamning o'zini boshqarish usuli sifatida bu yerda, 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'rganish usullarini kengaytiradi.

Emotsional hayajonlanishni 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 kerakli darajaga keltirolmaydi, saqlab qola olmaydi va uni tanlolmaydi. 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.

Sportchi 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 hayajon 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 sekondantlik qilish deb ataladi. Hozirgi kungacha bu termin faqatgina yakka kurashlarda ishlatilgan va asosan raundlar hamda davrlar o'rtasidagi tanaffuslarda (kamroq sport kurashi jarayonida) sportchiga ta'sir ko'rsatishni ifoda etgan. Sportning turli xillarida start oldidan sportchini yakunlovchi yo'naltirish hozirgi zamon

amaliyotida «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 daqiqa 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 qismi* – ko'rsatmani faoliyat jarayoniga yo'naltirish (nimani, qachon va qanday bajarish kerak); *to'rtinchisi* – yuqori samarali va sifatli ishlashga, jangovar ruhini jamlash, umumiy ruhini ko'tarish va g'ayratini oshirishga ko'rsatmalar.

Sekundantlik qilish har bir qismining davomiyligi va ulardan foydalanish to'aligi 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 daqiqa 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 o'z 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.

4.5. JISMONIY TARBIYA VA SPORTNING IJTIMOIIY-PSIXOLOGIK MUAMMOLARI

4.5.1. Sport guruhi, jamoasi haqida umumiy tushunchalar

Sport guruhlari haqida umumiy tushunchalar. Ijtimoiy psixologiyada guruh tushunchasi eng umumiy hisoblanadi. Guruh deganda jamiyatning ijtimoiy tuzilishini tashkil etuvchi element, har qanday odamlar to'plami, ularning har qanday birlashmalari nazarda tutiladi. Guruhlarning turlaridan birini sport guruhlari tashkil etadi, bu guruhda jismoniy tarbiya va sport bilan shug'ullanuvchi odamlar birlashadilar.

Sport guruhlari mamlakatimiz hayotida katta o'rin egallaydi. Ularga ko'plab turli yoshdagi sport bilan shug'ullanuvchilar jalb etilgan. Sport guruhlari 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 munosabatlari bilan belgilanadi.

Sport jamoasi sport guruhining bir turi sifatida. Sport faoliyati bilan shug'ullanuvchi sportchilar yoki sportchi-razryadchilarini birlashtiruvchi sport jamoasi sport guruhlari turlaridan biridir. Sport jamoalarining turlari juda katta: ularga mahalla jamoalaridan tortib, respublika va olimpiya terma jamoalarigacha kiradi.

Ijtimoiy-psixologik turlardan kelib chiqib sport jamoasi kichik tashkiliy guruhga kiradi. U uncha 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 jamoasi odatda, sportchilarni ixtiyoriy birlashtiradi. ularning hammasi sport mashg'ulotlaridan tashqari faoliyatning boshqa turlari bilan (mehnat, o'qish va shu kabilar) bilan mashg'ullar.

Sport jamoasi 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 jamoa sabab bo'lishi mumkin. Jamoani tashkil etuvchi sportchilar doim uning boshqa a'zolarining

ta'sirlarini his etadilar va shuning uchun guruhda o'zlarini boshqacha tutadilar. Sport jamoasi sportchilarning intellektual, emotsional va irodaviy faolliklariga, ularning qarashlariga, ishonchlariga, xulqlariga ta'sir ko'rsatadi.

Sport jamoasining rivojlanishi. Sport jamoasining hayoti asosiy qonuni uning dinamikasi hisoblanadi. Har qanday sport jamoasi yoshi va tarixi, tarjimai xoliga ega. Jamoa tashkil topadigan kun va u tarqalib ketadigan kun bo'ladi.

Sport jamoasining rivojlanishi yaqqol ifodalangan xususiyati – ularning tartiblari muntazam yangilanib borishi hisoblanadi. Bu ba'zan jamoada kuchlar dinamik tengligini keskin (yangi kelganlarning jamoada o'z o'rinlariga ega bo'lishlari unchalik oson emas) og'irlashtirishi mumkin.

Kuchlarning tengligini saqlab qolishda, ko'proq uni tiklashda yangilarga sport tajribasini, an'analarini, munosabatlar usullarini, ma'naviy qoidalarini yetkazishni ta'minlovchi jamoaning doimiy qismi asosiy rolni o'ynaydi. Sport jamoasining rivojlanishi turli xildagi yo'naltirilgan tashkiliy va ideologik tashqi ta'sirlar va sportchilar faoliyati hamda munosabatlarida yuzaga keladigan ichki jarayonlar bilan obyektiv mavjud jamiyat qonunlari bo'yicha boradi.

Ijtimoiy rivojlanish darajasi bo'yicha sport jamoalari 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 ajratib ko'rsatish qabul qilingan: assotsiatsiya, kooperatsiya, jamoa va korporatsiya. Bu ajratishlar sport jamoalari uchun ham mos keladi.

Jamoa-korporatsiya faoliyati yo'nalishi va mazmuni bo'yicha hatto uning a'zolari o'rtasidagi ichki bardamlikka qaramay, assotsionaldir. Assotsiatsiya kooperatsiya va jamoa tarkiblari uchun guruhning ichki birligi turli darajada bo'lishi bilan faoliyati ijtimoiy qimmatli mazmuniga xosdir.

Jamoa-assotsiatsiya darajasidagi 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. Jamoa-kooperatsiyada harakatlari birligi

va unga intilish, hamkorlik, oʻzaro bir-birini tushunish va oʻzaro yordam ancha yaqqol ifodaga ega.

Jamoa — sport jamoasi rivojlanishining oliy darajasi sifatida. Sport jamoasiga jamoa sifatida bir qator xususiyatlar xosdir. Sport jamoasining jamoa sifatida farq qilinadigan xususiyatlari quyidagilar: butun jamoa uchun yagona ijtimoiy ahamiyatli maqsadlar, yuksak maʼnaviy, maqsadlarga mos motivlari, uning aʼzolarining mana shu maqsadlarga erishishga qaratilgan amaliy hamkorlikdagi harakatlardan iborat.

Umumiy, asosiy maqsadlari — bu sportchilar shaxsini shakllantirish — jismoniy va maʼnaviy kuchlarini barkamol rivojlantirish bilan jamoa aʼzolarini shakllantirish, mehnatga, ijtimoiy faoliyatga, tanlagan sport turida mahoratini takomillashtirishga tayyorlash, sport musobaqalariga maxsus tayyorlash. Mana shu maqsadlarni anglab yetish jamoa aʼzolarining hamkorlikdagi kuchlarini texnik, taktik, jismoniy, psixologik tayyorgarligini takomillashtirishga va musobaqalashish kurashida muvaffaqiyatga erishishga yoʻnaltiradi. Aniq maqsadlari va vazifalari turli-tuman boʻlib, har doim sportchilar hamda jamoaning real imkoniyatlaridan kelib chiqadi.

Raqibning kuchlilikiga qarab murabbiy, misol uchun, gʻalaba qozonish yoki kuchli raqib bilan oʻynash mahoratini tekshirib koʻrish masalasini qoʻyishi mumkin.

Jamoaning birlashishiga, uning rivojlanishiga jamoaning shay boʻlishi, oʻz kuchini ayamasslikka yoʻnaltirish uning rivojlanishiga, birlashishiga yordam beradi.

Oʻzaro bogʻliqlikda faoliyat xos boʻlgan sport turlarida umumjamoa maqsadi birlashtiruvchi ahamiyati, ayniqsa, muhimdir.

Lekin sportning boshqa turlarida ham sportchilar hammasi umumiy maqsadga erishishga intilganida jamoaning gʻalabaga erishishi mumkin boʻladi. Sportchilarning harakatlari individual boʻlishiga qaramay, umumiy vaziyat, jamoa aʼzolari kayfiyati, doʻstona qoʻllab-quvvatlash, kuchlarining birligi maqsadga erishishga yordam beradi. Bu shaxsiy-jamoali musobaqalarda juda oson namoyon boʻladi.

Oʻzining rivojlanishida jamoatchilik darajasiga erishgan jamoaning hamma aʼzolari uchun motivlari birligi maqsadga muvofiq harakatlari

xosdir (g'alabani ta'minlash hissi, o'quv sinfi oldidagi, sport jamoasi, o'rtoqlari, mamlakat oldidagi burchini his etish), lekin u jamoaning ijtimoiy ahamiyatli motivlari bilan ham mos keladi.

Rivojlanish darajasi past bo'lgan sport jamoalarida kolliziya bo'lishi mumkin, bunda ijtimoiy xususiyatga ega maqsadga intilish ortida sportchida faqat g'arazli motivatsiya: hammadan ajralib turish, maqtanish, manfaatparastlik turadi.

4.5.2. Sport jamoasida 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 jamoasi faoliyati muvaffaqiyatliligi hamda uning jamoa sifatida shakllanganligi darajasi uchun juda muhimdir.

Rahbarlik hodisasi, buni ijtimoiy psixologiyada qabul qilingan tushunish bo'yicha jamoani boshqarish tashqi rasmiy tuzilishi bilan bog'liqdir. Jamoaning rasmiy rahbari murabbiy, jamoa sardori hisoblanadi. Jamoani boshqarishda ular asosiy vazifani bajaradilar.

Yetakchilik hodisasi jamoa a'zolaridan birining jamoani boshqarishga norasmiy ta'siri ichki tuzilishi bilan bog'liqdir. Odatda, yetakchilarni belgilamaydilar, bunday vazifalar jamoada ko'zda tutilmaydi. Yetakchilar o'z-o'zidan ishbilarmonligi va shaxsiy xususiyatlari bilan ajralib chiqadi.

Sportchi-yetakchilarni shartli ravishda, ikki turga ajratadilar: ishbilarmon (instrumental), jamoaning sport faoliyatiga bevosita, emotsional, jamoada kayfiyatni ko'taruvchi, ochiq ko'ngil, dam olishni tashkil qiluvchi ta'sir ko'rsatadi. Ba'zi hollarda jamoa a'zolariga salbiy ta'sir ko'rsatuvchi, uning faoliyatini buzuvchi, ba'zida hatto rasmiy rahbarlik vazifasiga da'vogarlik qiluvchi negativ yetakchilar paydo bo'lishi ham mumkin.

Rahbarlik va yetakchilik o'rtasida ma'lum farq mavjud. Rahbarlik rasmiy instansiya sifatida asosan, jamoa a'zolari o'rtasidagi rasmiy, amaliy munosabatlarini boshqarish vositasi bo'lib hisoblanadi. U mas'uliyatli qaror qabul qiladi, ma'lum rasmiy ta'sir ko'rsatish

tizimiga ega, keng ijtimoiy aloqalar tizimida ish olib boradi, jamoaning 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 jamoaning o'zi faoliyati ichidagi doirasi bilan chegaralanadi.

Rasmiy rahbar sifatida murabbiyning ijtimoiy roli.

Sportchilar va jamoa bilan ikki tomonlama munosabatlar jarayonida murabbiy rasmiy rahbar sifatida muhim o'rin egallaydi. Murabbiyning faoliyati ko'p tomonlamadir. Uning ijtimoiy roliga normativda kiritilgan talablar turli vazifalardan iborat, ulardan asosiysi, o'qitish, sportchilarni tarbiyalash, musobaqalar, mashg'ulotlar hamda bo'sh vaqtlarida ularga va jamoaga rahbarlik qilish, boshqa tashkilotlar hamda jamoalar bilan keng aloqalar qilishdir.

Pedagogik tashkil etilgan mashg'ulotlar jarayonida murabbiy umumta'lim va tarbiyaviy masalalarni hal etar ekan, murabbiy sport yutuqlariga yo'naltirish bilan sportchilar va jamoani 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 jihat hisoblanadi. Murabbiyning kasbiy mahorati aynan, mana shu vazifani bajarishida to'la namoyon bo'ladi. Lekin uyushgan jamoani yaratish uchun murabbiy faqat rasmiy rahbarlik emas, balki jamoa yetakchisi bo'lishi ham maqsadga muvofiqdir.

Rahbar sifatida murabbiy sportchilar va jamoa oldida javobgar hisoblanadi, uni tashkil etadi, o'quv-mashg'ulotlarini va musobaqalarni tashkil etadi, jamoani va undagi shaxslararo munosabatlarni boshqaradi.

Rahbarlik vazifasiga jamoa uchun zarur bo'lgan axborotlarni to'plash va ishlab chiqish, jamoa va alohida sportchilarning faoliyatini operativ, kundalik hamda istiqbolli rejalashtirish, jamoa 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, kasbiy mehnatining muhim tomoni bo'lib ishtirok etadi. Har qanday boshqaruvchilik yoki pedagogik vazifasi murabbiyning ma'muriyat, kasbdoshlari, hakamlar, tomoshabinlar, 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 jamoani 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 bo'lib kuch, ta'sir ma'nolarini anglatadi. Mansab obro'si va shaxs mavqeyi degan tushunchalar mavjud. Mansab obro'si xizmat vazifasi, undan kelib chiqadigan shaxsning huquq va majburiyatlari bilan belgilanadi. Shaxs obro'si esa ma'lum ishni bajaruvchi odamning individual xususiyatlariga bog'liq bo'ladi.

Jamoaning rahbari rasmiy mansabi sababli murabbiy obro'yiga ega bo'lish huquqiga ega. Murabbiyning shaxsiy obro'si, uning namunasi sportchilar va jamoani 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 sifatlari bilan bog'liq bo'ladi. Biroq lavozimidagi obro'si har doim ham murabbiy shaxsi obro'si bilan mos kelavermaydi.

Murabbiyning lavozim vazifalari va uning shaxsiy sifatlari o'rtasida mos kelmaslik jamoa orasida ortiqcha keskinlikka hamda uning faoliyati mahsuldorligi pasayishiga olib kelishi mumkin.

Malakali murabbiy jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi, mutaxassisligi bo'yicha sport turi nazariyasi va metodikasini, tayanch ilmiy fanlar asoslarini: fiziologiya, psixologiya, pedagogika, sport tibbiyoti, 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 mustahkamlashishiga yordam beradi. Murabbiyning mahorati harakatlarni mahorat bilan bajarishida 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.

Jamoaga rahbarlik qilish usuli. Rahbarlik usuli deganda, murabbiy sportchilarni boshqarishni amalga oshirishiga yordam beradigan usul va uslublar to'plami xususan, o'quv-mashqlar jarayonida ko'zda tutiladi. 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, jamoa 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 yetkazadi, 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, jamoa, 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 jamoa a'zolari keng jalb etilishlarini ko'zda tutadi. Muhokama qilish, kelishish va hamkorlik jamoali shakllaridan ancha to'la foydalaniladi. Murabbiy ta'sir ko'rsatishda yordamchi: nasihat, taxmin, xushmuomala suhbat usullarini afzal ko'radi. Murabbiyning sportchilar bilan munosabatlari hurmat, ishonch, o'zaro bir-birini tushunishga asoslanadi. Demokratik usulda

sportchilarning mustaqilliklari, ularning faoliyatdan qoniqishlari, jamoada 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 jamoa 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 egallamaydi. Uning tanbehi, maqtovi, takliflari 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.

4.5.3. Jamoada psixologik muhit va shaxslararo munosabatlar **Sport jamoasida 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 jamoaning maqsadga muvofiq faoliyati bilan, umumiy maqsadga erishishda samarali ilgari borish, turli xildagi qiyinchiliklarni, vaqtinchalik muvaffaqiyatsizlik, xatolarni yo'qotish bilan bog'liqdir.

Har bir sportchi jamoaning psixologik muhitiga o'z hissasini qo'shadi va uni o'zida his etadi. Sportchilarda jamoadagi vaziyatdan qoniqish darajasiga qarab, sheriklari va murabbiy bilan munosabatlariga ko'ra yaxshi kayfiyat yuzaga keladi, bu kayfiyat guruhning umumiy emotsional kayfiyatiga yaxshi ta'sir ko'rsatadi. Jamoadagi jonli, yaxshi kayfiyat yoki xavotirli tushkunlik yoki xotirjam hayot tarzi «ta'sir ko'rsatish» mexanizmi bo'yicha sportchilarga ta'sir ko'rsatadi. Ko'p jihatdan ularning holati, xulqi, faoliyati natijalarini belgilab beradi. Jamoaning emotsional hayoti murabbiyga, uni ruhlantirish, himoya etish, dalda berish, keraklicha xursand bo'lish va xafa bo'lish, rag'batlantirish, tenbel berish mahoratiga bog'liq bo'ladi.

Psixologik muhit — sport jamoasining jamoa sifatida

shakllanganligi muhim ko'rsatkichidir. Ammo jamoaning 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 axloq qoidalari va emotsional hayot – jamoa psixologik muhitining ikkita uzviy bog'liq bo'lgan xarakteristikalaridir. U qanchalik yaxshi bo'lsa, jamoa shunchalik intizomli, birlashgan, fidokor, ularning ishga bo'lgan munosabati shunchalik jiddiy, ular o'rtasidagi munosabatlar, do'stlik, ijtimoiy foydali faoliyatda ishtirok etish ishlari shunchalik yorqin bo'ladi.

Jamoaning guruhdagi ma'naviy qoidalari

Sport jamoalarida guruhlar axloq 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.

4.6. JISMONIY MASHQLAR VA SPORT BILAN SHUG'ULLANISHNING ODAM PSIXIKASIGA TA'SIRI

4.6.1. Harakatlarga bo'lgan ehtiyoj va uni qoniqtirish

Inson bilan birga tug'iladigan tabiiy ehtiyojlardan biri harakatlanish ehtiyoji hisoblanadi. Ali ibn Sino, I.Pestalotsi, K.D.Ushinskiy, P.F. Lesgaft, N.G.Chernishevskiy va boshqalar o'z vaqtida uni qoniqtirishning bola sog'lig'i va rivojlanishi uchun katta ahamiyati haqida yozganlar.

A.P.Nechayev jismoniy tarbiya psixologiyasi bo'yicha yozgan kitobida harakat hayotiy ehtiyojlardan biri deb ataydi. Uni qoniqtirish bola hayotining birinchi kunidan boshlab, harakatlanish faolligi yo'lini topadi. Ammo yoshi ulg'aygan sari, hayot va faoliyati obyektiv sharoitlari sababli harakatga ehtiyojini qoniqtirish imkoniyatlari cheklanadi. Buning oqibatida ehtiyojning

o'zi ham so'nib boradi. Harakatlanish faolligi yetarlicha bo'lmasligi hayot faoliyati uchun zararli oqibatlarini kundalik sharoitlarda hatto odamning o'zi ham sezmaydi. Ammo ular maxsus tajribalar sharoitlarida yaqqol kuzatiladi. Bunday tadqiqotlar B.A.Dushkov, M.A.Gerd, N.E.Panfereva va boshqalar tomonidan ko'plab o'tkazilgan. Ularning tajribalarida sinovda ishtirok etuvchilar kapron setka ichida joylashib, suv yuzasida turishlari yordamida harakatlarni keskin chegaralashga erishiladi. Ular radio eshitishlari, jurnal, kitob, gazeta o'qishlari, o'zaro do'stlari xizmatchi xodimlar bilan suhbatlashishlari mumkin. Ular faqatgina harakatlana olmas edilar, ovqatni ham ular suvda iste'mol qilardilar. Tajriba 15 kun davom etadi. Akineziya oqibatlari juda tez namoyon bo'la boshladi.

Tajribaning ikkinchi-beshinchi kunlaridanoq, ular radio eshitish, o'qishdan bosh tortadilar, deyarli televizor ko'rmaydilar. O'qishni boshlaganlar dangasalik hissini yenga olmayotganliklarini aytib diqqatlarini jamlab ololmaydilar. Vaziyatni keraklicha o'ylab olishning ilojini qilolmayotganliklarini aytadilar. Sinovda ishtirok etuvchilar hafsalasiz bo'lib qoladilar (jimgina yotadilar, ba'zida bila turib odamlarga qaramay, teskari yotadilar, savollarga istamay javob beradilar). Jahldor bo'lib qoladilar, o'rtoqlari bilan uchrashishdan bosh tortadilar. 7 – 11 kuniga kelib, ularda xavotirli holat va qo'rqinch paydo bo'ladi. Ko'pchilikda arziyas noqulay vaziyat yuzaga kelganida ko'zlarida yosh paydo bo'ladi. Ko'pchilikda uxlash istaklari yaqqol ko'rinib turgan bo'lsa ham, uyqulari kelmasligini aytib shikoyat qiladilar. Bularning hammasi uzoq vaqt davomida faol harakatlar qilmaslikning odam psixikasiga salbiy ta'sir ko'rsatishini isbotlaydi.

Bunday tajribalar harakatlarga ehtiyojini qondirishdagi cheklanishlar oqibatlarini ochib beradi va shu bilan bir vaqtda, odamning rivojlanishi va hayot faoliyatini ta'minlab turish, faqat jismoniy emas, balki uning psixik takomillashishida, jismoniy va psixik faoliyatida harakatlanish faolligi yuksak ahamiyatini ko'rsatadi.

Jismoniy tarbiya va sport faoliyati jarayonida harakatlarga ehtiyoj qoniqtiriladi, lekin yangi talab – jismoniy kuch ishlatish ehtiyoji yuzaga keladi. Boshqacha qilib aytganda, harakatga ehtiyojining o'zi o'zgaradi: u faqatgina oddiy harakatlanish ehtiyoji bo'lib qolmay, balki harakatlanish faoliyati intensivligi, davomiyligi va

xususiyatiga mos keluvchi kuchni his etadi. Mana shu sababli sport mashg'ulotlari va musobaqalari sharoitlarida yuzaga keladigan kundalik hayoti uchun odatiy bo'lmagan psixofizik kuchlari odatiy bo'lib qoladi (A.TS.Puni).

Ular shuning uchun faoliyatli odamning hayotida ma'lum harakatlanish rejimiga amal qilish shartlaridan biri sifatida (ertalabki badantarbiya, sog'lomlashtirish guruhlarida mashg'ulotlar va boshqa.) ishtirok etadi.

Shunday qilib, jismoniy tarbiya va sportning turli shakllari va vositalaridan foydalanish odamning jismoniy va psixik sog'lig'iga, uning jismoniy va psixik faoliyatiga yaxshi ta'sir ko'rsatish muhim omili hisoblanadi.

4.6.2. Odamning harakatlanish faolligi va psixik rivojlanishi

Odamning psixik va jismoniy, aqliy va motorli rivojlanishi nisbatlari muammosi uni uzoq vaqt davomida o'rganish natijasida aniq bir yechimga olib kelmadi. Ba'zi holatlarda jismoniy va harakatlanish faolligi psixik rivojlanishga yaxshi ta'sirni tasdiqlaydi, boshqa holatlarda u hatto rad etiladi, uchinchi holatlarda ularning mustaqil rivojlanishlari kuzatildi. Bilimlar hozirgi zamon darajasida funksional tizimlar nazariyasi (P.K.Anoxin, A.R.Luriya va boshq.) hamdaong, faoliyatning birligi printsi pi nuqtayi nazaridan psixik-motorli rivojlanishning o'zaro aloqasini rad etib bo'lmaydi. Bundan tashqari, yetarli asosda harakatlanish funksiyasining odamning psixik rivojlanishi bilan so'zsiz va amaliy aloqasi mavjudligini ta'kidlash mumkin. A.B.Elkonin, N.X.Shvachki va boshqa psixologlarning tadqiqot ishlari buni isbotlaydi. Bu ayniqsa, M.M.Koltsovaning miyani umumlashtiruvchi funksiyalari tajriba tadqiqotlarida keng ko'rsatilgan. Uning tomonidan katta amaliy materiallar asosida predmetlarning tashqi belgilarini dastlabki umumlashtirish aniq buyum-o'yinehoqlar yaxlit obrazini shakllantirish darajasida bolaning predmetlar bilan harakatlar bajarishi jarayonida ko'rish, eshitish, sezish va boshqa sensorli aloqalar tizimining tashkil topishi asosida yaratiladi. Bolani harakatlanish faolligidan mahrum etish predmetlar

umumlashtirilgan obrazlarini yaratish va saqlab qolishga keskin salbiy ta'sir ko'rsatdi.

Hatto, «...so'zning umumlashtiruvchi harakatini rivojlantirish uchun... balki harakatlanish analizatorini yanada kengroq ishlatish muhimdir. So'zga qancha ko'p harakatlanish javoblari ishlab chiqilsa, so'zning umumlashtiruvchi funksiyasi rivojlanishi shunchalik muvaffaqiyatli boradi». Jismoniy tarbiya va sport psixologiyasida ko'plab mualliflarning (S.M.Oya, V.A.Gavrilenko, L.N.Danilova, G.B.Meykson va boshq.) tadqiqotlarida gimnastika mashg'ulotlari sport o'yinlari maktab jismoniy tarbiya darslari ko'rish perseptiv funksiyasi, kinesteziya, diqqati xotirasi va boshqa psixik jarayonlarini takomillashtirishga ijobiy ta'siri bo'lishi ko'rsatib berildi.

4.6.3. Harakatlanish faolligi va ish bajarish qobiliyati **Ertalabki gigienik badantarbiya**

Ertalabki badantarbiyaning uyqudan keyin ish bajarish qobiliyatini tiklash vositasi sifatida, u bilan muntazam shug'ullanganda esa sog'lig'i va ish bajarish qobiliyatini mustahkamlash vositasi sifatida fiziologlar tomonidan har tomonlama o'rganilgan.

Ertalabki badan tarbiyaning ta'siri ko'plab sensorli tizimlari retseptorlaridan va birinchi navbatda, proprioretseptorlaridan impulsar kuchli oqimi hisobiga nerv tizimining qo'zg'aluvchanligi ortishi bilan bog'liq bo'ladi, uni uzoq vaqt qo'llash, mashqlar mazmunini, kuch sarflashni o'zgartirib borilganida esa — organizmning funksional imkoniyatlari takomillashadi.

Ertalabki gigienik badantarbiya odamning psixikasi doirasiga va aqliy ish qobiliyatiga ham xuddi shunday yaxshi ta'sir ko'rsatadi. Bu holat ko'plab psixologik tadqiqotlar bilan isbotlangan, ulardan biri professor A.P.Nechayevning 30-yillar boshlarida o'tkazgan ajoyib tadqiqotini misol keltirish mumkin. U o'zining bu tadqiqotida ertalabki badantarbiya odamning psixik sohasiga ta'sirini o'rgandi. U to'plagan va ishlab chiqqan ulkan materiallari 80—97 % hollarda ertalabki badantarbiyaning xotira ko'rsatkichlariga, shug'ullanuvchilar diqqati, harakatlanish inertiqligini yoki haddan tashqari qo'zg'aluvchanligini yo'qotishga so'zsiz bevosita yaxshi

ta'sir ko'rsatishini aniqlashga imkon berdi. Shu bilan birga, yoshi katta bo'lgan va sog'lig'i sababli ertalabki badantarbiyaning salbiy ta'siri fakti aniqlandi.

Bunday ta'sir ko'rsatish hollari foizi 20 yoshlilarda 4,2 va 50 dan katta yoshlilarda 14,2 foizgacha kuzatildi. Bu esa turli yoshdagi odamlarga va sog'lig'i yaxshi bo'lmaganlarga mashqlar xususiyatlarini, takrorlash soni hamda ularni bajarish sur'atini mumkin bo'lgan chegaralarda belgilash uchun, radio orqali ertalabki badantarbiya mashg'ulotlarini shifokor maslahatidan keyin boshlashni tavsiya etishga asos bo'ldi. A.P.Nechayevning tadqiqotlari natijalari hozirgi kunda ham ahamiyatini yo'qotgan emas.

Jismoniy mashqlar bilan shug'ullanish va aqliy ish qobiliyati.

Gimnastika bilan o'quv mashg'ulotlari o'quvchilarning aqliy ish qobiliyatlariga ta'sirini aniqlash psixologiya tarixida jismoniy mashqlarning odam psixik sohasiga ta'sirini o'rganishdagi birinchi yo'nalish bo'ldi. U turli sinflar o'quvchilari o'quv kunlari jadvalida gimnastika darslarining o'rni haqidagi amaliy masalani hal etish sababli IX asrning oxirlarida boshlandi. Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, darslarni tashkil etish mazmuni va metodikasi hisobga olinmay, turli xildagi va mukammal bo'lmagan metodlar bilan olib borildi, shuning uchun ularning natijalari ham turlicha bo'ldi. Ba'zi ma'lumotlarga qaraganda gimnastika mashqlari o'quvchilarning ish qobiliyatlarini oshirishga yordam beradi, boshqalari yaqqol psixik toliqish keltirib chiqardi.

Hozirgi kunda ushbu muammo bo'yicha o'quvchilar va talabalar aqliy qobiliyatini tekshirishlarda olingan ulkan amaliy material to'plangan. Jismoniy tarbiya darsi, darslargacha gimnastika, tanaffuslarda harakatli o'yinlar butun o'quv kuni davomida aqliy ish qobiliyatini saqlab turish va oshirishga yordam beradi (L.I.Aleksandrova, A.A.Gujalovskiy, L.E. Lyubomirskiy, S.P.Salnikov, M.V.Antropova, L.V.Mixaylov, D.Davidov, K.D.Chernosvistov, V.P.Ruban va boshq.). Hatto jismoniy tarbiya darslarini yuksak jismoniy mashqlar bilan bir qatorda katta intellektual vazifalar bilan boyitilganda G.F.Shitikovaning tadqiqotlari ko'rsatishicha, o'quvchilarning keyingi umumta'lim fanlari bo'yicha mashg'ulotlari paytidagi aqliy ish qobiliyatlariga

salbiy ta'sir ko'rsatmasligi, balki uni oshirishga yordam berishi aniqlandi. Shu bilan birga butun o'quv kuni davomida o'quv jarayonining samaradorligini oshirish uchun shart-sharoitlar yaratiladi. Shunga o'xshash natijalar L.A.Shurovskiy va boshqalarning tadqiqotlaridan ham ma'lum.

Jismoniy tarbiya mashqlari bilan mashg'ulotlar ta'siri ostida o'quv haftasi o'quv yili davomida o'quvchilar va talabalarda aqliy ish bajarish qobiliyatida ijobiy o'zgarishlar sodir bo'ladi (R.V.Silla, V.E.Nagorniy, A.P.Frolenkov, A.V.Stambulov, M.K.Marchenko, B.K.Vamarenov va boshq.).

Tadqiqotlar natijalari intellektual va psixomotor rivojlanishining uzviy aloqadorliklarini ko'rsatadi: ancha yuqori psixomotor rivojlanish darajasiga intellektual rivojlanishning yuqori darajasi mos keladi, bu albatta aqliy mehnatning mahsuldorligini ham belgilaydi.

Jismoniy ishlarning inson psixikasiga ta'siri

Jismoniy ishlarning inson psixik sohasiga ta'siri — chiniqqanligi, toliqishi va tiklanish muammolarining bir jihatini hisoblanadi. Bu muammo hali yetarlicha o'rganilmagan. Ammo A.TS.Puni, A.S.Muratova, V.A.Chernikova, I.I.Petrushevskiy va boshqalarning tadqiqotlari shuni ko'rsatadiki, mashqlar va musobaqalashish ishlari sportchilarning psixik sohasiga katta va turli yo'nalishda ta'sir qiladi.

Yugurish, chang'i poygalari, qilichbozlik, suzish, sport o'yinlarining mnemik jarayonlariga, diqqati, fazoviy farq qilishi, «Vaqtini his etishi» sensorli — perseptiv jarayonlarini ixtiyoriy boshqarishga ta'siri o'rganildi. Bu tadqiqotlarning umumiy yakuni musobaqalashish kuch sarflashi fazoviy farq qilish, vaqtini his etish, xotira, diqqati, axborotni qabul qilish va ishlab chiqishiga, sensorli-perseptiv jarayonlarini beixtiyor boshqarish funksiyalarining to'laqligi pasayishini ifodalovchi yaqqol toliqish hodisasini keltirib chiqaradi. Ammo bu o'zgarishlarning darajasi va o'rganilgan psixik jarayonlarining tiklanish tezligi ko'p jihatdan sportchilarning yaxshi tayyorlanganliklariga bog'liq bo'ladi.

Ancha yaxshi tayyorgarlikka ega sportchilarda tiklanish jarayoni tez va to'la borishi aniqlangan. Tadqiqotlar natijasida aniqlangan omillar tayyorgarligini o'stirishga yo'l toliqish orqali o'tadi, deb xulosa chiqarishga asos bo'lib xizmat qiladi (A. S.Puni).

Buni sport fiziologiyasi va bioximiyasida ilgari aniqlangan (V.S.Farfi, A.N.Krestovnikov, N.V.Zimin, N.N.Yakovlev) ekonomizatsiyavagi perkompensatsiyahodisalari psixik jarayonlari o'zgarishlarida kuzatilishini ko'rsatuvchi faktlar ham tasdiqlaydi. Intensiv, asosan uzoq vaqtni, kuch sarflashni talab etuvchi sharoitlarda organizmning rezerv imkoniyatlarini tejash hamda jamlash ko'rinishlarida ongning yo'naltirish funksiyasi alohida rol o'ynaydi (A.S.Yegorov).

Shunday qilib, jismoniy kuch sarflash ta'siri ostida psixik jarayonlarining borishi yaxshilanishi ham va yomonlashishi ham mumkin. Bu asosan, jismoniy kuch sarflash xususiyatlariga, shug'ullanuvchilarning ularga moslashganliklari darajasiga, o'rganilayotgan psixik jarayonlarining xususiyatlariga (sensorli, perseptiv, nimenik, fikrlash) ish bajarilgandan keyin vaqt oralig'i, kun vaqtiga bog'liq bo'ladi.

4.6.4. Sportchilarda psixik va psixomotor sifatlarning rivojlanishi

Umumiy shaklda psixik sifatlarni rivojlantirishni ixtisoslashtirish haqidagi savol 3.4-bo'limda ko'rib chiqilgan edi.

Bu yerda psixik va psixomotor sifatlarning rivojlanishining sportga ixtisoslashtirilishi bilan aloqasi haqida, har bir sport turi uchun xos bo'lgan faoliyat obyektiv sharoitlari bilan uning determinatsiyasi haqida gap boradi.

Bunday bog'liqlikning mavjudligi XX asr 30-yillari hamda undan oldingi davrga taalluqli bir qator tadqiqotlarda kuzatiladi. Ularda xususan, juda muhim masala muhokama qilinadi: sifatlarini namoyon etish tartibi va xususiyatlaridagi so'zsiz farq sportchilarning tabiiy xususiyatlaridan kelib chiqadigan tabiiy tanlov oqibati hisoblanadimi yoki har bir sport turida faoliyat o'ziga xos obyektiv sharoitlari ta'siri natijasida tashkil topadimi? Ammo savolning bunday shaklda qo'yilishi (u yoki boshqasi) metodologik noto'g'ridir. Sportda ahamiyatli sifatlarini rivojlantirishda ixtisoslashtirishda u omil ham, bu omil ham ahamiyatga ega, lekin ularning birligida tabiiy emas, balki sportning aniq turlarida mashg'ulotlar va musobaqalar — faoliyat obyektiv sharoitlarining ijtimoiy ta'siri muhim hisoblanadi.

Ushbu savolni aniqlash uchun har xil sport turlari malakali sportchilari katta tanlovi asosida (2000 dan ortiq odam) tadqiqotlar olib borishdi. (T.T.Djamgarov, V.L.Marishuk, Yu.K.Demyanenko), tadqiqotlar perseptiv, mnemik, intellektual, emotsional-irodaviy va sensomotor sohalarini o'rganishga qaratilgan apparaturali va blankali metodikalar yagona majmuyi bo'yicha o'tkazildi. O'rganilgan sifatlarining namoyon bo'lishini ifodalovchi turli xil ko'rsatkichlari normallashtirilgan kattaliklarga o'tkazildi, bu ularni solishtirish imkonini beradi. Butun o'lehovlar uchun normallashtirilgan kattaliklarning (M) o'rtacha ko'rsatkichlarini hisoblash boshlang'ich nuqtasi bo'lib xizmat qildi. Ulardan chetlanish sportning u yoki bu turi bilan ko'p yillik shug'ullanish oqibati sifatida o'rganilgan sifatlar namoyon bo'lishi xususiyatlarini ifoda etdi. Bu o'ziga xosliklari ularni nozik sensomotorli muvofiqlashtiruvchi funksional blokiga, javob harakatlarini murakkab signallarga, taqsimlanishi va diqqatning ko'chirilishi bilan birlashtirilganda, sensomotor ko'nikmalarini egallab olish va ularni qayta o'zgartirishda, axborotni qayta kodlashtirishda, sensomotor topshiriqlarini bajarishi ishonchiligidagi, stress sharoitlarida psixik barqarorligida ancha yaqqol ko'rindi.

Shunday yo'l bilan ishlab chiqilgan tadqiqotlar materiallari turli yo'nalishdagi sportchilarda psixik va psixomotor sifatlarini ifoda etuvchi o'ziga xos ko'rinishini qurishga imkon berdi. Misol tariqasida, basketbolchilarning va suzuvchilarning shunday profilari 5-rasmda ko'rsatilgan.

Ular o'rtasidagi farq juda yaqqol va basketbolda hamda suzishda faoliyat obyektiv sharoitlari so'zsiz ushbu sport turi vakillarining psixik va psixomotor tashkil etilishiga ta'sirining o'ziga xosligini ko'rsatadi.

Murakkab signallarga javob vaqti, diqqatini taqsimlash va ko'chirish kabi sifatlarining hamda sensomotor ko'nikmalarini egallab olish va o'zgartirish kabilar basketbolchilarda nisbatan yuqori darajada rivojlanganligi va shu sifatlarining suzuvchilarda nisbatan past darajada rivojlanganligi faoliyati obyektiv sharoitlariga to'la mos keladi: basketbolda ancha murakkab va o'zgaruvchan hamda suzuvchilarda unchalik murakkab bo'lmagan va barqaror.

Farqlari unchalik yaqqol bo'lmasa ham sensomotor vazifalarni bajarishda ishonchiligi haqida ham xuddi shu gapni aytish mumkin. Rivojlanishi darajasiga qarab stress sharoitlarida psixik barqarorlik basketbolchilar uchun va suzuvchilar uchun ham bir xilda ahamiyatli ekani, bir xilda murakkab sensomotor koordinatsiyasi suzuvchilarda basketbolchilardan ko'ra noziklikdagi ustunligi kuchayib borayotgan keskinlik va toliqishga qaramay, butun masofa davomida uni saqlab qolish zarurligi bilan balki bog'liqdir.

Psixik va psixomotor sifatlarining bir tekis rivojlanganligi ortda qolayotgan sifatlari rivojlanish darajasini oshirish mumkinmi, degan savolni yuzaga keltiradi. Tadqiqotlar materiallari qo'shimcha sport turlari bilan shug'ullanish yordamida mumkin deb hisoblashga imkon beradi. Ammo faoliyat obyektiv sharoitlari nuqtayi nazaridan ular asosiy sport turi sharoitlari va talablariga qarama-qarshi bo'lmagan vollaridagina.

Hozirgi paytda sport psixologlari tomonidan aniq sport turlarida ideal sportchi psixologik ko'rinishini aniqlashga qaratilgan tadqiqotlar olib borilmoqda va bu tasodifiy emas. Turli yo'nalishdagi sportchilar namunaviy psixologik ko'rinishlarini bilish modeli psixologik xarakteristikalarini tuzish uchun muhim shart-sharoit hisoblanadi, ular sport uchun muhim psixik va psixomotor sifatlarini va sportga yo'naltirish hamda sportga ajratib olish maqsadida ularning komplekslarini o'rganish metodlarini ishlab chiqish va foydalanish uchun asos bo'lib xizmat qilishi mumkin.

Namunaviy profillar va modeli psixologik xarakteristikalari bundan tashqari, sportchilarni psixologik tayyorlash mazmuni va metodlarini takomillashtirish uchun muhim ahamiyatga ega.

XULOSA

Inson ruhiyati uning ijtimoiy turmush va ta'lim-tarbiya jarayonida asosiy omildir. Shu sababdan o'qitish, ta'lim-tarbiya berish, yoshlarning ma'naviy va jismoniy kamolotini tarbiyalab yetishtirish, ularni kasb-hunarga yo'llashda ijtimoiy-psixologik va pedagogik jarayonlarga alohida e'tibor berib kelinmoqda. Bu jihatlar jismoniy tarbiya va sport harakatini boshqarish ayniqsa, iqtidorli yoshlarni jismoniy tarbiya va sportga jalb qilish, ularning mahoratini oshirish, ularni har qanday jismoniy tarbiya, sport tadbirlari, musobaqalariga ruhiy jihatdan tayyorgarliklarini ta'minlash eng muhim pedagogik jarayon hisoblanadi.

Bu o'rinda inson ruhiyati qonuniyatlarini o'rganuvchi psixologiya fanining tarmog'i «Sport psixologiyasi» fanining o'rnini va roli benihoya kattadir.

Yosh avlodni yangicha ta'lim standartlari asosida, jahon talablariga javob beruvchi mutaxassislar qilib tarbiyalash ishi Oliy o'quv yurtlarida ta'lim olayotgan yoshlar uchun yangi darsliklar, o'quv qo'llanmalar, risolalar tayyorlashning ham yangicha usullarini talab etmoqda.

Jismoniy tarbiya va sport psixologiyasi maxsus o'quv fan sifatida jismoniy tarbiya va sportdagi psixik faoliyat qonuniyatlarini, uning ro'y berish mexanizmlari va omillarini o'rganuvchi fandır.

Sportchi shaxs psixologiyasini bilish, o'z taraqqiyotini va iqtidorini tashkil etishni bilish, har qanday yosh davrida jismoniy yuklanishdagi ishga yaroqlilikni, jismoniy mashqlarni bajarishda turli o'zgarishlarga psixologik jihatdan tayyorgarlikni ta'minlash, yangicha fikrlash va tafakkur qilish, mashqlanishda ro'y berayotgan jarayonlarni obyektiv va to'g'ri idrok qilish qobiliyatini rivojlantirish muammosini ilgari suradi.

XXI asrda juda ko'plab davlatlarda bo'lgani kabi dunyo xaritasidan munosib o'rin olgan mustaqil O'zbekistonda ham barcha sohalarida tub islohotlar boshlandi.

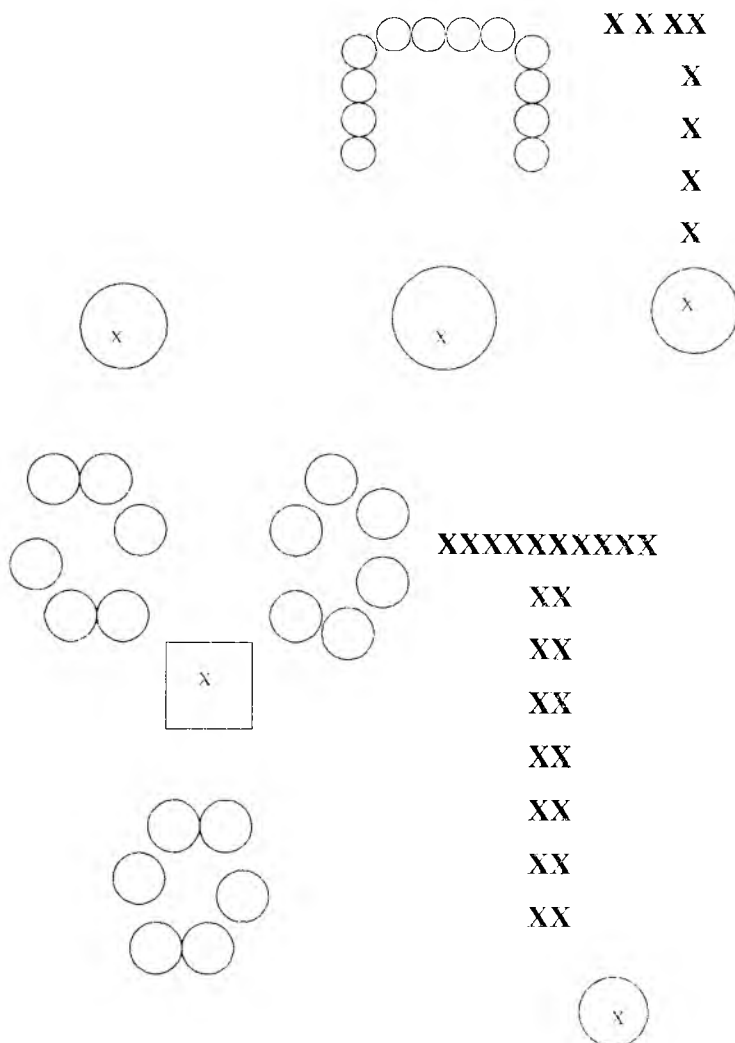
Hozirgi yangi davr va uning o'zgarishlariga boy hayoti endi har bir kishining psixik hodisalar qonuniyatlarini bilish va shunga mos tarzda oqilona va omilkorona ish yuritish zaruratini talab qilmoqda.

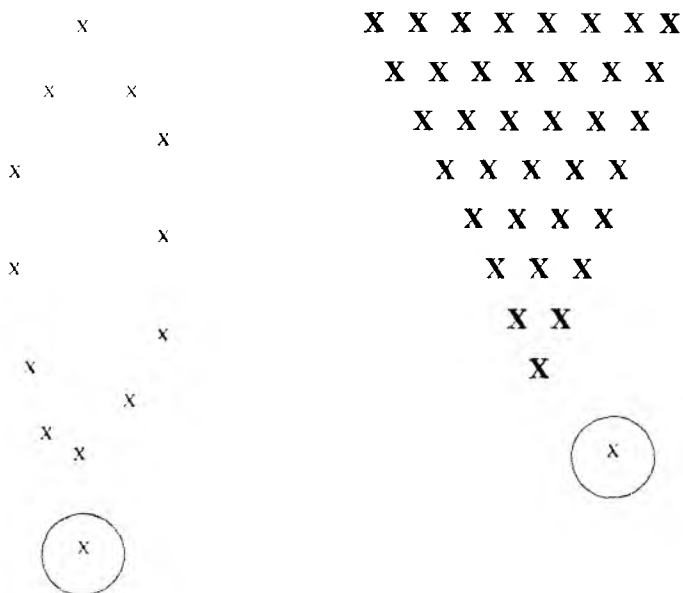
Shuningdek, jismoniy tarbiya va sport psixologiyasi (ruxshunosligida) faoliyatda shaxsni, ya'ni ijtimoiy ongini, harakatni

o'rganuvchi, muloqotda, ijodda bo'lgan qayta tiklovchi, o'z-o'zini, boshqa odamlarni va imkon bor joyda faoliyat birligi, shaxsiy yondashishi hamda tarix va rivojlanish prinsiplariga asoslanadi. Bu prinsiplarga ko'rash xosiy ijtimoiy tarixiy jarayon subyekti sifatida ko'rib chiqiladi. Bunda uning yashash shart-sharoitlari, (mazkur holda jismoniy tarbiya va sport), psixikasi rivojlanadi, takomillashadi, o'zgaradi. Odamning o'zi ijtimoiy rivojlanishning faoli sifatida qatnashadigan jarayonning psixik tuzilishi yuzaga keladi.

Nihoyat, sport psixologiya (va jismoniy tarbiya) nazariyasi va amaliyoti bilan birligi prinsipligiga tayanadi. Shunga ko'ra, sport psixologiyasi (va jismoniy tarbiya) nazariy psixologik bilimlar maxsus sohasi sifatida emas, balki o'z nazariyasini jismoniy tarbiya va sport amaliyotini o'rganish asosida ko'radigan va shu bilan birga, shu amaliyotda, masalan, sport jamoalarini musobaqalarga tayyorlash amaliyotiga, o'quv muassasalari (maktabgacha ta'lim muassasasi, umum o'rta ta'lim maktabi, akademik litsey va kasb-hunar kolleji) jismoniy tarbiyasi uslubiyoti amaliyotiga bevosita yordam ko'rsatadigan amaliy fan sifatida ko'maklashadi.

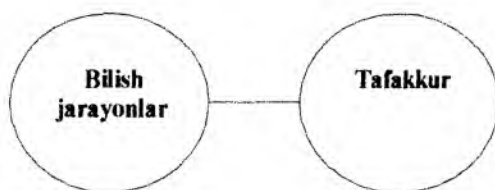
JISMONIY TARBIYA PSIXOLOGIYASI YANGI PEDAGOGIK TEXNOLOGIYA BO'YICHA O'QUV-MASHG'ULOT MATERIALLARI VA JOYLARNI TASHKIL QILISH





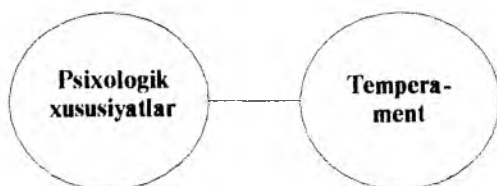
Yangi pedagogik texnologiya metodi bo'yicha tarqatma material

Fan bo'yicha «Klaster» metodi



Izoh: Bu metod talaba-yoshlarning fikrlash faoliyatini jaddallashtirish hamda kengaytirish uchun xizmat qilishi mumkin. Shuningdek, o'tilgan mavzuni mustahkamlash, yaxshi o'zlashtirish, umumlashtirish hamda talabalarning shu mavzu bo'yicha tasavvurlarini chizma shaklida ifodalashga undaydi.

Yangi pedagogik texnologiya metodi bo'yicha tarqatma material
Fan bo'yicha «Klaster» metodi
«Sport psixologiyasi» fani bo'yicha
2-variant



Izoh: Bu metod talaba-yoshlarning fikrlash faoliyatini jadallashtirish hamda kengaytirish uchun xizmat qilishi mumkin. Shuningdek, o'tilgan mavzuni mustahkamlash, yaxshi o'zlashtirish, umumlashtirish hamda talabalarning shu mavzu bo'yicha tasavvurlarini chizma shaklida ifodalashga undaydi.

Yangi pedagogik texnologiya metodi bo'yicha tarqatma material

Fan bo'yicha «Bumerang» metodi
«Sport psixologiyasi» fani bo'yicha
1-variant

Mavzular mazmuni (jismoniy tarbiya va murabbiy faoliyat uslublari)		
1	2	3
Avtokrat uslub	Demokratik uslub	Liberal uslub

Izoh: Bu metod texnologiyasi tanqidiy fikrlash, mantiqni shakllantirishga imkoniyat yaratadi, xotirani, g'oyalarni, fikrlarni, dalillarni yozma va og'zaki shakllarda bayon qilish ko'nikmalarini shakllantiradi.

Izoh: Bu texnologiya kichik guruhlarda va jamoalar orasida tatbiq etiladi. Shuningdek, o'quv materialini o'rganishning turli bosqichlarda qo'llanilishi mumkin. O'tilgan materiallar bo'yicha xulosa qilish bosqichida yuqori samara va natija beradi, chunki o'qiyotganlarning yuqori darajada xabardorliklarini va o'rganilgan materiallardan erkin foydalanishini nazarda tutadi.

Yangi pedagogik texnologiya metodi bo'yicha tarqatma material

Fan bo'yicha «Tarozi» metodi «Sport psixologiyasi» fani bo'yicha 2-variant

Jismoniy tarbiya mashg'ulotlarini tashkil qilishda ta'sir qiluvchi omillarning ijobiy va salbiy tomonlari

Jamoalar nomlari	
Sport anjomlarining zaruriyati	Sport anjomlarining zarur emasligi
I. Iqlim sharoitining ta'siri	I. Anjomlarning yo'qligi

Izoh: Bu texnologiya kichik guruhlarda va jamoalar orasida tatbiq etiladi. Shuningdek, o'quv materialini o'rganishning turli bosqichlarida qo'llanilishi mumkin. O'tilgan materiallar bo'yicha xulosa qilish bosqichida yuqori samara va natija beradi, chunki o'qiyotganlarning yuqori darajada xabardorliklarini va o'rganilgan materiallardan erkin foydalanishini nazarda tutadi.

Yangi pedagogik texnologiya metodi bo'yicha tarqatma material
Fan bo'yicha «Agarda Men.....» metodi
«Sport psixologiyasi» fani bo'yicha
1-variant

Agarda men sportchi bo'lsam.....

Izoh: Bu metod interfaol texnologiya bo'lib, tanqidiy, tahliliy, aniq mantiqiy fikrlashni muvaffaqiyatli rivojlantirishga hamda o'z g'oyalarini, fikrlarini yozma va og'zaki shaklda bayon etishiga imkoniyat yaratadi. Shuningdek, har bir qatnashuvchining o'z fikrlari, o'zgalardan kutadigan tarbiyaviy xarakterdagi qator vazifalarni amalga oshirish imkonini beradi.

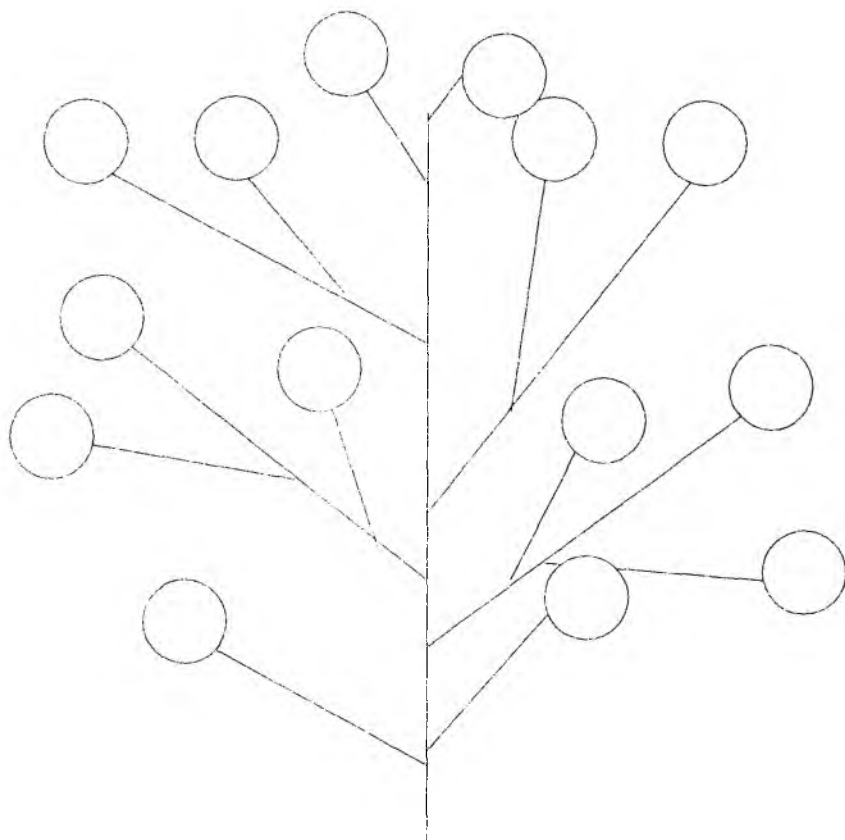
Yangi pedagogik texnologiya metodi bo'yicha tarqatma material
Fan bo'yicha «Agarda Men.....» metodi
«Sport psixologiyasi» fani bo'yicha
2-variant

Agarda men ota-ona bo'lsam.....

Izoh: Bu metod interfaol texnologiya bo'lib, tanqidiy, tahliliy, aniq mantiqiy fikrlashni muvaffaqiyatli rivojlantirishga hamda o'z g'oyalarini, fikrlarini yozma va og'zaki shaklda ixcham bayon etishiga imkoniyat yaratadi. Shuningdek, har bir qatnashuvchining o'z fikrlari, o'zgalardan kutadigan tarbiyaviy xarakterdagi qator vazifalarni amalga oshirish imkonini beradi.

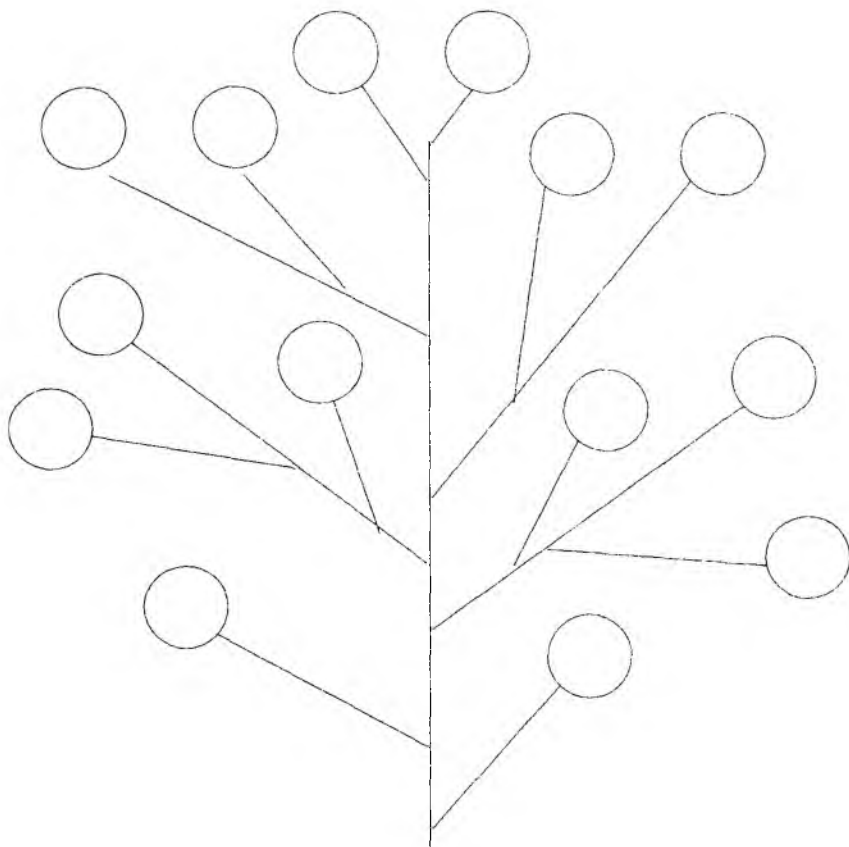
Yangi pedagogik texnologiya metodi bo'yicha tarqatma material

Fan bo'yicha «Yechim daraxti» metodi «Sport psixologiyasi» fani bo'yicha 1-variant (jismoniy tarbiya va sport bilan shug'ullanishga xalaqit beruvchi omillar)



Izoh: Jismoniy tarbiya va sport bilan shug'ullanishda ta'sir qiluvchi omillar mavzusi misolida olinib, bu texnologiya orqali talabalarning faol hayotiy nuqtayi nazarini shakllantirish, o'z fikriga hurmat va toqat qilish, jamoada ishlashni eplay olish, murosali qarorga kela olish, xushmuomalalikni, mas'ullik va qiziqishni uyg'otadi.

Yangi pedagogik texnologiya metodi bo'yicha tarqatma material
Fan bo'yicha «Yechim daraxti» metodi
«Sport psixologiyasi» fani bo'yicha
2-variant (sport musobaqalarini o'tkazishdagi muammolar)



Izoh: Jismoniy tarbiya sifatlarini tarbiyalash mavzusi misolida olinib, bu texnologiya orqali talabalarning faol hayotiy nuqtayi nazarini shakllantirish, o'z fikriga hurmat va toqat qilish, jamoada ishlashni eplay olish, murosali qarorga kela olish, xushmuomalalikni, mas'ullik va qiziqishni uyg'otadi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. I.A. Karimov Yuksak ma'naviyat — yengilmas kuchdir. —T.: 2008.
2. O'zbekiston Respublikasi qarori «Barkamol avlod yili» davlat dasturi to'g'risida. Vatanparvar gazetasi 29 yanvar №5, 2010.
3. O'zbekiston Respublikasi «Kadrlar tayyorlash milliy dasturi». «Ma'rifat» gazetasi. 1997.
4. O'zbekiston Respublikasi «Bolalar sportini rivojlantirish» (2002-yil, 24-oktabr) . Ma'rifat gazetasi, 2002.
5. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining «Sog'lom avlod uchun» ordenini ta'sis qilish to'g'risidagi Farmoni // Turkiston. 1993.
6. O'zbekiston Respublikasi «Ta'lim to'g'risida»gi qonuni. // Turkiston. 1997.
7. Анохин А.К. Биология и нейрофизиология условного рефлекса. —М.: «Медицина», 1968.
8. Брайет Дж. Кретти. Психология в современном —М.: «Физкультура и спорт», 1978. стр.16.
9. Выготский Л.С. Воображение и творчество в детском возрасте. Психологический очерк. М. Педагогика и психология. 1967.
10. Геллерштейн С.Г. Действия, основанные на предвосхищении и их моделирование эксперименте. В сб.: проблемы инженерной психологии. Вып. 4., Л.: 1966.
11. M.G. Davletshin. Ta'limning psixologiyasi. —T.: «O'qituvchi», 1978. 15-bet.
12. K.D.Daminov., U.O.Otavaliyeva, X.I. Ibragimov. Psixologiyadan seminar va laboratoriya mashg'ulotlari. —T.: 1994.
13. Демин В.А. Методологические вопросы исследования спорта в аспекте теории деятельности. Автореф. Дисс. —М.: 1975.
14. Джамгарова Т.Т. Пуни А.Ц. Психология Физического воспитания и спорта, —М.: Физкультура и спорт, 1979. стр.25.
15. O'.Ibrohimov. Sport psixologiyasi. —T.: «Yangi avlod», 2004.
16. Леотьев А.Н. Деятельност. Сознание. Личность. —М.: Политиздат, 1975.
17. Maktabgacha yoshdagi bolalar jismoniy tarbiyasining

nazariyasi va metodikasi. A.V.Livitskiy tahriri ostida. —T.: 1995.

18. Y.M.Masharipov, H.T. Rafiyev. Sport psixologiyasini o‘qitishda M. Bobur hayoti tajribalaridan foydalanishga doir. Jismoniy tarbiya, sport va ma’naviyat. —T.: 1995. Sheherbakov A.I. Umumiy psixologiyadan amaliy mashg‘ulotlar. —T.:1987.

19. Y.M. Masharipov Psixologiya fanini o‘qitishda Amir Temur siymosidan foydalanish: Milliy qadriyatlar va ta’lim tarbiya muammolari. —Samarqand: 1996.

20. Y.M. Masharipov O‘qituvchilarni jismoniy madaniyat darsi va sportga qiziqtirish muammolari. O‘zbekiston Respublikasi jismoniy tarbiya va sportning dolzarb muammolari, —Termiz: 2001.

21. Мещеряков М.Г. Большой психологический словарь. 2002.

22. L.Mo‘minova va boshqalar. Bolalar bog‘chasida ta’lim-tarbiya dasturlari. —T.: XTV. RTM, 1996.

23. A.V. Petrovskiy. Umumiy psixologiya. —T.: «O‘qituvchi», 1975, 465-bet. 1979, 4–60-betlar.

24. Kerimov F.A. Sport sohasidagi ilmiy tadqiqotlar. —T.: «Zarqalam» 2004.

25. Tulenova X.B. Jismoniy tarbiya va sport psixologiyasi bo‘yicha ma’ruzalar matni. TDPU, 2002.

26. Yarashev K.D. Jismoniy tarbiya va sportni boshqarish. —T.: «Abu Ali ibn Sino», 2002.

27. E.Foziyev. Psixologiya. —T.: «O‘qituvchi», 1994.

28. M.Vohidov. Bolalar psixologiyasi. —T.: «O‘qituvchi» 1982.

29. Nasriddinov CH. Harbiy psixologiya. —T.: 2004.

30. Элконин Д.Б. Детская психология. —М. Педагогика, 1960.

Sport psixologiyasi fanidau test nazorati savollari

1. Sportchi (shug‘ullanuvchi bola)da start oldi holati qachon boshlanadi?

- a) musobaqadan bir necha soat oldin yoki musobaqa boshlanishidan oldin;
- b) bir kun oldin;
- v) bir hafta oldin;
- g) bir oy oldin;
- d) sportchida individual xarakteriga bog‘liq.

2. Jismoniy tarbiya va sport faoliyatida motiv deb nimaga aytiladi?

- a) bu faoliyat;
- b) g‘alabaga intilish;
- v) irodaviy zo‘r berish;
- g) faoliyatga intilish;
- d) sportchining holati.

3. Musobaqaga psixologik jihatdan tayyorlash qachon boshlanadi?

- a) musobaqadan bir hafta oldin;
- b) bir oy oldin;
- v) besh kun oldin;
- g) har bir sportchida individual ravishda;
- d) musobaqa kuni.

4. Jismoniy tarbiya va sport faoliyatidagi g‘alaba bu — nima?

- a) sovrundor o‘rinni egallash;
- b) birinchi o‘rinni egallash;
- v) musobaqadagi muvaffaqiyat;
- g) chempion ustidan g‘alaba qozonish;
- d) noqulay raqibni yutish.

5. Jismoniy tarbiya va sport faoliyatidagi magʻlubiyat bu — nima?

- a) oxirgi oʻrinni egallash;
- b) taniqli raqibga yutqazib qoʻyish;
- v) kuchsiz raqibga yutqazib qoʻyish;
- g) musobaqadagi muvaffaqiyatsizlik;
- d) musobaqa paytida koʻp xatolarga yoʻl qoʻyish.

6. Texnikani, harakat malakalarini muvaffaqiyatli egallash uchun qaysi psixik jarayonlarni 1-chi navbatda rivojlantirish kerak?

- a) iroda, sezgi, idrok;
- b) tafakkur, xotira, diqqat;
- v) emotsiya, xotira, hissiyot;
- g) nutq, tafakkur, xayol;
- d) sezgi, idrok, tafakkur.

7. Taʼrifning qaysi biri malaka tushunchasini toʻliq ifodalab beradi?

- a) malaka — bu avtomatlashgan harakatlar;
- b) malaka — bu takrorlash natijasida avtomatlashish darajasiga yetkazilgan yengil tejamli tez bajariladigan harakatlar;
- v) malaka — u mashgʻulot jarayonida takomillashtirish darajasiga yetkaziladigan harakatlar;
- g) malaka — bu sportchi mashqlarni bajarishda mushaklarning tejamli ishlash usuli;
- d) malaka — bu avtomatik bajariladigan harakatlar.

8. Harakat malakalarini shakllanish davrlari nechta?

- a) 2 ta;
- b) 3 ta;
- v) 4 ta;
- g) 5 ta;
- d) 6 ta.

9. Taktik rejani amalga oshirish uchun quyidagilar ichidagi qaysi psixik jarayon kerak emas?

- a) diqqat;
- b) kuzatuvchanlik;
- v) emotsionallik;
- g) antitsipatsiya;
- d) tafakkur.

10. Sport musobaqasiga taktik rejani tuzish uchun quyidagilar ichida qaysi psixik jarayon ishtirok etmaydi?

- a) xotira;
- b) xayol;
- v) tafakkur;
- g) motiv;
- d) kuzatuvchanlik.

11. Jismoniy tarbiya va sport bilan shug'ullanuvchi o'quvchi bolada qaysi holatlarda sezgilar paydo bo'ladi?

- a) tasavvurlarda;
- b) fikr yuritish jarayonida;
- v) odamning xayollarida;
- g) sezgi organlariga bevosita ta'sir qilish natijasida;
- d) ijobiy emotsional holatlarda.

12. Jismoniy tarbiya va sport bilan shug'ullanuvchi o'quvchi bolada tashqi va ichki qo'zg'ovchilar ta'sirida qo'zg'alish avvalo qaerda paydo bo'ladi?

- a) asab tizimida;
- b) retseptorda;
- v) miya ostida;
- g) teri ostida;
- d) mushak va suyak bo'g'imlarida.

13. Jismoniy tarbiya va sport bilan shug'ullanuvchi o'quvchi bolalarda muvozanatni sezuvchi retseptorlar qacda joylashgan?

- a) miya ostida;
- b) ichki a'zolarida;
- v) quloq suyaklarida;
- g) tovush o'tkazish kanalida;
- d) tashqi quloqda.

14. Jismoniy tarbiya va sport bilan shug'ullanuvchi o'quvchi bola tana harakatlarining tezlashishi, sekinlashishi bilan bog'liq bo'lgan retseptorning nomi?

- a) otolit apparati;
- b) proprioretseptorlar;
- v) interoretseptorlar;
- g) yarim doira kanallari;
- d) mushak to'qimasi.

15. Jismoniy tarbiya va sport bilan shug'ullanuvchi o'quvchi bolaning harakati haqida axborot beruvchi retseptorning nomi?

- a) otolit apparati;
- b) proprioretseptorlar;
- v) interoretseptorlar;
- g) yarim doira kanallari;
- d) mushak to'qimasi.

16. Jismoniy tarbiya va sport bilan shug'ullanuvchi o'quvchi bola tanasining qaysi qismida sezgirlikning eng yuqori darajasi joylashgan?

- a) tananing yelka qismida;
- b) barmoqlar uchida;
- v) lab qismlarida;
- g) tilning uchida;
- d) kaftda.

17. Jismoniy tarbiya va sport bilan shug'ullanuvchi o'quvchi bolaning rivojlanishini qaysi omillar to'liqroq ifodalaydi?

- a) muhit, xarakter, temperament;
- b) tug'ma moyilliklar;
- v) irsiyat, muhit, tarbiya;
- g) qobiliyat, ehtiyoj, bilish;
- d) muloqat, irsiyat, moddiy sharoitlar.

18. Jismoniy tarbiya va sport bilan shug'ullanuvchi o'quvchi bolalarning rivojlanish kriteriyalarining ko'rsatkichlari qaysilar?

- a) aqliy mehnatning turlari;
- b) intizom va o'zini nazorat qilish;
- v) yuqori kasb-hunar mahorati;
- g) turli fanlar bo'yicha bilimlar;
- d) bilim darajasi, faoliyat turlari.

19. Jismoniy tarbiya va sport bilan shug'ullanuvchi o'quvchi bolalarning faolligi nimada belgilanadi?

- a) jinsiy yetilish;
- b) shug'ullangan faoliyat bilan;
- v) faolligi rejalari bilan;
- g) kuchli irodasi;
- d) shaxsning ehtiyojlari.

20. Jismoniy tarbiya va sport bilan shug'ullanuvchi o'quvchi bola shaxsning tuzilishiga nima kirmaydi?

- a) shaxsni
- a) shaxsning yo'nalishi;
- b) temperamenti;
- v) qobiliyati;
- g) xarakteri;
- d) instinktlari.

21. Jismoniy tarbiya va sport bilan shug'ullanuvchi o'quvchi bola shaxsning individualligi bu – nima?

- a) psixik jarayonlarning tarqoqligi;
- b) sportchi o'z-o'zini boshqarishi;

- v) sportchining hukumronlik xususiyati;
- g) jamoada sportchining xatti-harakati;
- d) tug'ma xususiyat.

22. Jismoniy tarbiya va sport bilan shug'ullanuvchi o'quvchi bolaning tasavvuri bu — nima?

- a) ongda narsa va hodisalarni aks ettirish;
- b) oldin idrok qilgan narsalar va hodisalar obrazi;
- v) hayol obrazlari;
- g) tug'ma obrazlar;
- d) subyektiv obrazlar.

23. Sport psixik jarayoni hodisalarning umumiy qonuni bog'lanishlarini aks ettirish qaysi jarayonda ifodalanadi?

- a) iroda;
- b) tassavur;
- v) xotira;
- g) tafakkur;
- d) idrok.

24. Jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlarida tafakkur jarayonining muvaffaqiyatli o'tishida qaysi faktorlar xalaqit qiladi?

- a) tafakkurning qaytalanishi (stereotipligi);
- b) aqilning tezligi va tanqidechanligi;
- v) fikrning egiluvchanligi;
- g) tafakkurning chuqurligi va mustaqilligi;
- d) fikrning ko'pligi.

25. Jismoniy tarbiya va sport bilan shug'ullanuvchi o'quvchi bola tafakkurining qaysi formasiga quyidagi jumla «Yomon illatlar sog'liq uchun ziyonligini» ifodalaydi?

- a) tushuncha;
- b) hukm;
- v) indektiv xulosa;
- g) didektiv xulosa;
- d) analogik xulosa.

26. Jismoniy tarbiya va sportda idrok deb nimaga aytiladi?

- a) idrok ta'sir qilib turgan narsa va hodisalarni yaxlitligicha aks ettirish;
- b) idrok bizning holatimizning yaxlit obrazi;
- v) idrok ongdan keluvchi predmetlarning obrazlaridir;
- g) idrok tasavvur jarayonidan keladigan yaxlit obraz;
- d) idrok ongimizda narsa va hodisalarning ayrim xossasini aks ettirish.

27. Jismoniy tarbiya va sport faoliyatida idrokning xususiyatlariga nima kirmaydi?

- a) obyektivlashtirish;
- b) taqqoslash;
- v) konstandligi;
- g) yaxlitligi;
- d) appersepsiya.

28. Jismoniy tarbiya va sport faoliyatida Akkomodatsiya — bu nima?

- a) ko'z gavharini qalingigi;
- b) shartsiz refleks;
- v) munosabat refleks;
- g) ko'z qorachig'ini kengayish;
- d) ko'z gavhari rangining o'zgarishi.

29. Jismoniy tarbiya va sport faoliyatida idrokning klassifikatsiyasiga nima kirmaydi?

- a) vaqtni idrok qilish;
- b) harakatni idrok qilish;
- v) tana tashqi tuzilishini idrok qilish;
- g) odamni odam bilan idrok qilish;
- d) fazoni idrok qilish.

30. Jismoniy tarbiya va sportda kuzatuvchanlik bu — nima?

- a) idrokning xususiyati;
- b) idrokning turi;
- v) shaxsning tug'ma xususiyati;

- g) kichik belgilarni his qilish ko'nikmasi;
- d) shaxsning qobiliyati.

31. Jismoniy tarbiya va sport faoliyatida narsa va hodisalarning ayrim xossalarni aks ettirish qaysi psixik jarayonga kiradi?

- a) sezgi;
- b) idrok;
- v) tasavvur;
- g) xayol;
- d) tafakkur.

32. Tevarak-atrofdagi narsa va hodisalarning yaxlit obrazlari qaysi psixik jarayonga kiradi?

- a) sezgi;
- b) idrok;
- v) tasavvur;
- g) xayol;
- d) xotira.

33. Jismoniy tarbiya va sport bilan shug'ullanuvchi o'quvchi bolalarda aktlar qaysi jarayonga kiradi?

- a) sezgilarga;
- b) idrokka;
- v) tasavvurga;
- g) tafakkurga;
- d) diqqatga.

34. Jismoniy tarbiya va sport bilan shug'ullanuvchi o'quvchi bola xotirasining jarayoniga nima taalluqli emas?

- a) idrok;
- b) esda olib qolish;
- v) unitish;
- g) esda saqlash;
- d) qayta takrorlash.

35. Jismoniy tarbiya va sport bilan shug'ullangan o'quvchi bola xotirasini turlariga nima kirmaydi?

- a) ixtiyoriy;
- b) ixtiyorsiz;
- v) emotsional;
- g) kuzatuvchanlik.
- d) ma'naviy.

36. Jismoniy tarbiya va sport bilan shug'ullangan o'quvchi bola emotsiyasi bu — nima?

- a) odamning holati;
- b) o'z-o'zini boshqarish ko'nikmasi;
- v) hissiyotning tashqi ifodalanishi;
- g) bilish jarayoni;
- d) intellektual jarayon.

37. Jismoniy tarbiya va sport bilan shug'ullangan o'quvchi bola hissiyoti va emotsiyaning funksiyasi qaysi?

- a) yaxshi kayfiyat;
- b) boshqaruvchi funksiya;
- v) kishi holati;
- g) boshqaruvchi xabar beruvchi;
- d) xabar beruvchi funksiya.

38. Jismoniy tarbiya va sport bilan shug'ullangan o'quvchi bola emotsiyasi qanday ko'rinadi?

- a) hissiyot va emotsional holat;
- b) shaxsning atrof muhitga subyektiv munosabati;
- v) hissiyotning tashqi ko'rinishi;
- g) bu kishining tashvishlanishi;
- d) yaxshi kayfiyatni vujudga keltirishi.

39. Jismoniy tarbiya va sportda xato qilingan tasdiqni toping?

- a) shaxsning qobiliyatini rivojlanishida;
- b) olgan bilim ko'nikma, malaka sifatida;
- v) bilim jarayonlarida qatnashadigan miyaning bo'limchalarini natijalarida;

- g) o'qish faoliyatining natijalarida;
- d) sport faoliyatining natijalarida.

40. Jismoniy tarbiya va sport psixologiyasi o'rganadigan vazifalarning qaysi biri to'laroq ifodalangan?

- a) odam psixologiyasi va uning rivojlanishini;
- b) sport faoliyati va sportchi shaxsi psixologiyasini;
- v) sport turlarini psixologik xususiyatlarini;
- g) ayrim sport turlari faoliyatlari xususiyatlarini;
- d) sportchini tarbiyalashning psixologik asoslari.

41. Jismoniy tarbiya va sport faoliyatida psixika nima?

- a) taraqqiy etgan materiyaning xususiyati;
- b) insonning tasavvurlari;
- v) ongning xususiyati;
- g) yuqori darajada taraqqiy etgan materiya miya xossasi;
- d) bilish, aqliy faoliyatning xususiyati.

42. Jismoniy tarbiya va sport faoliyatida qaysi tushunchalar tahlili ifodalangan (psixika – bu)?

- a) bu obyektiv olamning subyekt aksi;
- b) bu tevarak-atrofdagi dunyoning aksi;
- v) bu tafakkur, sezgi, idrokning xususiyati ekanligi;
- g) bu materiya;
- d) bu miyaning xususiyati, obyektiv olamning subyektiv aksi.

43. Jismoniy tarbiya va sportda nimalar bilish jarayonlariga kirmaydi?

- A) sezgi;
- b) tasavvur;
- v) emotsiya (hissiyot);
- g) xotira;
- d) tafakkur.

44. Jismoniy tarbiya va sportda bilish jarayonlari -- bu

- a) taffakur jarayoni;

- b) intellektual jarayonlari;
- v) atrofdagi dunyoni anglash jarayonlari;
- g) sensor jaryonlari;
- d) insonning hissiyotlarini ochish.

45. Jismoniy tarbiya va sport psixologiya fani quyidagi jarayonlarni o'rganishda e'tiborli bo'ladi ?

- a) emotsional irodaviy bilish jarayonlarini;
- b) tushunchalar, sensamotor, emotsional jarayonlarni;
- v) psixik jarayonlar, shaxsning individual xususiyatlari, faoliyat psi xologiyasi;
- g) tushunchalarni intellektual, irodaviy jarayonlarni;
- d) odamning ontogenetik rivojlanishini.

46. Jismoniy tarbiya va sportda bilish jarayonlariga nimalar kirmaydi?

- a) xotira;
- b) tafakkur;
- v) ehtiyojlar;
- g) idrok;
- d) xayol.

47. Jismoniy tarbiya va sport bilan shug'ullangan shaxsning adaptatsiya tushunchasiga psixik jarayonning qaysi biri kiradi?

- a) tafakkur;
- b) idrok;
- v) tasavvur;
- g) sezgi;
- d) diqqat.

48. Jismoniy tarbiya va sport bilan shug'ullangan shaxsning sezgisi qanday ifodalanadi (sezgi — bu)?

- a) bu narsa va hodisalarning ayrim xossalarini aks ettirish;
- b) bu bilish jarayonlarining aksi;
- v) bu obyektiv olamning subyektiv aksi;
- g) bu narsa va hodisalarni yaxlitligicha aks ettirish;
- d) bu bizning tasavvurlarimizdagi obrazlar.

49. Jismoniy tarbiya va sport bilan shug'ullangan shaxs sezgisining nechta turlari mavjud?

- a) 5 ta;
- b) 6 ta;
- v) 8 ta;
- g) 9 ta;
- d) 10 ta.

50. Jismoniy tarbiya va sport bilan shug'ullangan shaxs va hayvonlar sezgilarining o'rtasidagi farqi:

- a) aks ettirayotgan narsalar sonida;
- b) aks ettirayotgan narsalarning xususiyatlarini anglash darajasida;
- v) aks ettirishning usulida;
- g) tevarak muhitga moslashish usulida;
- d) tevarak-atrofning aks ettirish xarakterida.

Test savollarining javoblari (kalitlari)

1	d	11	g	21	v	31	a	41	g
2	g	12	b	22	b	32	b	42	d
3	g	13	b	23	g	33	v	43	v
4	v	14	a	24	a	34	a	44	v
5	g	15	a	25	v	35	d	45	v
6	d	16	g	26	a	36	a	46	v
7	b	17	d	27	b	37	g	47	g
8	b	18	d	28	g	38	v	48	a
9	v	19	g	29	g	39	a	49	d
10	g	20	d	30	a	40	b	50	b

Данное учебное пособие предназначено студентам, обучающимся по направлению образования «Физическое воспитание и физическая культура». Учебным пособием могут пользоваться при изучении психологических аспектов в процессе занятий физической культурой спортом, психических проявлений в поведении занимающихся спортсменов (учащихся, детей), во время спортивных соревнований, межличностных отношений спортсменов и преподавателей физического воспитания (специалистов по спорту), тренеров.

А также пособие может быть очень полезным в организации и в проведении учебных занятий (спортивных тренировок).

The present manuel is intended to students, which are training on the direction of "Physical Training and Physical Culture". It can be used during by learning psychological aspects in the physical training and sport lessons, psychological manifestation on behavior of sportsmen (pupils, children) during sport completions interpersonal attitudes of sportsmen and teachers of physical training (specialists for sport) coaches.

And also the manuel may be very useful in organization and holding in training lessons (sport trans).

MUNDARIJA

KIRISH	3
I. BOB. PSIXIK VA ONGNING RIVOJLANISH TARIXI	10
1.1. Psixologik bilish jarayonlari	15
1.2. Sezgilar	15
1.3. Idrok	23
1.4. Diqqat	28
1.5. Tasavvur	33
1.6. Xayol	35
1.7. Xotira, uning turlari	38
1.8. Sport (va jismoniy tarbiya) faoliyatida tafakkur va nutq	44
1.9. Shug'ullanuvchi sportchilar (o'quvchi, bola)lar emotsiyasi, hissiyoti ba irodasi	57
1.9.1. Emotsiya va hissiyotlar	57
1.9.2. Iroda va uni shug'ullanuvchi sportchi (o'quvchi, bola)larda tarbiyalash yo'llari	66
II. BOB. SHUG'ULLANUVCHI SPORTCHI (O'QUVCHI, BOLA)LAR SHAXSINING PSIXOLOGIK MUAMMOLARI	74
2.1. Shug'ullanuvchi sportchi (o'quvchi, bola)da temperament va xarakterlar	78
2.2. Shug'ullanuvchi sportchi (o'quvchi, bola)larda qobiliyatni rivojlantirish	89
2.3. Sport psixologiyasining tadqiqot uslublari	95
III. BOB. JISMONIY TARBIYA VA SPORT PSIXOLOGIYASI XUSUSIYATLARI	104
3.1. Jismoniy tarbiya va sportdagi faoliyatning o'ziga xos xususiyatlari	104
3.2. Sport psixologiyasining metodlari	107
3.3. Jismoniy tarbiya va sport psixologiyasining oliy jismoniy tarbiya ta'limi tizimidagi ahamiyati	112
3.4. Sport psixologiyasining yuzaga kelishi va hozirgi holati haqida qisqa axborot	113
3.5. Sport faoliyatining psixologik xususiyatlari	115
3.5.1. Sport inson faoliyatining asosiy turlaridan biri sifatida	115
3.5.2. Sport faoliyatining umumiy psixologik xususiyatlari. Sport faoliyatining g'oyaviy yo'nalganligi va maqsadlari	120
3.5.3. Sport faoliyatida munosabatlar	129
3.5.4. Sport turlari va musobaqalashish mashqlarining psixologik xarakteristikasi	135
3.5.5. Sportchilar faoliyatining individual psixologik xususiyatlari.	143
3.6. Ta'lim va tarbiyaning psixologik masalalari	149

3.6.1. Harakatlanish xarakterlariga o'rgatishning psixologik masalalari	149
3.6.2. Taktik harakatlarni egallashning psixologik masalalari	163
3.6.3. Irodaviy sifatlarini tarbiyalashning psixologik jihatlari	171
3.6.4. Jismoniy tarbiya va sportda shaxsni shakllantirish psixologiyasi	190
IV. BOB. SPORT MUSOBAQASINING PSIXOLOGIYASI	199
4.1. Sportda musobaqalashish faoliyatining psixologik xususiyatlari	199
4.2. Musobaqaga psixik tayyorlik holati	201
4.3. Musobaqaga psixologik tayyorgarlik jarayonining xususiyatlari	206
4.4. Emotsional hayajonlanish darajasi va uni boshqarish	214
4.5. Jismoniy tarbiya va sportning ijtimoiy-psixologik muammolari ...	225
4.5.1. Sport guruhi, jamoasi haqida umumiy tushunchalar	225
4.5.2. Sport jamoasida rahbarlik va yetakchilik	228
4.5.3. Jamoada psixologik muhit va shaxslararo munosabatlar	232
4.6. Jismoniy mashqlar va sport bilan shug'ullanishning odam psixikasiga ta'siri	233
4.6.1. Harakatlarga bo'lgan ehtiyoj va uni qoniqtirish	233
4.6.2. Odamning harakatlanish faolligi va psixik rivojlanishi	235
4.6.3. Harakatlanish faolligi va ish bajarish qobiliyati	236
4.6.4. Sportchilarda psixik va psixomotor sifatlarning rivojlanish	239
XULOSA	242
ILOVALAR.....	244
FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR	253
SPORT PSIXOLOGIYASI FANIDAN TEST NAZORATI	
SAVOLLARI	255

**O‘ZBEKISTON RESPUBLIKASI
OLIIY VA O‘RTA MAXSUS TA‘LIM VAZIRLIGI**

TULENOVA XOLIDIN BEKTURGANOVNA

SPORT PSIXOLOGIYASI

**5141900 – «Jismîniy tarbiya va jismîniy madaniyat» ta’lim
yo‘nalishi talabalari uchun o‘quv qo‘llanma**

Muharrir: S. Badalboyeva
Tex. muharrir: A. Rahmatov
Sahifalovchi: ON Ortiqov
Musabhih: A. Javliyev

Al 092 – 16.07.07.

«Yurist-media markazi» nashriyoti.

Toshkent shahri, Navoiy ko‘chasi, 30-uy.

*Bosishga ruxsat etildi 20.12.2010, Qog‘oz bichimi 60x84
1/16. Baltika garniturası, ofset bosma usulda chop etildi.
Nashr tabog‘i 18,75. Sharhli b.t. 16,875. Adadi 300 nusxa
Buyurtma 37/10.*

МЧЖ «YOSH KUCH MATBUOTI»
Маъияи: Тошкент шаҳар, Чиланзор д 20а. 9уи.