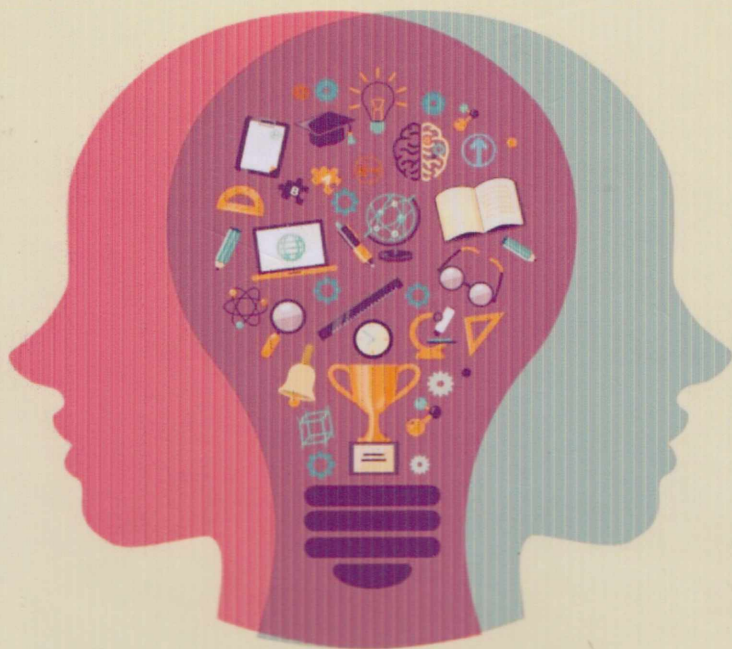


**Z.G. GAPPAROV, J.M. ISHTAYEV,
O.X. XASANOV**

SPORT PSIXOLOGIYASI METODOLOGIYASI



O'ZBEKISTON RESPUBLIKASI SPORT VAZIRLIGI
O'ZBEKISTON DAVLAT JISMONIY TARBIYA
VA SPORT UNIVERSITETI

Z.G. GAPPAROV, J.M. ISHTAYEV,
O.X. XASANOV

SPORT PSIXOLOGIYASI

METODOLOGIYASI

O'quv qo'llanma

*O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti rektorining
2022-yil 28-dekabrdagi 428 I/CH-sonli buyrug'iga asosan
70310901 – Psixologiya (sport) magistratura mutaxassisligi talabalari uchun
o'quv qo'llanma sifatida nashr etishga tavsiya etilgan.
Ro'yxatga olish raqami: O'Q-0000032*

TOSHKENT
“MAKON SAVDO PRINT” XK - 2024

UO‘K: 796.1

KBK: 75.1

Gapparov Z.G., Ishtayev J.M., Xasanov O.X. // “Sport psixologiyasi metodologiyasi” [O‘quv qo‘llanma] “MAKON SAVDO PRINT” XK, Toshkent – 2024, 244 bet.

Mualliflar:

Gapparov Zaxid Gapparovich – O‘zDJTSU “Sport psixologiyasi va pedagogika” kafedrası professori, p.f.n.;

Ishtayev Javlon Mavlonboyevich – O‘zDJTSU “Sport psixologiyasi va pedagogika” kafedrası mudiri, p.f.d. (DSc), dotsent;

Xasanov Otabek Xamidjonovich O‘zDJTSU “Sport psixologiyasi va pedagogika” kafedrası katta o‘qituvchisi, p.f.b.f.d. (PhD).

Taqrizchilar:

Matkarimov R.M. – pedagogika fanlari doktori (DSc), professor;

Kerimov F.A. – pedagogika fanlari doktori, professor.

Mazkur o‘quv qo‘llanma 70310901 – Psixologiya (sport) magistratura mutaxassisligida tahsil olayotganlar uchun mo‘ljallangan. Sport psixologiyasi metodologiyasi bo‘yicha o‘quv dasturida ishlatilishi ko‘zda tutilgan sport psixologiyasi kursining tizimli bayonidan iboratdir. O‘quv qo‘llanma 6 bobdan tashkil topgan, ularning mazmunida “Sport psixologiyasi metodologiyasi” fanining zamonaviy yutuqlari o‘z aksini topgan. O‘quv materialida sxemalar, rasmlar, jadvallar, metodikalar shuningdek magistrnlarning o‘z-o‘zini nazorat qilishlari uchun savollar, har bir mavzu bo‘yicha tavsiya qilingan adabiyotlar va modul yuzasidan test savollari berilgan. O‘quv qo‘llanma nafaqat O‘zDJTSU talabalari va magistrantlari, balki doktorantlar, trenerlar, professional hamda boshqa sport psixologiya ta’lim muassasalari uchun ham mo‘ljallangan.

ISBN: 978-9910-728-02-0

© J.M Ishtayev– 2024

© “MAKON SAVDO PRINT” XK – 2024

Kirish

Dunyodagi barcha mamlakatlarning kelajak poydevori bo'lgan bugungi davr yoshlarining har tomonlama yetuk va barkamol bo'lib voyaga yetishtirish har-bir davlatning ustuvor vazifalaridan biri xisoblanadi. Shu jumladan Respublikamizda sport bilan shug'ullanuvchi yoshlarni soni kun sayin ortib bormoqda. Jumladan, 2018-yil 5-martdagi PF-5368-sonli "Jismoniy tarbiya va sport sohasida davlat boshqaruvi tizimini tubdan takomillashtirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi farmoni, O'zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining 2019-yil 13-fevraldagi 118-sonli "O'zbekiston Respublikasida 2019-2023-yillarda jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirish Konsepsiyasini tasdiqlash to'g'risida"gi va O'zbekiston Respublikasi prezidentining 2017-yil 3-iyun, PQ-3031-son "Jismoniy tarbiya va ommaviy sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi qarori asosida sog'lom turmush tarzini shakllantirishga, aholi, ayniqsa, sport ta'lim muassasalarida shtat birliklari doirasida sport psixologi, sport dietologi, sport farmakologi, massajchi, seleksiya bo'yicha trener lavozimlarining joriy etilishi yoshlarning jismoniy tarbiya va sport bilan tizimli shug'ullanishlari hamda jismoniy tarbiya va sport natijalarini yanada rivojlantirishga muayyan darajada xizmat qiladi.

O'quv qo'llanma o'z ichiga 6 ta bobni qamrab olgan bo'lib ular: sport psixologiyasi metodologiyasi bilimlarning nazariy asoslarini, ilmiy tadqiqot o'tkazish metodologiyasi, ilmiy maqolalarni tayyorlash va chop etish, dissertatsiya mavzusini shakllantirish, tadqiqot bosqichlari, ma'lumotlarni taxlil qilish, psixologik eksperimentlar va asosiy metodlardan foydalanish kabilardan iborat.

Magistrlar 6 ta modul bo'yicha Sport psixologiyasi metodologiyasi

amaliy mashgʻulotlar olib borish va turli metodlardan unumli foydalanish koʻnikma va malakalariga ega boʻlishadi. Ushbu boblarni oʻzlashtirishda sport psixologiyasida foydalaniladigan ilmiy tadqiqot usullari, psixodiagnostika usullari, sport faoliyati, bilimlarning nazariy asoslarini, ilmiy tadqiqot oʻtkazish metodologiyasi, ilmiy maqolalarni scopus bazasida retsenziyadan oʻtuvchi ilmiy jurnallarga tayyorlash va chop etish, dissertatsiya mavzusini shakllantirish, tadqiqot bosqichlari, maʼlumotlarni taxlil qilish, psixologik eksperimentlar va asosiy metodlardan foydalanish boʻyicha chuqur bilimga ega boʻlishadi. Keyinchalik magistrlar oʻquv qoʻllanmadan olgan bilim, koʻnikma va malakalari amaliyotda, aniq sport turlarida psixologik ilmiy tadqiqot ishlarini olib borish uchun zamin yaratadi.

Mazkur “Sport psixologiyasi metodologiyasi” fani boʻyicha oʻquv qoʻllanma Oʻzbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti 70310901 – Psixologiya (sport) magistratura taʼlim yoʻnalishi magistrilariga “Sport psixologiyasi metodologiyasi” fanidan amaliy mashgʻulotlarni oʻtkazish uchun ishlab chiqilgan.

I BOB. SPORT PSIXOLOGIYASI METODOLOGIYASI O‘QUV FANI SIFATIDA

1.1. Sport psixologiyasining tadqiqot usullari

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

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

Ilmiy-tadqiqot usullarini yaratishda birinchi galda quyidagi qonunlarga suyanish zarur:

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

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

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

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

2. Taraqqiyot jarayoniga qarama-qarshiliklar kurashi manba

bo'lsa-da, uning o'ziga ham ichki qarama-qarshiliklar xosdir.

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

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

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

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

1.2. Sport psixologiyasining tadqiqot usullari (kuzatish)

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

Kuzatish. Obyektiv kuzatish usulining vazifasi insonning tashqi

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

1. O'rganilayotgan voqea-hodisa tabiiy shart-sharoitlarda, ularning tabiiy oqimiga hech qanday o'zgartirishlar kiritmagan holda kuzatiladi. Kuzatish faktining o'zi o'rganilayotgan hodisaga halal bermasligi lozim (kuzatish joyini tanlash);

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

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

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

5. Kuzatishlarning natijalarini aniq qayd etish zarur. Ushbu maqsadlarda kuzatish bayonnomasi yuritilib, unda obyektiv ko'rsatkichlar

to'la-to'kis va batafsil ifodalanishi kerak. (bunda asosiy faktlar bilan birga yondosh faktlar ham qayd etib borilishi shart);

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

7. Ushbu usulning qo'llanilishi jarayonida aksariyat hollarda kuzatilayotgan voqea-hodisalarni qayd etish shakllarini o'zgartirishdan foydalaniladi. Bunda turli-tuman uskuna va jihozlar, videokamera, diktofon va shu kabilar qo'llaniladi. obyektiv kuzatish usulining eng muhim fazilati shundaki, u shaxsni uning faoliyati jarayonida va tabiiy sharoitlarda o'rganish imkoniyatini beradi. Biroq, inson shaxsi kabi subyektni o'rganishning o'ta murakkabligidan kelib chiqib, obyektiv kuzatish albatta boshqa tadqiqot usullari bilan to'ldirilishi kerak. Bundan tashqari, kuzatishlarni bir paytning o'zida bir-biriga bog'liq bo'lmagan bir necha mutaxassislar tomonidan o'tkazish, so'ngra ularning ma'lumotlarini qiyoslash ham maqsadga muvofiqdir. Kuzatishning bu turi ekspert baholash usuli deb ataladi. Mustaqil tavsifnomalarni umumlashtirish deb nomlanuvchi usul ham yaxshi natijalarni beradi. Ushbu usul shaxsni turli faoliyatlar jarayonida (sport, o'quv, ishlab chiqarish) kuzatish oqibatida olingan natijalarni taqqoslash imkoniyatini beradi.

1.3. Sport psixologiyasining tadqiqot usullari (eksperiment)

Eksperiment. Ushbu tadqiqot usulining asosiy vazifasi shundan iboratki, u sinov ostidagi shaxsning eng xarakterli jihatlarini obyektiv

kuzatish uchun shart-sharoitlar yaratadi. Eksperiment tadqiqoti uchun quyidagi xususiyatlar xosdir:

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

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

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

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



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

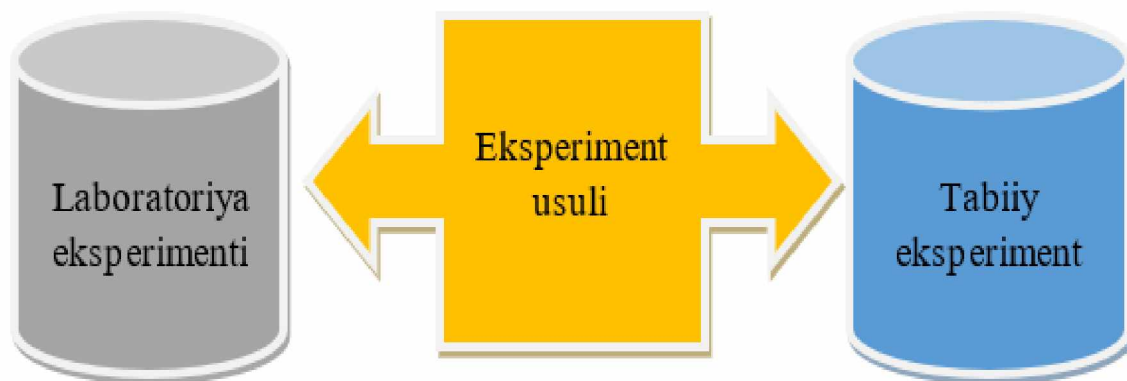
Psixologik tajribaning ikki shakli mavjud: laboratoriya va tabiiy.

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

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

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

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



Eksperiment ilmiy tadqiqot o'tkazish metodi

Amaliy mashg'ulot

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

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

Sana: _____

F.I.SH.: _____

Tug'ilgan yili / Дата рождения: _____

Sport turi / Вид спорта: _____

Razryadi: _____

Staj: _____

T/r	FIO	Mashgʻulotdan oldingi natijalar (kg)				Mashgʻulotdan keyingi natijalar (kg)				Taqqoslash
		Oʻng		Chap		Oʻng		Chap		
		100 %	50 %	100 %	50 %	100 %	50 %	100 %	50 %	
1										
2										
3										
4										
...										

1.4. Sport psixologiyasining tadqiqot usullari (suhbat)

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

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

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

- tadqiqotchining tajribaga jalb etilganlar bilan suhbatdan avval ham shaxsiy munosabatga ega ekanligi;
- suhbatning puxta o'ylangan rejasi mavjudligi. Reja suhbatda beriladigan savollarning shunchaki ro'yxatidan iborat bo'lmasdan, balki suhbat materialini tashkil etuvchi vazifalar, muammolar tizimidan iborat bo'lmog'i kerak. Suhbat usuli nafaqat tadqiqotchi tomonidan savollar berilishini, balki tajribaga jalb etilgan shaxs tomonidan ham savollar berilishini ko'zda tutadi. Sinovga jalb etilganlarning savollari orqali ham

odatda juda noyob tadqiqot materiallarini qo‘lga kiritish mumkin. Suhbat turli shakllarda olib borilishi mumkin. Bu ishtirok etayotgan shaxslarning tarkibi, suhbat o‘tkazilayotgan shart-sharoitlarga bog‘liq bo‘ladi:

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

- tadqiqotchining jonli suhbatida chog‘ida o‘zini qiziqtirgan faktlarni aniqlashtira olish qobiliyati, hech bir bayonnomalarsiz yoki stenogrammalarsiz ularga oydinlik kirita olishga yordam beradi.

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

“Suhbat” usuli talaba tafakkuri mustaqilligini ta’minlashda ham qo‘l keladigan metodlardandir. Suhbatda ishtirok etgan talaba o‘z fikrlarini muhokama qiladi, qarashlarini so‘z bilan ifodalashga tayyorlanadi. Bu fikrning aniq va muayyan maqsadga yo‘naltirilishini ta’minlaydi. Suhbat jarayonida talabada o‘z fikrini aytish, uning to‘g‘riligiga hamsuhbatlarini ishontirish ehtiyoji tug‘iladi. Talabada o‘z fikrini isbotlash uchun asar matnidan dalillar topa bilish, misollar keltirish ko‘nikmasi shakllanadi, e’tiroz bildirishga odatlanadi. U hamsuhbatni eshitish, munozarada ishtirok etishga o‘rgatadi, o‘z bilimini chuqurlashtirishga ehtiyoj tug‘diradi, qiziqishlari doirasini kengaytiradi. Adabiy asarlarni o‘rganishda “Suhbat” usuli o‘quvchiga nafaqat bilim beradi, balki aqliy faoliyatga ham yo‘naltiradi. Suhbat davomida har bir talabaning individual jihati namoyon bo‘ladi.

Amaliy mashg'ulot

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

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

Sana: _____

F.I.SH.: _____

Tug'ilgan yili / Дата рождения: _____

Sport turi / Вид спорта: _____

Razryadi: _____

Staj: _____

Mashg'ulot jarayonida / ko'chada va hokazo _____

Suhbatlashuvchining xulosasi _____

1.5. Sport psixologiyasining tadqiqot usullari (faoliyat mahsulotlarini o'rganish)

Faoliyat mahsulotlarini o'rganish usuli. Ushbu usul kishilarning qobiliyatlari va ko'nikmalari, ishga munosabati, ba'zan esa qobiliyatlari darajasi hamda bilimlarining hajmi kabi psixologik xususiyatlarni ochib berishga imkoniyat yaratadi. Ushbu usul nihoyatda ko'p ma'lumotlar

yigʻishni, ularni tasniflashni hamda tizimlashtirishni taqozo etadi. Bunda kishilarning induvidual xususiyatlarini, yaʼni ularning yoshi, ijtimoiy ahvoli va hokazolarni inobatga olish zarurligini unutmaslik kerak.

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

Fazoni idrok qilish.

Koʻz oʻlchovi chizgʻichi yordamida fazoni idrok qilishni aniqlash.



100 santimetrli koʻz oʻlchovi chizgʻichi

Koʻz oʻlchovi chizgʻichi 1 metrli lineyka va u boʻylab suriladigan 2 ta halqachadan iborat.

Chizgʻichni bir tomoni santimetr, milimetrlarga boʻlinib belgilangan, orqa tomoni esa tekis.

Tekshiriluvchi orqasi oʻgirilgan koʻz oʻlchovi chizgʻichidan 0,5 metr uzoqlikda oʻtiradi. Tekshiruvchi 2 ta suriladigan halqalarni, birinchisini 0 ga, ikkinchisini esa undan 200 mm uzoq masofaga oʻrnatadi. Tekshiriluvchining vazifasi berilgan masofani idrok qilib, uni yodida saqlab qolishi va oʻzi chizgʻichni boshqa yerida huddi shu idrok qilingan masofani

chamalab belgilashi zarur. Bu tajriba 2 xil usulda olib boriladi. Har bir usul 10 martadan o'tkaziladi.

№	200 mm (kamaytirilgan usulda)		№	200 mm (ko'paytirilgan usulda)	
	Tekshiriluvchi-ning ko'rsatishi (mm hisobida)	Xato (m ₁)		Tekshiriluvchi-ning ko'rsatishi (mm hisobida)	Xato (m ₂)
1	118	2	1	210	10
2	116	4	2	198	2
3	122	2	3	195	5
4	119	1	4	197	3
5			5		...
6			6		...
7			7		...
8			8		...
9			9		...
10			10		...
		Σ m ₁ = 25			Σ m ₂ = 35
		M ₁ = 2,5			M ₂ = 3,5

Berilgan jadval tajribadan olingan o'rtacha xatosini chiqarishga imkon beradi. O'rtacha xatoni chiqarishda ko'plik va kamlik belgilar e'tiborga olinmaydi. Bizning tajribamizda o'rtacha xato quyidagicha hisoblanadi. Avval M₁ topiladi, so'ng M₂ topiladi.

Ular quyidagi formulalar bilan aniqlanadi:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Tajriba 2. Vaqtni idrok qilish.

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

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

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

Tajribaning borishi	Berilgan vazifa	Tekshiriluvchining ko‘rsatkichlari	Xato
Ong bo‘sh bo‘lgan holatda	5 12		
Ong band bo‘lgan holatda	5 12		

Jadvaldagi natijalarga asoslangan holda vaqtning idrok qilishda ikki xil:

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

1.6. Sport psixologiyasining tadqiqot usullari (so‘rovnoma)

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

So‘rovnoma (anketa)-bu so‘rov yoki statistik o‘rganish orqali respondentlardan ma’lumot to‘plash uchun savollar to‘plamidan (yoki boshqa turdagi maslahatlardan) iborat tadqiqot vositasi. Tadqiqot so‘rovi odatda yopiq savollar va ochiq savollardan iborat bo‘ladi. Ochiq va uzun savollar respondentga o‘z fikrlarini batafsil bayon qilish imkoniyatini beradi. Tadqiqot so‘rovnomasi 1838-yilda London Statistika Jamiyati tomonidan ishlab chiqilgan Anketalar ko‘pincha javoblarni statistik tahlil qilish uchun mo‘ljallangan bo‘lsa-da, bu har doim ham bu maqsadda ishlatilmaydi.

Anketalar so‘rovnomalarning ba’zi boshqa turlariga nisbatan afzalliklarga ega, chunki ular arzon, so‘rovchidan og‘zaki yoki telefon so‘rovlari kabi ko‘p kuch talab etmaydi va ko‘pincha ma’lumotlarni yig‘ishni osonlashtiradigan standartlashtirilgan javoblarga ega. Biroq, bunday standartlashtirilgan javoblar foydalanuvchilarni xafa qilishi mumkin, chunki mumkin bo‘lgan javoblar ularning kerakli javoblarini to‘g‘ri ko‘rsatmasligi mumkin. Anketalar, shuningdek, respondentlar

savollarni o'qish va ularga javob berish imkoniyatiga ega bo'lishi kerakligi bilan keskin cheklangan. Shunday qilib, ba'zi demografik guruhlar uchun anketa orqali so'rov o'tkazish aniq amalga oshirilmasligi mumkin.

Odatda, so'rovnoma respondent belgilangan formatda javob berishi kerak bo'lgan bir qancha savollardan iborat bo'ladi. Ochiq va yopiq savollar farqlanadi. Ochiq savol respondentdan o'z javobini shakllantirishni so'raydi, yopiq savol esa respondentdan berilgan javoblar sonidan maqbul bo'lgan javob tanlashni so'raydi. Yopiq savol uchun javob variantlari to'liq va bir-birini istisno qilishi kerak. Yopiq savollarga javoblar shkalasining to'rt turi ajratiladi:

- Dichotomous, bu yerda respondent ikkita variantga ega. Dichotomous savol odatda ha/yo'q yopiq savol bilan beriladi. Bu savol odatda zaruriy tekshiruv bo'lgan taqdirda qo'llaniladi. Bu anketaning eng tabiiy shakli.

- Nominal - bunda respondentda ikkitadan ortiq tartibsiz variantlar mavjud bo'ladi. Nominal shkala, shuningdek, kategoriyali o'zgaruvchilar shkalasi deb ataladi, o'zgaruvchilarni turli tasniflarga ajratish uchun ishlatiladigan shkala sifatida aniqlanadi va miqdoriy qiymat yoki tartibni o'z ichiga olmaydi.

- Tartibli - respondentda ikkitadan ortiq tartiblangan variantlar mavjud bo'ladi. (Cheklangan) Uzluksiz, bu yerda respondentga uzluksiz shkala taqdim etiladi

Respondentning ochiq savolga javobi keyin javoblar shkalasiga kodlanadi. Ochiq savolga misol qilib testlanuvchi gapni (gapni tugatish bandi) yakunlashi kerak bo'lgan savolni keltirish mumkin Savollar ketma-ketligi umuman olganda, savollar mantiqiy ravishda biridan ikkinchisiga

o'tishi kerak. Eng yaxshi javob stavkalariga erishish uchun savollar eng kam sezgirdan eng sezgirga, faktik va xulq-atvordan munosabatga va umumiyroqdan aniqroqqa o'tishi kerak.

Odatda savollarni berish tartibi bo'yicha so'rovnomanini tuzishda kuzatilishi kerak bo'lgan bandlar mavjud. Ular quyidagicha:

So'rovnoma obyekti tuzilishining asosiy qoidalari

Qiziqarli aholining turli subpopulyatsiyalari vakillari tomonidan bir xil talqin qilinadigan bayonotlardan foydalanish.

Turli fikrlar yoki xususiyatlarga ega bo'lgan odamlar turli xil javoblar beradigan bayonotlardan foydalanish.

Mumkin bo'lgan javoblar ro'yxatidan keyin ochiq javoblar toifasini qo'shish.

Har bir element uchun sizni qiziqtirgan konstruksiyaning faqat bitta jihatidan foydalanish.

Ijobiy bayonotlardan foydalanish va salbiy yoki ikkilamchi salbiylardan qochish.

Respondent haqida taxminlar qilmaslik.

Barcha ta'lim darajalari uchun tushunarli bo'lgan aniq va tushunarli so'zlardan foydalanish.

To'g'ri imlo, grammatika va tinish belgilaridan foydalanish.

Har bir elementda bittadan ortiq savol bo'lgan elementlardan saqlanish (masalan sizga qulupnay va kartoshka yoqadimi?).

Amalga oshirish mumkin bo'lgan ma'lumotlarni to'plash uchun MaxDiff va Conjoint kabi tadqiqot savollarini qo'shish.

Ko‘p elementli shkalalar

Anketalarda ishlatiladigan ko‘p elementli psixometrik shkalaning yorliqlangan namunasi.

Ijtimoiy fanlar bo‘yicha tadqiqot va amaliyotda so‘rovnomalar quyidagi xususiyatlarga ega bo‘lgan ko‘p elementli shkalalar yordamida miqdoriy ma’lumotlarni to‘plash uchun eng ko‘p qo‘llaniladi[8].

Ko‘rib chiqilayotgan har bir o‘zgaruvchi uchun bir nechta bayonot yoki savollar ($\text{minimal} \geq 3$; $\text{odatda} \geq 5$) taqdim etiladi.

Har bir bayonot yoki savolda bir xil masofadagi javob nuqtalari (odatda 5-7) mavjud.

Har bir javob nuqtasida chapdan o‘ngga ko‘tariladigan og‘zaki langar (masalan, qat’iy rozilik) mavjud.

Og‘zaki langarlar javob nuqtalari orasidagi teng intervallarni aks ettirish uchun muvozanatli bo‘lishi kerak.

Birgalikda, javob nuqtalari va ularga hamroh bo‘lgan og‘zaki langarlar to‘plami reyting shkalasi deb ataladi. Tez-tez ishlatiladigan reyting shkalasi Likert shkalasidir .

Odatda, ravshanlik va samaradorlik uchun so‘rovnomada bir nechta reyting shkalalari uchun bitta langar to‘plami taqdim etiladi.

Birgalikda, baho shkalasi qo‘shilgan bayonot yoki savol element deb ataladi.

Agar bir nechta obyektlar bir xil o‘zgaruvchini ishonchli va haqiqiy tarzda o‘lchasa, ular birgalikda ko‘p elementli shkala yoki psixometrik shkala deb ataladi.

Ko‘p elementli shkala uchun quyidagi ishonchlilik va haqiqiylik turlari belgilanishi kerak: ichki ishonchlilik, test-qayta sinov ishonchliligi

(agar o'zgaruvchi vaqt o'tishi bilan barqaror bo'lishi kutilsa), tarkibning haqiqiyliigi, konstruksiyaning haqiqiyliigi va mezonning haqiqiyliigi .

Faktor tahlili masshtabni ishlab chiqish jarayonida qo'llaniladi.

Miqdoriy ma'lumotlarni to'plash uchun ishlatiladigan so'rovnomalar odatda kirish va yakuniy bo'lim bilan birga bir nechta ko'p elementli shkalalarni o'z ichiga oladi.

So'rovnomalar bilan bog'liq muammolar

Anketalar arzon, tez va tahlil qilish oson bo'lsa-da, ko'pincha anketa foydadan ko'ra ko'proq muammolarga olib kelishi mumkin. Misol uchun, intervyulardan farqli o'laroq, tadqiqot o'tkazayotgan odamlar respondent so'ralgan savolni tushungan yoki tushunmaganligini hech qachon bilmasligi mumkin. Bundan tashqari, savollar tadqiqotchilar so'ragan narsaga juda xos bo'lganligi sababli, olingan ma'lumotlar minimal bo'lishi mumkin. Ko'pincha, Myers-Briggs turi ko'rsatkichi kabi so'rovnomalar javob berish uchun juda kam variantni beradi; respondentlar ikkala variantga ham javob berishi mumkin, lekin faqat bitta javobni tanlashi kerak.

So'rovnomalar bilan bog'liq asosiy tashvishlardan biri shundaki, ular juda katta o'lchov xatolarini o'z ichiga olishi mumkin. Ushbu xatolar tasodifiy yoki tizimli bo'lishi mumkin. Tasodifiy xatolar respondentlar, intervyu oluvchilar yoki koderlar tomonidan kutilmagan xatolar tufayli yuzaga keladi. Agar respondentlarning so'rov savolini shakllantirish uchun foydalanilgan shkalaga tizimli munosabati bo'lsa, tizimli xatolik yuzaga kelishi mumkin. Shunday qilib, so'rov savolining aniq shakllantirilishi va uning miqyosi juda muhim, chunki ular o'lchov xatosi darajasiga ta'sir qiladi.

Bundan tashqari, agar anketalar to'g'ridan-to'g'ri tanlab olish

usullaridan foydalangan holda yig'ilmasa, natijalar ko'pincha aholi vakillari bo'lmashligi mumkin, chunki bunday yaxshi namuna so'rovnomalar asosida vakillik natijalarini olish uchun juda muhimdir.

Tasavvur va xayol va ularning sportchi mashg'ulotidagi o'rni

Talabalar quyidagi savollarni mustaqil o'rganadi:

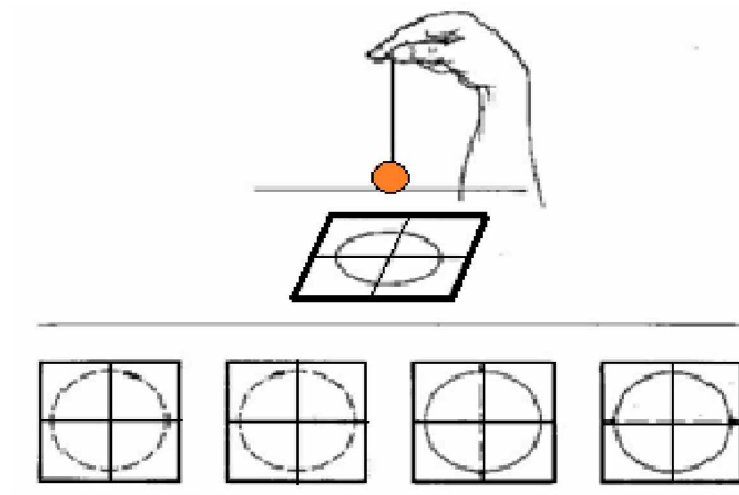
Tasavvur haqida tushuncha. Tasavvurning nerv-fiziologik asoslari, tasavvur turlari. Ideomotor aktlar. Xayol jarayoni haqida tushuncha. xayolning turlari. Xayolning inson hayoti va ijodiy faoliyatida tutgan ahamiyati va bu jarayonlarni sport faoliyatida ahamiyati haqidagi javoblarni tayyorlaydi.

Topshiriq: Amaliy mashg'ulot orqali talabalarda tasavvur, xayolni xususiyatlarini aniqlash.

Tajriba1. Ideomotor aktlarni kuzatish.

Oldindan ip o'tkazilgan stol tennisi koptokchalari tayyorlanadi.

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



Ip o'tkazilgan stol tennisi

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

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

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

Tajriba 2. Ijodiy xayolni individual xususiyatlarini tekshirish.

Talabalarga quyidagi vazifa beriladi:

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

Tuzish jarayonida quyidagilar yoziladi:

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

Bajarilgan vazifani baholash mezonlari:

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

Tuzilgan o'yin uchun jami 6 ball olish mumkin.

Talabalar tuzgan o'yinlari bayon etilib muhokama qilinadi.

Tajriba 3. Ijodiy xayolni xususiyatlarini aniqlash.

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

Vazifa: soʻzlardan 10 daqiqa ichida iloji boricha koʻproq jumlar tuzish (har bir jumlada uchchala soʻzni ishlatish sharti bilan).

Vazifani baholash mezonlari:

1. Har bir tuzilgan jumla uchun - 1 balldan
2. Ajoyib tarzda tuzilishi uchun - 2 ball
3. Maʼnosiz soʻzlar yigʻindisi – 0 ball.

Tajriba yakunida umumiy ballar hisoblanadi va nima uchun ijodiy xayol talabalarda har xil rivojlangan savol koʻriladi va ijodiy xayolni shakllantirish yoʻllari muhokama qilinadi.

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

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

Ishning maqsadi. Mashgʻulotda masalalar yechish orqali tafakkurning individual xususiyatlarini oʻrganish.

Tajriba 1. Masalalar yechish orqali tafakkurning individual xususiyatlarini oʻrganish.

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

Talabalarga blankalar tarqatiladi. Bu blankalarga 25 ta katakchalardan tashkil topgan 4a kvadrat chizilgan. Har bir kvadratning ikki tomoni 1 dan

5 gacha raqamlar bilan belgilangan. 25 ta katakchanning har biriga qatorlardagi raqamlar sonining ko‘paytirmasini yozish mumkin. Tekshiruvchiga ko‘rsatma – hozir 5ta ko‘paytirmani katakchalarga shunday tanlash kerakki, ularning yig‘indisi aytilgan jamiga teng bo‘lishi kerak. Joylashtirilayotgan vaqtda har bir qatorga faqatgina bitta ko‘paytirma yozilishiga e‘tibor berish kerak. Bitta qatorga 2 ta son yozish faqatgina bir marotaba ruxsat etiladi. Qatorlar ichida hamma tuzatishlarga ruxsat beriladi. Beriladigan jami 39 va 51 sonlar o‘rtasida bo‘lishi kerak. Birinchi va ikkinchi kvadratda vazifani bajarish vaqtni hisobga olmagan holda beriladi. Talabalar masalani yechish tajribasini o‘zlashtirgandan so‘ng, ular navbatdagi vazifani bajarishda vaqt ham belgilanadi.

Tajriba kvadratlari

	2	1	5	3	4
3					
4					
1					
5					
2					

Jami =

	5	3	2	4	1
2					
3					
4					
1					
5					

Jami =

Baholash kvadratlari

	3	5	1	4	2
4					
1					
5					
3					
2					

Jami =

Vaqt

	1	3	4	5	2
4					
5					
1					
3					
2					

Jami =

Vaqt

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

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

№	Tekshiriluvchining familiyasi	Masala yechish vaqti	Tuzatishlar soni	Xatolar soni
1				
2				
3				
4				
5				

Mavzu yuzasidan nazorat savollari

1. Psixologik usullarning nomlarini ayting, ularning har birini tavsiflang?
2. Psixologik diagnostika deyilganda nima tushuniladi?
3. Psixodiagnostika tamoyillarini sanab bering?
4. Diagnostika usullarining qanday tasniflari mavjud?
5. Psixik jarayonlarni tadqiq etish usullarini tavsiflang?
6. Sportda qo'llaniladigan psixodiagnostika usullarning asosiy guruhlarini ayting?

II BOB. SPORTDAGI PSIXODIAGNOSTIKA USULLARI

2.1. Sportdagi psixodiagnostika usullari

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

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

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

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

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

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

Psixologik diagnostika deyilganda, tadqiqotchiga ma'lum bo'lgan hamda biror bir individ ya'ni alohida shaxs yoki guruhni tavsiflovchi

psixologik komponentlarni baholash uchun zarur bo'ladigan tajribaviy usullarning maxsus yo'naltirilishi tushuniladi.

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

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

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

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

Komplekslik tamoyili. Bunda turli usullar kompleksini qo'llash yoki alohida jarayonlar va holatlar o'rtasidagi aloqadorlikni aniqlash

imkoniyatini beruvchi turli sharoitlarda tajribaviy ko'rsatkichlarni takrorlash tushuniladi.

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

Tahliliy-sintetik o'rganish tamoyili

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

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

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

U psixologik tajribaning qanchalar haqqoniy ekanligini o'zida ifodalaydi.

Ishonchlilik - o'rganilayotgan guruh ichida sinovga jalb etilgan shaxsning doimiy joyini (uning tabaqasini) belgilab beradi. Testning ishonchliligini sinovga jalb etilgan shaxsning ikkita ko'rsatkichini, juft va toq topshiriqlarni qiyoslash orqali aniqlash yoki ikkita tajribani, yo bo'lmasa bir necha tajriba variantlarini o'zaro qiyoslash orqali aniqlash mumkin.

Bunda 0.8 – 0.9 tartibidagi korrelyatsiya koeffitsientlari testning ishonchli ekanligini tasdiqlaydi.

Testning *prognostik qiymati* muvofaqiyatga erishish darajasini oldindan ko‘ra bilish imkoniyatlarini ifodalaydi. Prognostik baholar kishilarni bir-biriga taqqoslash, masalan, muayyan bir sport turi bo‘yicha “ideal” sportchini maxsus sinovlar ma’lumotlariga nisbatan taqqoslash orqali ham olinishi mumkin. Prognostik baholarni sinovga jalb etilgan shaxsning xususiy jihatlaridan yaxshi xabardor bo‘lgan kishidan so‘rov o‘tkazish yo‘li bilan ham olish mumkin. Agar yuqori malakali basketbolchi – mergan, ko‘z o‘lchov testlar jarayonida o‘ta aniq mo‘ljalga olish natijasini ko‘rsatsa, bu ham qo‘llanilayotgan testning prognostik qiymati haqida fikr bildirish imkoniyatini beradi.

Uslublarning *differentzialovchi kuchi*.

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

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

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

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

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

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

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

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

2.2. Psixik jarayonlar va ularning tavsifi

Umumiy psixologiya fanidan ma’lumki, psixik jarayonlar bu – obyektiv borliqning turli-tuman subyektiv ifoda shakllaridir. Psixik jarayonlar psixikaning tashqi va ichki dunyoni bilish imkonini beruvchi tarkibiy elementlarga shartli bo‘linishidir. Bu juda murakkab hodisa va u haqida juda kam ma’lumot mavjudki, bu hodisaning bir nechta ta’riflari va talqinlari mavjud.

Psixik jarayonlarning rivojlanishi tashqi dunyo bilan o‘zaro munosabatlarning o‘ziga xos sharoitlarida sodir bo‘ladi: sayyoramizning o‘ziga xos xususiyatlari, qishdan yozga o‘tish, tortishish kuchining o‘zgarishi va yana ko‘p narsalar - insonga ma’lum talablarni qo‘yadi. Shuning uchun psixika tananing xatti-harakatlarini tartibga soluvchi sifatida ishlaydi. Psixik jarayonlarni quydagi turlari mavjud;

Sezgi, idrok, xotira, tafakkur, tasavvur, xayol, nutq, diqqat, hissiyot, iroda

Psixik jarayonlarning uzviy bog'liqligi ham mavjud bo'lib, masalan, xotirani diqqatsiz, idrokni xotirasiz amalga oshirib bo'lmaydi va hokazolarda ifodalanadi. Shuning uchun, agar siz aqliy jarayonlaringizning faoliyatini yaxshilashni istasangiz, ulardan bir nechtasini ishlab chiqish kifoya qiladi. Masalan, xotira, tasavvur, his-tuyg'ular va iroda. Biroq, sizning ro'yxatingiz butunlay boshqacha bo'lishi mumkin. Qanday bo'lmasin, sizning e'tiboringizni rivojlantirish orqali boshqa barcha jarayonlar darhol "qo'lga olishi" kishini ajablantirmasligi kerak.

2.3. Har xil sport turlarida sezgilarning roli

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

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

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

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

Topshiriqlar:

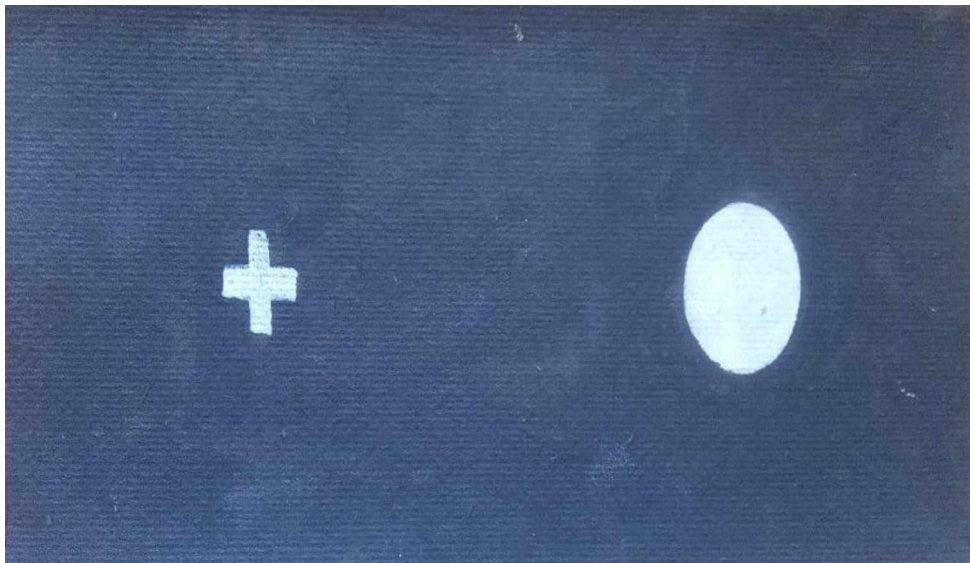
1. Ko'r dog'ini topish.
2. Ranglarni aralashish qonunlarini kuzatish.
3. Kinematometr yordamida muskul harakat sezgilarining aniqligini o'lchash.
4. Sezgirlik va sezgi chegaralarini aniqlash.
5. Vestibulyar analizator faoliyatini kuzatish.

Tajriba 1. Ko'r dog'ini topish.

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

kelayotgan nur koʻzning koʻr dogʻiga tushib qoladi. Agar chap koʻzni berkitib, oʻng koʻz bilan qaralsa, oʻng tomondagi doiracha koʻrinmay qoladi. Tajriba vaqtida koʻzni chalgʻitmaslik kerak, chunki koʻzning salgina chalgʻitish koʻr dogʻini ham holatini oʻzgartiradi.

Bu tajriba orqali koʻrish jarayonidagi kolbacha va tayoqchalar roli isbotlanadi. Koʻzning toʻr pardasidagi koʻr dogʻ qismida na tayoqchalar na kolbachalar yoʻq, shuning uchun seziluvchanligi ham yoʻq.



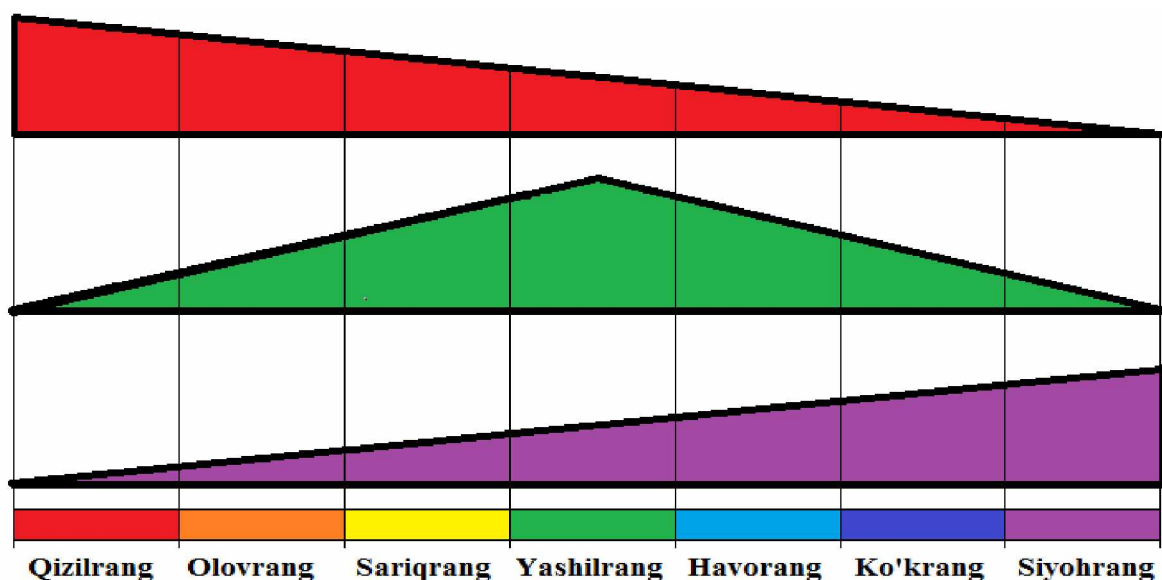
Koʻr dogʻini topish uchun qora rangli kartochka

Tajriba 2. Ranglarning aralashish qonunini kuzatish.

Uchta ranglar aralashish qonunlari mavjud.

1. Birinchi qonunga binoan spektrda joylashgan hamma ranglarni bir xil proporsiyada qoʻshilishi oq rangni hosil qiladi.

2. Ikkinchi qonunga binoan spektrda joylashgan har bir rang oʻzini bitta qoʻshimcha rangi bilan maʼlum proporsiyada qoʻshilishi oq rangni hosil qiladi (masalan: sariq rang bilan koʻk rangni 3:2 proporsiyada aralashtirsak oq rang hosil boʻladi; qizil rang bilan yashil rangni 3:2 proporsiyada aralashtirsak oq rang hosil boʻladi).



Ranglarni aralashish qonuniyati spektori

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

Tajriba 3. Teri sezgisining absolyut chegarasini o'lchash

Teri sezgisining absolyut chegarasi esteziometr orqali aniqlanadi. Tajriba qo'l kaftida, barmoq uchlarida o'tkaziladi. Tekshiruvchi ko'zini yumgan holda esteziometrning ikki oyoqchasi bilan qo'l kafti va barmoq uchlari ta'sirlanadi va u nechta taassurotni sezayotganini aytishi kerak.

Kuzatuvchi ta'sir qilishni esteziometr oyoqchalarini juftlashtirgan holatidan boshlab, keyin asta-sekin ularni orasini ochib ta'sirlay boshlaydi. Berilgan javoblar va esteziometr oyoqchalari orasidagi masofa yozib boriladi. Tekshiriluvchining nechta ta'surotni sezayotganini va esteziometr oyoqchalari orasidagi masofa quyidagi bayonnomaga yozib boriladi.



Esteziometr

Bayonnoma formasi

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

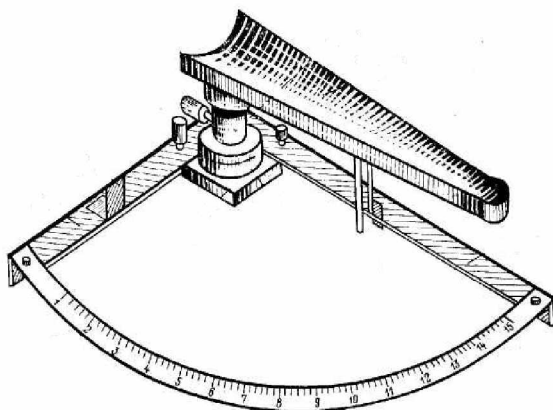
Olingan natijalar tahlil qilinib, sezgirlikning absolyut chegarasi aniqlanadi, kaft uchun va barmoq uchlari. Sezgirlik va sezgi chegaralari haqida xulosalar chiqariladi.

Tajriba 4. Muskul harakat sezgilarining aniqligini tekshirish.

Kinematometr orqali harakat amplitudasining aniqligi o'lchaniladi.

Tekshiriluvchi ko'zini yumib, kinematometrning kufasiga parallel holatda, qo'lini kinematometrning harakatlanuvchi qismining ustiga qo'yib o'tiradi. Tajribachi tayogchaning ma'lum bir gradusning teshikchasiga qo'yib, qo'lini to to'siqqa uchraguncha yurgizishini tavsiya qiladi va shu

to'siqqa uchraguncha bo'lgan masofani yodida saqlab qolishini vazifa qilib beradi.



Jukov. Kinematometr

Tayoqcha olib qo'yilib tekshiriluvchidan xuddi shu harakatni aniq qaytarishini talab qiladi. Bayonnoma yozuvchi esa tekshiriluvchining ko'rsatkichlarini yozib boradi. Tajriba o'n marta o'tkaziladi.

Bayonnoma formasi

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

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

Olingan natijalar muskul - harakat analizatori haqidagi bilimlarni mustahkamlash, tajriba asosida xulosalar chiqarish va tekshiriluvchiga

muskul – harakat sezgilarining rivojlantirish bo'yicha tavsiyalar berish imkonini yaratadi.

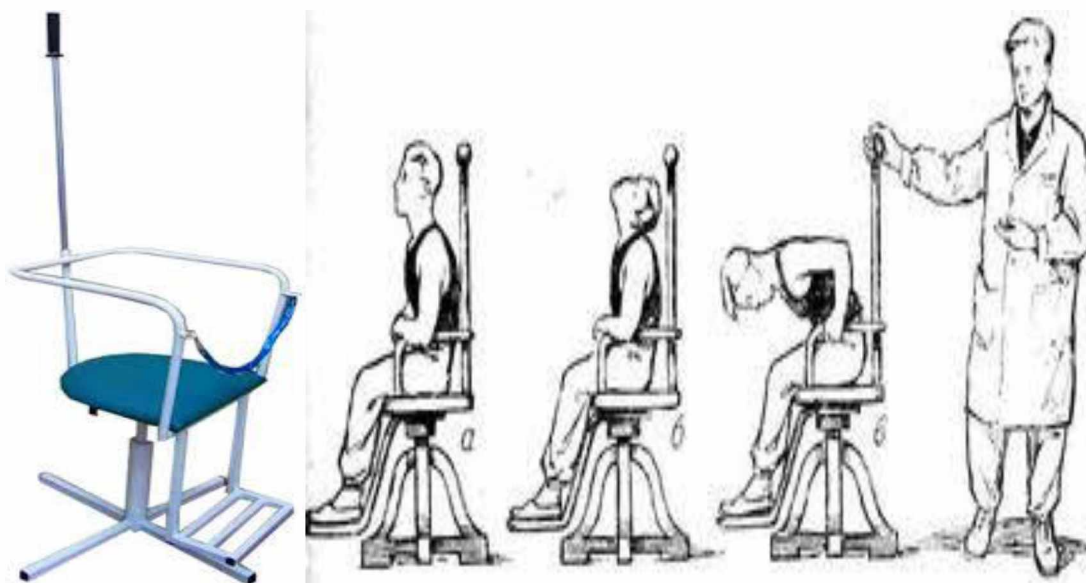
Tajriba 5. Vestibulyar apparatini qo'zg'atish natijasida harakat sezgilari va himoya harakat sezgilarini kuzatish.

Tajriba "Kreslo Barani" yordamida o'tkaziladi.

Tekshiriluvchi kresloda ko'zlarini yumgan holatda o'tiradi.

1. Gorizontall kanallarni qo'zg'atish.

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



Kreslo Barani

Javoblar daftarga qayd qilinib boriladi.

2. Vertikal-sagittal kanallarning qo'zg'atish.

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

Kreslo to'xtatilgandan so'ng tekshiriluvchi boshini ko'taradi va

harakat illyuziyalarini tasvirlab beradi.

3. Vertikal-frontal kanallarni qoʻzgʻatish.

Tekshiriluvchining boshi chap va oʻng kaftiga egilgan holda kreslo aylantiriladi. Tajribadan soʻng tekshiriluvchining harakat illyuziyalari va himoya harakat sezgilari tasvirlanadi va daftarga yozilib boriladi.

Tajriba yakunida vestibulyar analizatori tuzilishi haqidagi bilimlar mustahkamlanadi, uning rivojlantirish yoʻllari muhokama qilinadi.

2.4. Diqqatning sport faoliyatidagi xususiyatlari

Diqqatni tadqiq etish usullari. Diqqatni tadqiq etish jarayonida uning sportchi funksional holatiga, u bajarayotgan faoliyatga, atrof muhitdagi sharoitga hamda sportchining oʻtkazilayotgan tadqiqotlarga nisbatan munosabatiga va hokazolarga bogʻliq ekanligini hisobga olish zarur.

Shu sababli sportchilarning oʻz diqqat-eʼtiborlarining buzilishi: diqqatni toʻplashdagi qiyinchiliklar, tez-tez chalgʻishlari, parishonxotirliklari va hokazolar haqidagi shikoyatlariga alohida ahamiyat qaratish kerak. Oʻta charchoqlik, mashqlangan holatlarni unutish, startoldi lixoradkasi aksariyat hollarda diqqatning buzilishi oldidan yuz beradi.

Psixologiyada diqqatni tadqiq etish uchun maxsus tajribaviy usullar ishlab chiqilgan boʻlib, ular asosan diqqatning alohida xususiyatlarini (diqqat hajmini, toʻplanganligini, barqarorligini va koʻchuvchanligini) tadqiq etishga yoʻnaltirilgandir.

Diqqatning hajmi odatda taxistoskopik usuli bilan tadqiq etiladi: sinovga jalb etilgan shaxsga qisqa muddatga (1 soniyaga qadar) katakchalariga oddiy tarzda tushirilgan rasmlari bor jadvallar koʻrsatiladi (ular aylana, uchburchak, xochsimon belgilar va hokazolar boʻlishi mumkin). Diqqatning hajmi javoblar varaqasidan oʻrin olgan va toʻgʻri

joylashtirilgan eng ko‘p rasmlar soniga ko‘ra aniqlanadi.

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

Sportchining psixomotorik xususiyatlarini tadqiq etish usullari.

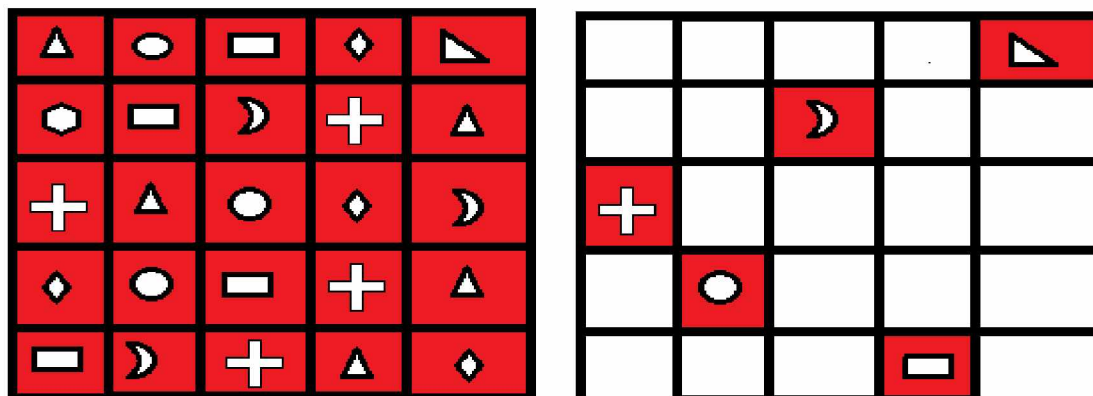
Sportchining psixomotorik sifatlari rivojining darajasi uning tezligi va ko‘rinib turgan diskret va indiskret (harakatlanuvchi) signallarni taqdim etish sharoitlaridagi sensomotor reaksiyalarining aniqligi bo‘yicha baholanadi. Buning uchun turli-tuman refleksometrlar yoki maxsus kompyuter dasturlari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

Diqqatning ko‘lamini o‘lchash.

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

Talabalarga daftarda 5 ta kvadrat chizib ularni har birini 25 katakchaga bo‘lib chiqish tavsiya etiladi. So‘ng tekshiruvchi bir zumga (0,07 sek) elm kalitini yoqadi. Tekshiriluvchilarni vazifasi ekranda chiqqan shakllarni va ular qaerda joylashganligini diqqatga sig‘dirib chizilgan kvadratga

joylashtirish. Ketma-ket 5 ta kalit yoqiladi va 5 ta chizilgan kvadratlarga geometrik shakllar belgilanadi.



Tajriba tugagach taxistaskop kalitlari uzoqroq muddatga yoqilib hamma kvadratlarda tekshiriluvchi to‘g‘ri joylashtirgan geometrik shakllar soni hisoblab chiqiladi (masalan 15 ta) va quyidagi formula orqali diqqatning ko‘lami aniqlanadi.

$$\begin{array}{rcl} 25 \text{ ta shakl} & - & 100\% \\ 15 & - & X \end{array}$$

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

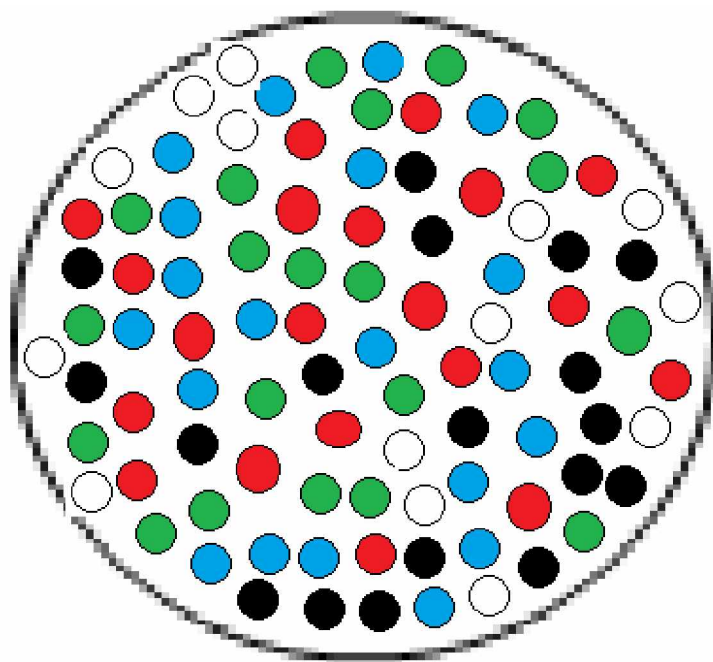
Agar olingan natija 25% dan kam bo‘lsa, bunda diqqatning ko‘lami tor deb hisoblanadi. Natija qanchalik yuqori bo‘lsa bu diqqatning ko‘lami kengligi haqida dalolat beradi.

Tajriba 2. Diqqatning kuchini o‘lchash.

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

Tekshiruvchi uning sanash natijalarini va qancha vaqt mobaynida sanab bo‘lganini bayonnomaga yozib boradi. So‘ng ularning rollari almashib endi tekshiruvchi talaba tajribani bajaradi. Natijalar uning daftaridagi bayonnomaga yozib bo‘lgach tekshiriluvchi endi barmog‘i bilan

doiralarni sanab chiqadi. Bu natijalar ham ikkala bayonnomaga yoziladi.



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

Vaqt =

S =

B =

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

I - diqqatning kuchi

S – umumiy doiralalar soni

V – vaqt

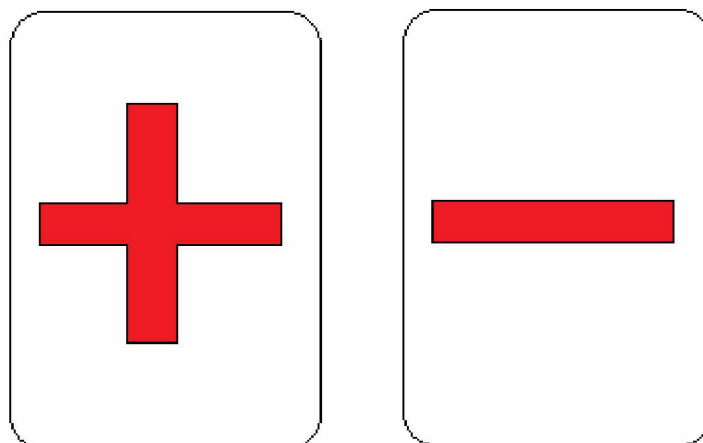
B – xatolar soni

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

Chiqadigan natija qanchalik katta bo'lsa, diqqat shunchalik kuchli bo'ladi. Tajriba yakunida xulosa va tavsiyalar beriladi.

Tajriba 3. Diqqatning taqsimlanishini o'lchash.

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



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

Belgi	Sinaluvchini ko'rsatishi	Xato
+	1, 2, 3, 5.....	
–	1, 2, 3,	

Yo'l qo'yilgan xatolar hisoblanadi va ularning soni aniqlanadi. Xatolar soniga qarab diqqatning taqsimlanishi haqida xulosalar chiqariladi.

Mashg'ulotning yakunida tekshiriluvchiga diqqatining xususiyatlari haqidagi xulosa va tavsiyalar beriladi.

Oddiy psixik reaksiya. Bunda sinalayotgan shaxs kompyuter klaviaturasining tugmachasini bosish orqali monitorning ko'k ekranida hosil bo'lgan shartli signal (yashil to'g'ri to'rtburchak)ga reaksiya bildirishi lozim. Bunda ikki signal oralig'idagi vaqt intervallari ikkidan 5 soniyagacha bo'lishi hamda kompyuter orqali tasodifiy raqamlar jadvali bo'yicha aniqlanishi kerak. Bunda kamida quyidagilar aniqlanadi: reaksiyaning

oʻrtacha tezligi (x), standart chekinish (sigma) va oʻrtacha ahamiyatli xato.

Signalning “Yaqinlashib kelishi” ga nisbatan oddiy reaksiya (yashil rangli toʻgʻri toʻrtburchak hajmlarining kutilmaganda kattalashishi). Tajribaning bu turkumida sinalayotgan shaxsning doimiy kuzatuvidagi obyektning yaqinlashib kelishidagi harakatlari modellashtirilgan (masalan, futbolda toʻpning, boksda esa raqib mushtining va hokazo).

Oddiy reaksiya boshqa koʻrinishlarda ham boʻlishi mumkin: yashil kvadratning bir tomonga qarab kattalasha borishiga qarab reaksiya qilish, signalga, yaʼni tovushga reaksiya bildirish, ushbu maʼlumotlarni qayta ishlash yuqorida koʻrsatilgan tarzda amalga oshiriladi.

Tanlash reaksiyasining birinchi varianti. Bunda sinalayotgan shaxs koʻk rangli toʻrtburchakning paydo boʻlishiga reaksiya bildirib, sariq rangli toʻrtburchakning paydo boʻlishiga reaksiya bildirmasdan, befarq qolishi kerak. Reaksiya bildirishda xatoliklar yuz bergan holda kompyuter ijobiy ragʻbatlar sonini zarur miqdorgacha, masalan, oʻngacha yetkazishi mumkin. Bunda yuqoridagi kabi statistik kattaliklar hamda xatolar soni va xato reaksiyalar vaqti hisobga olinadi.

Tanlash reaksiyasining ikkinchi varianti. Sinovdagi shaxs yashil rangli toʻgʻri toʻrtburchakning eʼtibor markazida tezlik bilan kattalashib borishiga reaksiya bildirishi, ammo uning markazdan turli tomonlarga (chapga, oʻngga, balandga, pastga) qarab kattalashishiga eʼtibor qaratmasligi kerak. Bu bilan idrok qilinayotgan obyektga nisbatan masofaning kutilmaganda qisqarishi modellashtiriladi (masalan, raqib mushtlarining yaqinlashib kelayotgan harakatiga).

Tanlash reaksiyasining uchinchi varianti. Bunda sinalayotgan shaxs monitor ekranining oʻng yoki chap tomonida paydo boʻlayotgan toʻgʻri

to'rtburchaklarga tegishli boshqaruv klavishlarini bosish orqali reaksiya bildirib, ularni kursor bilan "@" yoki "-" bilan boshqarishi lozim. Tajribaning boshqa shartlari xuddi avvalgilari kabidir.

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

Antitsipatsiyalovchi reaksiyaning ikkinchi varianti. Monitor ekranida kursor doimiy tezlashib borish orqali harakat qilmoqda. Uning tezligi bosib o'tgan yo'lining uchdan bir qismi qolganda yana tezlashadi. Antitsipatsiyaning bu varianti birinchisiga nisbatan ancha murakkabdir.

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

2.5. Xotira va uning sportdagi ahamiyati

Xotirani tadqiq etish usullari. Umumiy va amaliy psixologiyada xotirani o'lchashning ko'plab maxsus usullari mavjud. Shartli ravishda ular esda saqlab qolinadigan materialning modalligiga ko'ra tasniflanishi mumkin (ko'rish xotirasi, eshitish xotirasi, proprioretsiyativ xotira va hokazolar). Xotira turlariga ko'ra (ixtiyoriy, beixtiyor, uzoq muddatli, qisqa

muddatli va hokazo), mexanizmlarga ko'ra (eslab qolish, saqlash, qayta tiklash, interferentsiya va hokazolar). Xotirani tadqiq etish sportchilarni tanlab olish va ularning psixik holatlarini diagnostika etishda nihoyatda muhim ahamiyat kasb etadi.

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

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

Tafakkurni tadqiq etish usullari.

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

Sport psixodiagnostika uchun operativ tafakkurni tadqiq etish alohida e'tiborga molikdir. Odatda buning uchun "Beshlik o'yini" dan foydalaniladi. Mazkur o'yin keng ommalashgan "O'n beshlik o'yin" ning soddalashtirilgan variantidir. Ushbu o'yin 2x3 hajmdagi maydonda o'tkazilib undagi

katakchalarga birdan beshgacha bo'lgan sonlar yozilgan fishkalar erkin tartibda qo'yilgan, bitta katak esa bo'sh bo'ladi. Bunda fishkalarni dastlabki holatdan boshqacha holatga, ya'ni topshiriq bo'yicha O'zgartirish talab etiladi (masalan, barcha fishkalar tartib bilan turishi, o'ng tomondagi pastki maydon ochiq turishi kerak bo'lgan holatga keltirish) bunda operativ tafakkurning, ya'ni tezkorlik bilan fikrlash samaradorligining darajasi va foydalanilgan strategiyalar baholanadi.

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

Fishkalarning holati bilan o'yin maydonining holati o'rtasidagi O'zaro aloqadorlikni idrok etish asosida sinovdagi shaxs vaziyatning strukturasini (tuzilishini) baholaydi va mavjud strukturani topshiriqqa muvofiq qayta

tashkil etish bo'yicha qaror chiqaradi. Bunda operativ tafakkur mexanizmi sportchilardagi taktik tafakkurdagi mexanizm bilan bir xil bo'ladi.

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

Malumotni qayta ishlash tezligini tadqiq etish usuli.

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

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

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

Bunda: n – xatolar soni, S – ma'lumotni qabul qilish tezligi .

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

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

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

3) Har ikki seriyaning oʻrtacha miqdori idrok tezligining va koʻrish orqali olingan axborotning qayta ishlash tezligining absolyut (mutlaq) bahosini beradi.

Iroda va uning sportdagi ahamiyati

Iroda kishining shunday harakatidirki, bu harakat oldindan biron maqsad qoʻyib va shu maqsadga erishish vositalarini oldindan belgilab, ongli ravishda zoʻr berish natijasida sodir boʻladi.

Psixik protsesslarning eng muhim tomoni ularning aktivligidir. Bu aktivlik ayniqsa odamlarning hayoti va faoliyatida yaqqol namoyon boʻladi. Insonga ixtiyorsiz (gʻayri irodaviy) va ixtiyoriy (irodaviy) harakatlar xosdir. Ixtiyorsiz harakatlar kishida oldindan belgilanmagan biron maqsadsiz sodir boʻladi. Ixtiyorsiz harakatda ongli ravishda zoʻr berish boʻlmaydi. Ixtiyoriy yoki irodaviy harakat oldindan qoʻyilgan maqsad asosida, bizni xohishimiz bilan boʻladigan aktivlikdir.

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

Tajriba 1. Shaxs irodasining namoyon boʻlish darajasini aniqlash.

Ushbu holatni aniqlash uchun maxsus ishlab chiqilgan testdan foydalanish mumkin. Tavsiya qilinayotgan fikrlarga talabalar “Ha” yoki “Yoʻq” javobini qaytarishi kerak.

1. Hayotda muvaffaqiyat tasodiflarga koʻra oldindan qilingan hisob – kitoblarga koʻproq bogʻliq boʻladi deb oʻylayman.

2. Agar oʻzimning sevimli mashgʻulotlarimdan ayrilsam, unda men

uchun hayotning mazmuni yo‘qoladi.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

13. Ota-onam meni qattiq nazorat qilishgan.

14. Menda qobiliyatga nisbatan sabr - toqat kuchli.

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

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

17. Muvaffaqiyatga erishish uchun garchi imkoniyatlar mening foydamga boʻlmasa ham tavakkal qilishim mumkin.

18. Men tirishqoq odam emasman.

19. Hamma ishlar tekis (meʼyorida) ketayotgan boʻlsa, unda mening gʻayratim yanada oshadi.

20. Agar men gazetada ishlaganimda edi, unda turli voqealar haqida yozishdan koʻra, koʻproq odamlar yaratgan yangiliklarni yozgan boʻlar edim.

21. Mening yaqinlarim odatda shaxsiy rejalarim bilan hamfikir boʻlmaydilar.

22. Mendagi hayotga nisbatan boʻlgan talablarimning darajasi oʻrtoqlarimning shunday talablaridan pastroq.

23. Men oʻz maqsadlarimga erishish yoʻlida qatʼiymen.

Test kaliti.

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

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

Natijalarning miqdoriy tahlili.

Ballar yigʻindisi 0 – 9 dan past boʻlganda sizning faoliyatingizda muvaffaqiyatga ehtiyoj yaqqol koʻrinmaydi.

0 – 9 ball irodaning rivojlanganligi past

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

10 – 13 ball – irodaning rivojlanganligi oʻrtacha.

14 - 23 balgacha – sizning faoliyatingizda muvaffaqiyatga ehtiyoj yuqori darajada, har doim muvaffaqiyat boʻlishiga ishonasiz, qatʼiysiz, u

yoki bu darajada murakkab, lekin bajarilishi mumkin ishlarni qilishni yoqtirasiz.

14 – 23 ball irodaning rivojlanganligi yuqori.

Mashgʻulot yakunida olingan natijalarning miqdoriy koʻrsatgichlari tahlil va muhokama qilinadi. Natijalar asosida irodaviy sifatlarni rivojlantirish yoʻllari va usullari haqida munozara oʻtkaziladi va xulosalar chiqariladi.

III BOB. SPORTCHI SHAXSINING PSIXODIAGNOSTIKASI (PSIXODIAGNOSTIKA TESTLARI)

3.1. Psixik holatlarni diagnostikasi

Qobiliyatni aniqlash testlari. Maxsus qobiliyatlarni aniqlash testlari kishidagi alohida faoliyat turlariga bo'lgan moyillikni aniqlashga yo'naltirilgan bo'ladi. Ulardan kasbiy tanlash va kasbga yo'naltirish masalalarini hal etish paytida foydalaniladi.

Odatda maxsus qobiliyatlar quyidagi ikkita asosga ko'ra tasniflanadi:

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

Ushbu guruhlariga muvofiq tarzda diagnostika usullari ishlab chiqiladi.

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

Bunday testlar bir necha vazifalarni bajaradi:

- bilimlarni aniqlash;
- sport mashg'ulotlari jarayonidagi kamchiliklarni aniqlash;
- keyingi mashg'ulotlarning yo'nalishlarini aytib berash;
- o'quvchi, sportchilar va hokazolarning motivatsiyasini

ta'minlash;

- o'qitish jarayonini shaxs(individ) ning ehtiyojlariga moslashtirishga yordam berish.

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

3.2. Sport jamoalarining psixodiagnostikasi

Quyida ushbu usullarning qisqacha tavsifini keltiramiz:

1. Savolnoma-testlar o'ziga xos bandlarni taqdim etib (ushbu bandlar ba'zan savollar, ba'zan hukmlar tarzida bo'ladi) sinovdagi shaxs ularga nisbatan o'z fikr-mulohazalarini bildiradi (ularda bir yo'la ikki-uchta muqobil javoblar beriladi). Yagona psixologik o'zgaruvchan fikr (yoki boshqacha qilib aytganda, o'lchanayotgan xususiyat) esa bir necha bandlar guruhi tarzida beriladi (kamida 6-7 ta guruh). Bandlar subyektning shaxsiy tajribasiga bevosita tegishli bo'lishi ham ("Siz qorong'ulikdan qo'rqasizmi?") bo'lmasligi ham ("Dunyodagi hamma odamlar halol va vijdonlimi?") mumkin. Savolnomalar bir o'lchamli, ya'ni shaxsning faqat bitta xususiyatini o'lchashga mo'ljallangan bo'lishi, shuningdek, ko'p o'lchamli-uning bir nechta xususiyatlarini o'lchaydigan ham bo'lishi mumkin.

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

- shaxsning belgilarini yoki omillarini aniqlashga asoslangan

yondoshuv (masalan, Kettel savolnomasi);

- tipologik yondoshuv (tiplarni aniqlash asosidagi, masalan MMR1 testi).

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

Loyihaviy usullar. Loyihaviy usullar, nuqtai nazaridan, shaxsning dezadaptatsiyasi (moslanuvchanligini yoʻqotishi) sabablarini, ongsiz ichki nizolari va ularni hal etish yoʻllarini (himoya mexanizmlarini) diagnostika qilishga yoʻnaltirilgandir. Test vaziyatining noaniqligi, har qanday loyihaviy tadqiqotning asosiy shartidir. Bu holat mavjud reallik tasirni yoʻqotish imkoniyatini berib, shaxs bunday holatda konventsion, yaʼni hamma uchun xos boʻlgan risoladagidek harakatlarni emas, balki, faqat oʻzigagina xos boʻlgan xatti-harakatlarni namoyon etadi. Shaxsning kam tarkiblashgan stimulli material bilan oʻzaro aloqalari jarayoni proektsiyalash xarakteriga ega boʻladi, yaʼni uning ongsiz ichki, instinktlari, nizolari va hokazolarni tashqariga chiqarishiga olib keladi.

Loyihalash usullari shaxsning xususiyatlarini va intellektual fazilatlarini oʻlchashga yoʻnaltirilgandir.

Loyihalash usullarining tasnifi.

1. Qoʻshimchalar kiritish usullari. Stimul (ragʻbat) li material:

- stimul soʻzlar toʻplami. Soʻralayotgan shaxsdan u oʻzi eshitgan soʻzdan keyin xayoliga kelgan soʻzni aytishi talab qilinadi.(K.G.Yungning assotsiativ testi);

- tugallanmagan gaplarni yoki tugallanmagan hikoyani nihoyasiga yetkazish uchun soʻz tanlash (“Tugallanmagan gaplar”) “(Men kimman?)”

degan javobga sabab bo'luvchi savol.

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

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

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

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

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

3.3. Sport faoliyatidagi emotsional holatlarning ahamiyati

Shaxsni aniqlash testlari.

Shaxsni aniqlash testlari harakat hamda vaziyat testlariga bo'linadi.

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

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

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

3.4. Iroda va uning sportdagi ahamiyati

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

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

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

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

Loyihaviy testlar.

Shaxsga oid loyihaviy testlarni 3ta asosiy xususiyati ajratib turadi:

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

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

Tematik appertsektiv test (TAT) ular ichida eng mashhuridir, mazkur test Garvard universiteti olimlari K.Morgan va I.G.Myurreylar tomonidan

ishlab chiqilgan (1935-yil). Asl nusxasida TAT 30 ta rasmdan iborat bo'lib, uning bir qismi turli suratlardan, fotosuratlardan olingan reproduksiya bo'lsa, ikkinchi qismi psixologlarning maxsus buyurtmalari bo'yicha chizilgandir. Bundan tashqari test materiallari tarkibiga oppoq karta ham kiritilgan bo'lib, unda sinov ostidagi kishi o'zi istagan tasvirni tasavvur qilishi mumkin. Ushbu to'plamdan sinov ostidagi kishiga ketma-ket tarzda 20 ta karta taqdim etiladi, shundan 10 tasi hammaga tavsiya etiladi, qolganlari sinovga jalb etilganlarning jinsi va yoshiga qarab tanlab olinadi. Sport variantida 10 majburiy suratlarda sport hayotiga oid voqealar ifodalangan: sport jamoasidagi mojarolar, sport trener bilan o'zaro munosabatlar, musobaqaga oid vaziyatlar va hokazolar.

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

Hikoyalarni tahlil qilish va talqin etish borasida turli tuman yondoshuvlar mavjud. Hikoyalarni talqin qilish sxemasini tanlash ko'p jihatdan tajriba o'tkazuvchining nazariy qarashlariga va tajribasiga bog'liq bo'ladi. Sinovga jalb etilgan shaxsni uning o'zi to'qigan hikoyasi asosida tavsiflashda, uning bosh qahramonini ajratib olish, uning xarakterini tavsiflash shuningdek u harakat qilayotgan muhitning o'ziga xos jihatlarini ham tavsiflash kerak bo'ladi. Shuningdek, sinovga jalb etilganning hikoyasida qahramon o'zining xarakteridagi qaysi jihatlarni namoyish

etganligi (g'ayratlilik, qat'iyat, tajriba, professionallik va hokazolar), uni qurshab turgan muxit qandayligi (unga xayrixoh, dushman, loqayd va xokazo), qahramonning o'z maqsadiga borish yo'li yengilmi yoki qiyinligi, uning qanday maqsadlarni tanlashi, oldidagi to'siqlarga qanday munosabatda bo'lishi, qanday sharoitlarda muvaffaqiyatlarni qo'lga kiritishi, omadsizlikka uchraganda o'zini qanday tutishi, uning xatti—harakatlari qanchalar to'g'riligi, hikoyalardagi hayot realmi yoki xayoliy—fantastik ekanligi va hokazolarga e'tibor berish nihoyatda muhimdir.

Rozentsveygning rasmlı – frustratsion testi kishining frustratsion bag'rikengligini, ya'ni uning psixik moslashuvchanligini buzmasdan turib, frustratsiyani his etish qobiliyati, ya'ni uning hayotiy to'siqlarni munosib tarzda baholay olish qobiliyati, qiyin vaziyatlarda to'g'ri yo'lni topa bilish qobiliyatini o'lchashga mo'ljallangan. Mazkur rasmlı – frustratsion testning muallifi bo'lgan S.Rozentsveyg insondagi frustratsion bag'rikenglikning ham uning shaxsiy xususiyatlari tarkibiga kiritadi. Ushbu olimning tadqiqotlari sport psixologiyasi uchun nihoyatda muhim ahamiyat kasb etadi. Testni bajarar ekan, sinovga jalb etilgan shaxs frustratsiya vaziyatida berilgan 24 tasvirga og'zaki javob berishi kerak bo'ladi. Barcha loyihaviy testlarda bo'lgani kabi bunda ham sinalayotgan shaxsning tasvirlarga munosabat bildirayotganida faqat o'ziga xos bo'lgan xatti—harakatlarni xuddi hayotdagidek haqqoniy bajarishini ko'zda tutadi.

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

3.5. Psixik holatlarni diagnostika qilish usullari

Sport amaliyotida psixik holatlarni diagnostika etishning ikkita nisbatan mustaqil yondoshuvi qo'llaniladi: bular faoliyatga oid yondoshuv va subyektiv yondashuvlardir.

Faoliyatga oid yondoshuvda diagnostika biror–bir ishni bajarilishining tavsifiga ko'ra amalga oshiriladi. Ushbu maqsadni amalga oshirish uchun diqqatni, xotirani, tafakkurni, psixik funktsiya va hokazolarni baholash kabi istalgan bir testdan foydalanish mumkin. Ular yetarli darajada samarali bo'lib obyektiv psixologik usullar orasida psixik holatni diagnostika qilishning eng asosiy quroli, ya'ni vositasi hisoblanadi.

Subyektiv yondoshuvda psixik holatni baholash uchun subyektiv hissiyotlarni tahlil etishga yo'naltirilgan bir guruh usullardan foydalaniladi. Aksariyat aniq, ya'ni muayyan usullar ushbu maqsadda o'z-o'ziga hisob berishni qo'llaydi. o'z-o'ziga hisob berish usulining keng ommalashishi sababi shundaki, bu usul ma'lumot olishning eng arzon va qulay usulidir. Zero, bu jarayonda maxsus apparatlar talab etilmaydi, shuningdek ma'lumot to'plashning jamoaviy shakllaridan ham foydalanish imkoniyati mavjuddir. Bu esa o'z navbatida qisqa vaqt ichida ko'plab sinovga jalb etilganlarni tadqiq etishga imkon beradi.

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

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

javoblar ham yo‘q.

Vahimani o‘zi baholash shkalasi
(Ch.D.Spilberger, 1976 y.)

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

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

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

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

bevosita baholanishi namoyon bo‘ladi.

3.6. Shaxsning intilish darajasi va uning sport faoliyatidagi ahamiyati

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

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

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

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

belgilovchi omilidir.

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

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

Shaxsning intilish darajasini nafaqat obyektiv voqelik tomonidan, balki mazmuniy ya'ni uning faoliyat maqsadi va vazifalari tomonidan o'rganish inson xulq atvori motivatsiyasini yaxshiroq tushunib maqsadga ko'ra ta'sir etish mumkin, bu esa odamga kerak bo'lgan qobiliyati shakllanishiga olib keladi. Bir vaziyatda shaxsning intilish darajasini

oshirish vazifasi muhim o‘rin tutadi, boshqa paytlarda sportchi oldiga qo‘ygan vazifa real sharoitga to‘g‘ri kelmasa, odam o‘z-o‘zini baholashi asossiz ko‘tarilgan holatlarda intilish darajasini biroz pasaytirish vazifasi muhim o‘rin tutadi.

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

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

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

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

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

Mavzu yuzasidan nazorat savollari

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

IV BOB.SPORT FAOLIYATI MOTIVLARI

4.1. Sport faoliyatidagi motivlari

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

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

Sportda motivlarning rivojlanish dinamikasi

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

Sport bilan shug‘ullanishning dastlabki bosqichi.

Sport bilan shug‘ullanishning dastlabki bosqichi asosan bolalarda kuzatiladi. Ularda sportning turli yo‘nalish va turlariga birdek qiziqish mavjud bo‘lib, muayyan bir sport turini qat’iy tanlashlari qiyin. Bunda sport

turini tanlash odatda quyidagi tasodifiy tashqi shart-sharoitlarga bog'liq bo'ladi: O'zidan katta akasiga, opasiga yoki biror bir do'stiga taqlid qilish, tabiiy shart-sharoitlar, u yoki bu sport bazasining uyiga yaqinligi, televizor orqali yirik sport musobaqalarining namoyish etilishi va hokazolar.

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

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

Binobarin, biron-bir sport turini tanlash uchun nafaqat ijtimoiy omillar sababchi bo'ladi, balki ushbu jarayonga ta'sir etuvchi ichki omillar ham mavjuddir. Ana shunday omillardan biri – bu odamning faqat o'zigagina

xos, tipologik asab tizimi va temperamentiga muvofiq tarzda, u yoki bu faoliyat turini bajarishga tabiiy moyilligidir.

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

Bir paytlar o‘z davrida nihoyatda mashhur bo‘lgan taniqli voleybolchidan, nima uchun voleybolni yaxshi ko‘rishi to‘g‘risida so‘raganlarida, u shunday javob bergan edi: “Bu savolga men birdaniga javob bera olmayman. Chunki, bu juda murakkab savol. Nazarimda, ayni mana shu sport turida men o‘zimni, o‘z imkoniyatlarimni, xarakterimni, ichki "O‘zligimni" muvaffaqiyatli tarzda namoyon qilishga erishdim”.

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

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

Tanlangan sport turida ixtisoslashuv bosqichi.

Ushbu bosqichda sport faoliyatining motivlari quyidagilardan iborat bo‘ladi:

a) muayyan sport turiga nisbatan bo‘lgan qiziqishning uyg‘onishi va rivojlanishi;

b) ushbu sport turiga boʻlgan qobiliyatning namoyon boʻlishi va ularni rivojlantirishga intilish;

v) sportda erishilgan yutuqlar tufayli his etilgan koʻtarinki emotsional his tuygʻular va ularni mustahkamlash yoʻlidagi intilish;

g) maxsus bilimlar doirasini kengaytirish, sport texnikasini mukammallashtirish, tayyorgarlikning yanada yuqori darajalariga erishish.

Oʻz sifat koʻrsatkichlariga koʻra mutlaqo yangicha tarzda boʻlgan ushbu motivlarning yuzaga kelishining oʻziga xos sabablari bor. Ular birinchi galda sportdagi ixtisoslashuvga bogʻliqdir (sportchi — gimnastikachi, bokschi, changʻichi, eshkak eshuvchi va hokazo aniq sport turi vakiliga aylanadi), qolaversa u endi uchinchi, ikkinchi va birinchi razryadli sport malakasiga ega boʻladi. Shu bilan birgalikda endi ular sportda ancha dadil harakat qiladigan boʻlib, maqsadlari ham ancha reallashadi. Ularni endi shunchaki sport faoliyati bilan shugʻullanish emas, balki uning natijalari qiziqtiradi. Bu esa ularning muayyan sport muvaffaqiyatlariga, rekordlarga intilishlarida namoyon boʻladi.

Motivlar rivojining bu bosqichida ham, sport faoliyatiga umumiy qiziqish saqlanib qoladi, ammo bu qiziqish endi, sportga shunchaki, umumiy qiziqishning dastlabki ilk bosqichidagidan koʻra yangi sifat koʻrsatkichlariga ega boʻla boradi. Endi sportchini oʻzi tanlagan sport turiga xos boʻlgan texnik va taktik jihatlarning xilma-xilligi, boyligi koʻproq qiziqtiradi (unda oʻz texnikasini yuqori darajaga koʻtarishga intilish, musobaqalarga jiddiy tayyorgarlik koʻrish, taktik kombinatsiyalarni puxta ishlab chiqish va hokazolar kuzatiladi). Bu davrda sport faoliyati sportchi uchun tabiiy ehtiyojga aylanadi va uni qondirish lozim boʻladi; hatto sport mashgʻulotlaridagi katta jismoniy mehnat, qiyinchiliklar ham oʻziga xos

zaruriyatga aylanib qoladi (masalan gimnastika bilan shug‘ullanishning motivatsiyasi, sportchi uchun odatiy bo‘lib qolgan ko‘nikma, o‘rganish va jismoniy yuklanish zaruriyligi)

Sport mahoratiga erishish bosqichi.

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

Sport motivlarining individual xususiyatlari

Motivatsiya jarayonlariga oid ilmiy tadqiqotlarni umumlashtirar ekan, taniqli psixolog Yu.Yu.Palayma sport faoliyatiga nisbatan quyidagi to‘rtta motivatsiya guruhlarini alohida ajratib ko‘rsatadi. **Birinchi guruhni** muallif, shartli ravishda “individualistlar” (individualistik motivlar) deb ataydi va ushbu guruhdagilarga xos bo‘lgan kishilardagi motivlarning mazmunida tor shaxsiy manfaatlar ustunlik qiladi. **Ikkinchi guruh** shartli ravishda “kollektivistlar” (kollektivistik motivlar) deb ataladi. Mazkur sportchilarning motivlarida kollektivning, guruhning manfaatlari bilan bog‘liq motivlar ustuvordir, individualistik motivlar esa ustun motivga tobe bo‘ladi. Sport faoliyati amaliyoti shuni ko‘rsatadiki, sportchilarda ushbu har ikkala motiv teng darajada shakllangandagina, sport yutuqlarini qo‘lga

kiritish uchun qulay shart-sharoit va imkoniyatlar yaratiladi. ***Uchinchi guruhni*** muallif “protsessual motivlar” deb ataydi. Ushbu guruhga mansub sportchilar uchun sport natijalari emas, balki mashg‘ulot jarayonlarining o‘zi muhimdir, ya’ni ularning sport libosida yurishlari, sport jamoasi orasida ekanliklari va hokazolar. ***To‘rtinchi guruh*** esa “natijaviy motivlar”ni muhim deb hisoblovchi sportchilardan tarkib topgan bo‘lib, ular uchun ko‘proq sport natijalarini qo‘lga kiritish bosh masaladir.

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

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

muvaffaqiyatga erishish motivi o'rtacha darajadagi sportchilariga nisbatan kuchliroq va yorqinroq namoyon bo'ladi.

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

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

Shuni ham ta'kidlash kerakki, motivlar nafaqat sport bilan shug'ullanishga da'vat etuvchi omillardir, balki ayni paytda sportchilar xatti-harakatlarini boshqarishning ham eng kuchli va o'ta muhim vositasidir. Shu boisdan sport trenerlari, sport bilan mashq qiluvchilarning motivlarini har tomonlama sinchkovlik bilan o'rganishlari zarur. Sport trener o'z qo'l ostidagilarning sport bilan shug'ullanishi motivlarini bilishi amaliy jihatdan nihoyatda muhim. Zero, motivlarni bilishi orqali trener sportchining o'quv va mashg'ulotlar jarayonidagi faolligini oshirishi, uning musobaqalarda muvaffaqiyatli ishtirok etishida muhim ahamiyatga ega bo'ladigan ayrim ma'naviy va irodaviy sifatlarini takomillashtirishi mumkin bo'ladi.

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

Yuqorida bayon etilganlardan, sportchilar shaxsining qaror topishi va shakllanishida motivlar nihoyatda muhim rol o'ynaydi, degan xulosaga kelish mumkin. Trenerlar uchun sportchining ushbu sport turi bilan shug'ullanishga majbur etadigan motivlarni aniq bilishlari o'ta zarur. Shuningdek, sportchilarning ehtiyojlarini qondira oladigan vaziyatlarni modellashtirish ham talab etiladi. Trenerning sportchilarni motivatsiya jarayonlaridagi o'z o'rnini to'la idrok etishi ham o'ta muhimdir. Trener

sportchilarning sport mashg'ulotlariga nisbatan motivlarini doimiy ravishda kuzatib borishi, zarur hollarda esa ularga o'zgartirish kiritishi lozim. Ushbu maqsadlarda quyidagilarni bajarish kerak bo'ladi:

1. Qo'l ostidagilarni kuzatish orqali, ularga nima yoqishi va nima yoqmasligini aniqlash.

2. O'quvchilarning motivlarini yanada aniqroq bilib olish uchun, o'quvchini yaxshi biladigan boshqa kishilar, o'qituvchilar, uning do'stlari, oila a'zolari bilan muloqotda bo'lish.

3. Mashg'ulotda shug'ullanuvchilardan ularning mazkur sport turi bilan shug'ulanishning sabablari to'g'risida so'rab turish.

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

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

V. F. Sopovning motivatsion holat shkalasi.

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

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

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

Maksimal ballar yuqori darajada hayajonlangan, o'zlarini o'zlari nazorat qilish qobiliyati pasaygan, "Oxirgi imkoniyat" vaziyatiga tushgan sportchilarda, shuningdek juda yosh va tajribasiz, yuzaga kelgan holatni

ham, undagi o‘z ahvolini ham yaxshi baholay olmaydigan sportchilarda kuzatiladi.

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

Motivatsion holat shkalasi (MHSh) (V.F.Sopov, 1985)

Familiya _____ Sana _____

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

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

Eslatma. Faoliyat turi "Vazifaga ko'ra" tanlanadi va so'rovnomada qayd etiladi. Masalan, "mashg'ulot" so'zini "o'quv", yoki "mehnat" va hokazo so'zlar bilan almashtirish mumkin.

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



1-rasm. Psixik holatni tahlil etish ordinatalari tizimi

Vahimalilik va motivatsiya orasidagi o'zaro aloqadorlik psixik holatni grafik ifodalash orqali talqin etishning orginal usulini taqdim qilish imkoniyatini beradi. Mazkur usul asosida optimal munosabat bildirish

(ya'ni reaksiya qilish) zonalari tamoyili yotadi. (V.F.Sopov, 1985, 2003 yillar). Bunda voximalilikning motivatsiya darajasiga tobeligi yaqqol ifodalanadi.

Motivatsiyalar va vahimalilik natijalari perpendikulyar chiziqlarining kesishuvi o'ziga xos kvadrat yuzasida sodir bo'lib, ushbu kvadrat sinovga jalb etilgan shaxsning psixik holati turiga muvofiq bo'ladi. Shtrixlangan zonada turli faoliyat turlari uchun optimal holatlar joylashgan.

4.2. Holatning energetik darajasini o'lchash usullari

Biopotentsiometriya (V.X.Kirlian, 1967 y., Yu.Ya.Kiselev, 1977 y.). Vegetativ tonus darajasini o'lchash uchun mo'ljatlanagan ushbu oddiy uslubning asosini, shkalasi 0-100 yoki undan kattaroq MA bo'lgan namunaviy miliampermetr tashkil etadi. Ushbu asbobning klemmalari standart kattalikdagi datchiklarga kiritilgan (uzunligi 120 mm, diametri 15 mm), ular turli ionli dissotsiatsiyalarga ega metallardan bo'ladi (masalan, latun va alyuminiydan).

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

Biopotentsiometriya (BP) usuli bilan olingan ma'lumotlarni qayta ishlash uslubi 2 ta bosqichni ko'zda tutadi. Birinchi bosqichda musobaqaga bog'liq bo'lmagan oddiy sharoitlardagi 20 ta o'lchamni o'rtacha holatga keltirish yo'li bilan "individual fon" qayd etiladi. Ikkinchi bosqichda esa bevosita diagnostika kuzatuvlari amalga oshiriladi. Biopotentsiallarning o'zgarishi mutloq birliklarda baholanishi, shuningdek fonga nisbatan foizlarda baholanishi ham mumkin. BP ko'rsatkichlari ko'p jihatdan

individual variatsiyalarga ega bo‘ladi, biroq ularning tasodifiy o‘zgarishlari o‘rtacha X dan 10-15 % dan oshmaydi. Har xil sport turlarida kuzatilgan ko‘p yillik statistikaga ko‘ra biopotentsiallarning qiymatlarini quyidagicha sharhlash mumkin: 2-8 MA da - kasal holati, kuchli charchoq holati; 10-18 MA da tormozlanish, sulayish, uyquchanlik, monotoniya; 20-38 MA - optimum zonasi, o‘zini yaxshi his etish, o‘ziga ishonch, tayyorlik; 40-50 MA da - a) oddiy vaziyatda: qo‘zg‘alish, vahimalilik, quvvatni sarflash, hissiyotlarning to‘lib toshishi; b) musobaqa vaziyatida: optimum, o‘ziga ishonch, safarbarlik; 55 MA va undan yuqorisida - turli darajadagi stress holati, kuchni tejamadan harakat qilish, kasallik holati;

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

Teri galvanik reaksiyasi (TGR).

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

Birinchi usulning asosida yotuvchi teri qarshiligining o‘zgarishi,

oldinda turgan faoliyatni amalga oshirish uchun dastlabki tayyorgarlik paytidagi zo‘riqish, kuchli hayajonlanish holatining asosiy ko‘rsatkichlaridan biridir.

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

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

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

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

Ularning tarkibiga bosh miya qobig‘ining kvazistatsionar potentsiali ham kiradi (KSP). Mazkur potentsial nisbiy ravishda qo‘lning kafti yuzasi bilan o‘lchanadigan (katta barmoqning do‘nglik qismi) bosh miya

qobig'ining peshona qismi alomatining umumiy yig'indisi qiymatini ifodalaydi.

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

1-jadval

**Psixik ishchanlik qobiliyatiga nisbatan KSP ning
ko'rsatkichlar tasnifi**

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

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

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

Ushbu o'lchash jarayonini o'tkazish uchun hammasi bo'lib 10 soniya vaqt kifoyadir. Bunda odatda KSP va TGR lar ko'rsatkichlari birgalikda o'lchanadi, zero, shu yo'l bilan sportchining psixik holati to'g'risida umumlashtirilgan ma'lumotni olishga muvaffaq bo'lish mumkin. Ushbu

holda olingan absolyut (mutlaq) qiymat taqdim etilgan tasnifga ko‘ra ballarga aylantiriladi va ular qo‘shilib, o‘rtacha arifmetik qiymat keltirib chiqariladi.

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

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

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

M.Lyusherning sakkiz rangli testi (vegetatika koeffitsienti (VK) vegetativ tonusning ko‘rsatkichi sifatida).

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

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

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

VK ning sonli qiymati agar “Bir”dan kichik bo‘lsa, bu trofotrop

reaksiyaning kuchliroq ekanligini ko'rsatuvchi omil sifatida talqin etiladi, agar bu ko'rsatkich "bir"dan katta qiymatga ega bo'lsa, u holda ergotrop reaksiyaning kuchli ekanligi to'g'risida gapirish lozim bo'ladi. Muallif "vegetativ koeffitsient – insonning effektiv holatiga shu qadar ta'sir etadigan o'ta sezgir ko'rsatkich bo'lib, ularni boshqa biror bir usul bilan aniqlashning imkoni yo'qdir", - deb hisoblaydi. Ushbu ko'rsatkichni muallif psixologik holatni mustaqil boshqarishda autogen mashqlar (AM) va biologik qaytuvchi aloqa (BQA) kabi ixtiyoriy usullaridan foydalanish jarayonida psixofiziologik holatning o'zgarishini o'lchash uchun qo'llagan.

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

4.3. Harakat (psixomotor) holatining darajasini o'lchash usullari

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

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

Agar odamda u yoki bu harakti bajarish istagi tez – tez paydo bo'lib

tursa, unda uning uchun odatiy neyromuskul harakatlar shakllanib, odatiy motor harakatlar qaror topadi. Ayni shunday harakat stereotiplarini MKP (miokinetik psixodiagnostika) usuli aniqlab beradi.

Psixomotor tonus, ya'ni harakatlanishdagi kuchlanish (bosim) va uzoq davom etadigan statistik harakatlarga chidamlilik qobiliyati testda shakllar o'rnini tik yo'nalish bo'yicha (qayta tiklovchi 10-chiziqning o'rtasidan ko'rishni nazorat qilmay turib, 40 mm. li etalon bo'yicha, uning markaziga nisbatan) almashtirib qo'yish tarzida namoyon bo'ladi. Shakllarning tushib ketishi psixomotor tonusning pasayganligidan dalolat beradi. Tadqiqotning ushbu qismi, shuningdek, charchoqlik holatini ham aniqlashga yordam beradi. O'ng qo'lning rasmda chap qo'lga nisbatan PTning 5-8 T-me'yordan ham ko'proq tushib ketishi charchoqlikdan dalolat beradi.

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



2-rasm. Vertikal (tik) lineogrammlar.

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

2-rasmga qarang.

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

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

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

Dozalangan dinamometriya. Ushbu usul turli sport turlarida harakat jarayonidagi kuchning darajasini his qilishni o'lchashga mo'ljallangandir. Amaliyot shuni ko'rsatdiki, ushbu mezon nafaqat sportning kuch ishlatiladigan turlarida (kurash, gimnastika va hokazo) muhim ahamiyat kasb etadi, balki murakkab -texnik sport turlarida ham o'ta muhim ahamiyatga egadir. Masalan, yuqori malakali basketbolchilarning kuch darajasini his qilish tuyg'usi bilan ularning jarima to'plarini savatga aniq tashlashlari o'rtasidagi aloqadorlik 0.90 ($R = 0.01$) gacha yetadi. Bu usul

standart dinamometrda o'ng qo'l bilan bajariladi. Birinchi harakatda maksimal darajada siqiladi, ikkinchi harakatda esa o'sha maksimal darajaning yarmisiga erishiladi. Natijalarni qayta ishlash va tahlil qilish xuddi temping-testdagi kabi bajariladi.

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

Sportning murakkab koordinatsiyalangan turlarida sportchining mashqlangan holatida bu tafovutlar 100% dan + 3 - 5 % dan oshmaydi. Mashqlangan holatini yo'qotishda birinchi navbatda kichik amplitudali harakatlarning aniqligida ifodalanadi. Chunki bu ko'rsatkich boshqa ko'rsatkichlarga nisbatan o'zining beqarorligi bilan alohida ajralib turadi. Katta amplitudalardagi 15-20 % tafovutlar musobaqa oldidan, sportchilar mashqlarni texnik jihatdan noto'g'ri bajarganliklari uchun jarohat olgan hollarda kuzatiladi.

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

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

Portlash qobiliyat ko'rsatkichlari sportdagi tanlovda, sportchilarni

musobaqaga tayyor holatini tashxis etishda, bo‘lajak natijalarni bashorat qilishlarda qo‘llash maqsadga muvofiq.

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

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

Portlash qobiliyat vertikal sakrash usuli bilan aniqlanadi. Buning uchun moslama shved devoriga osiladi va sportchilarni qo‘llarining barmoq uchlari harakatlanuvchi qismning tagiga moslanadi 3-rasmga qarang. So‘ng sportchi o‘z oldiga necha santimetrga sakrashni maqsad qilib qo‘yib ikki oyoq bilan depsinib yuqoriga sakraydi. Dastlabki holatdan barmoq uchlari etgan balandlik vizual belgilanadi. Ushbu ko‘rsatkich (santimetrda) portlash qobiliyat ko‘rsatkichi hisoblanadi.



3-rasm. SPORK moslamasini mexanik va elektron shakllari.



4-rasm. SPORK moslamasida sakrashning dastlabki holati.

SPORK moslamasining mavjud bo‘lgan metodikalardan farqi:

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

Moslamaning samaradorligi J.Ishtayev, A.Xodjaev va M.Arzikulov, O.Xasanovlarning doktorlik dissertatsiyalarida eksperimental isbotlangan.

4.5. Maktab o‘quvchilarining portlash qobiliyatini rivojlantirish

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

Sotsiometrik usul – kichik guruhlar va jamoalarni sotsial (ijtimoiy)

psixologik jihatdan o'rganishga mo'ljallangandir. Ushbu usul juda tez fursatlarda va texnik jihatdan juda oddiy tarzda guruhlarining ichki tarkibiga kirib borish va ulardagi shaxslararo muloqotlarning asosiy xususiyatlariga baho berish imkoniyatini yaratadi. Bundan tashqari, sotsiometriya shahsni muayyan guruhning bir qismi, ya'ni elementi sifatida o'rganishga ham xizmat qiladi.

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

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

2) Tanlash usuli. Bunda har bir sportchi o'z jamoasi a'zolari ichidan u yoki bu faoliyatni birga bajarish uchun, o'zining subyektiv xohishiga asosan bir necha kishilarni ajratib oladi. Masalan, alpinistlar guruhini tashkil etish jarayonida quyidagi savollar berilishi mumkin: "Siz yo'nalishda birinchi bo'lib yurishga kimni qo'yar edingiz?", "O'zingizning ehtiyot choralaringiz uchun kimni tanlaysiz?", "Qutqaruvchi guruh tarkibida kimlarni ko'rishni xohlar edingiz?". Yuqorida qayd etilgan har ikki variant ham guruhda hukmron bo'lgan norasmiy tarkibni hamda undagi psixologik

muhitni tadqiq etish, ya'ni: jamoaning uyushganlik darajasini aniqlash, undagi kichik guruhlarini ajratish, har bir jamoa a'zosining obro' darajasini baholash, jamoa muhitiga g'ayirlik, janjal va dushmanlik ruhini olib kiruvchi sportchilarni aniqlash imkonini beradi. Kichik guruh tarkibini sotsiometriya natijalari bo'yicha tavsiflash uchun jadvallar nazariyasining matematik usullari qo'llaniladi. Bunda jamoadagi munosabatlarning mazmuni jadval tarzida ifodalanadi, unda sportchilar ushbu jadvalning cho'qqilari, ular o'rtasidagi munosabatlar esa yon qovurg'alar ko'rinishida ifodalanadi. Barcha qovurg'alari ko'rsatkich chiziqlardan iborat bo'lgan, ya'ni unga xos munosabatlarni ko'rsatib turuvchi jadval (masalan A sportchining B sportchiga nisbatan munosabatini) "yo'naltirilgan jadval" deb ataladi. Ko'pgina hollarda munosabatlarning nafaqat yo'nalishi, balki mazmuni ham ko'rsatiladi (masalan, ijobiy yoki salbiy). Bunday hollarda jadvaldagi qovurg'alarga "+" yoki "-" belgilari qo'yiladi. Bunday jadvallar "belgili jadvallar" deb ataladi. Shunday qilib, jamoaning tarkibini yo'naltirilgan belgili jadval yordamida ochiq-oydin ifodalash mumkin bo'ladi. Sotsiometriyaning natijalarini bunday usulda taqdim etilishi sotsiogramma deyiladi.

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

bir xil izchillikda o'tgan bo'lishi kerak. Psixologik jihatdan bu jamoaning har bir a'zosi uning barcha boshqa a'zolari bilan o'zaro bog'liq degan ma'noni anglatadi.

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

Jadvallar nazariyasi usulini qo'llash shuningdek, sport faoliyatining muvaffaqiyati bilan chambarchas bog'liq bo'lgan jamoaning tavsifiga ega bo'lish imkoniyatini ham beradi. Ushbu jamoaga xos fazilatlar sifatida birinchi galda "jamoaning barqarorligi, yashovchanligi" va guruh yakdilligi kabilarni tilga olish mumkin. Jamoaning yashovchanligi deyilganda u o'zidagi ishchanlik qobiliyatini saqlab qola oladigan holatlar soni tushuniladi. Miqdoriy jihatdan yashovchanlik umumiy, "to'la-to'kis" aloqalar sonining zaruriy minimal aloqalarga munosabati tarzida baholanadi. Guruh "yakdilligi" tushunchasi esa uning yetakchisi tomonidan boshqarilish darajasini ifodalaydi. Boshqa barcha shunga teng sharoitlarda jamoaning tarkibi u qanchalik yashovchanlikka va jamoaviy yakdillikka ega bo'lsa shunchalik samarali bo'ladi.

Guruh faoliyatini o'rganishning so'rov usullaridan tashqari, uskunali o'rganish usullari ham mavjuddir. Ana shunday uskunali o'rganishning eng ko'p tarqalgan usullaridan biri bu F.D.Gorbovning gomeostatik usulidir (1975 yil). Ushbu usul "Gomeostat" deb ataluvchi maxsus moslamada birgalikdagi hamda o'zaro aloqadorlikdagi faoliyatni modellashtirishga

asoslangan. Unda o'zaro kesishuvchi aloqalar tamoyili qo'llanilgan bo'lib, bunday aloqalar orqali har bir sinovga jalb etilgan shaxs o'ziga berilgan vazifani hal eta turib, boshqa sinovga jalb etilganlar faoliyatining natijalariga ham ta'sir ko'rsatadi. U boshqaruvning faqat birgina dastagini aylantirishi mumkin (a, v, s): tutqichlarning burilishi sinovga jalb etilganlarning e'tibor markazida bo'lgan indikatorning holatiga ta'sir ko'rsatadi (x, u, g). Boshqaruv dastaklari va indikatorlar o'rtasida "K" va "Kv" kuchaytiruvchi bo'g'inlar o'rnatilgan. Ularning birinchisi asosiy boshqaruv ta'sirini ifodalasa, ikkinchisi – boshqaruv xarakatlari o'zaro ta'sirlari darajasini ifodalaydi. Ushbu ko'rsatkichlar ham manfiy, ham musbat bo'lishi mumkin.

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

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

4.6. Yosh futbolchilarning musobaqaga oid qobiliyatlarini mashg'ulot jarayonida takomillashtirish.

Dunyoda futbol sport turi bo'yicha yosh sportchilar tayyorgarligining barcha bosqichlarida yuqori darajadagi jismoniy va psixologik qobiliyatlar, yuqori texnik va taktik mahorat hamda tayyorgarlik jarayonlarini samarali tashkil etish sport mutaxassislari va murabbiylarining diqqat markazida bo'lib kelmoqda. Yosh futbolchilarni tayyorlash davrida shug'ullanuv-

chilarning psixologik funksional va jismoniy imkoniyatlariga qarab mashgʻulot metodikasiga ilgʻor innovasion texnologiyalardan foydalanish talab etilmoqda. Shuningdek, yosh futbolchilarni musobaqaga oid qobiliyatlarini mashgʻulot jarayonida rivojlantirish alohida ahamiyat kasb etadi. Futbolchilarni oʻyin qobiliyatlari mashgʻulot va musobaqa faoliyatining har xil sharoitida barqaror holatini belgilab beruvchi harakat sifatida namoyon boʻlmoqda. Jahondagi koʻplab mamlakatlarda futbol bilan shugʻullanuvchi sportchilarni tayyorlash tizimining zamon talablariga moslashtirish yuzasidan, keng koʻlamli ilmiy tadqiqot ishlari amalga oshirilmoqda. Ammo, yosh futbolchilarni saralash tizimini tashkil etish va kelajakda yuqori natijalarga erishish mumkin boʻlgan qobiliyatli futbolchilarni aniqlash va ularni tayyorgarlik jarayonlarini tashkil qilish batafsil yoritilgan tajribalarning etishmasligi kuzatilmoqda. Yosh futbolchilarni musobaqaga oid qobiliyatlarini rivojlantirishni yangicha usullarini ishlab chiqish masalalari chuqur oʻrganilmaganligi sababli yuqori malakali futbolchilarni musobaqa jarayonidagi natijalarining pasayishi vujudga kelmoqda. Taʼkidlash joizki, yosh futbolchilarni musobaqaga oid qobiliyatlarini rivojlantirish boʻyicha ilmiy asoslangan tavsiyalarning etishmasligi soha mutaxassislari oldiga bir qator vazifalarni qoʻyadi. Respublikamizda bolalar va oʻsmirlar futbolini yanada rivojlantirish, ixtisoslashtirilgan maktab-internatlari, akademiyalar oʻquv mashgʻulotlarini sifatini yaxshilash, yosh futbolchilar mahoratini yanada oshirish, maqsadida eʼtiborga molik ishlar amalga oshirilmoqda. “Iqtidorli sportchilarni tanlab olish-seleksiya ishlarini takomillashtirish boʻyicha yangi tizim joriy etilib, bu oʻzining dastlabki natijalarini bera boshladi”. Shu kunga qadar, mamlakatimizda futbol boʻyicha koʻplab ilmiy adabiyotlar yaratilgan,

ammo hali o'rganilishi lozim bo'lgan masalalar, ya'ni futbol sport turini yanada ommalashtirish, yoshlarni ushbu sport turiga jalb qilish bo'yicha ilmiy-uslubiy qo'llanmalar yaratish, O'zbekiston terma jamoalariga zahira sifatida yosh, qobiliyatli, iqtidorli sportchilarni yetkazib berish kabi o'z echimini kutayotgan ko'plab muammolar mavjud. Futbolchilarni har tomonlama tayyorlash ularni musobaqaga oid qobiliyatlarini takomillashtirish usullarini izlash hozirgi kunda sportdagi ilm-fanning eng muhim jihatlaridan biri bo'lib hisoblanmoqda. O'zbekistonda futbolni rivojlantirishning keyingi bosqichi, albatta bolalar va o'smirlar futboli istiqbollarga bog'liq. Bolalar va o'smirlarni tayyorlash, o'rgatish jarayonlari qanchalik samarali yo'lga qo'yilsa, kelajak futbolini rivojlanish bosqichi ham shunchalik samarali kechadi. Futbolni rivojlantirish davlat siyosati darajasiga olib chiqilganligi natijasida, keyingi yillarda o'zbek futbolchilarini nafaqat ichki musobaqalardagi chiqishlari samarali bo'layotganligini balki, xalqaro musobaqalardagi chiqishlarida ham, sezilarli darajada o'sish kuzatilayotganligini mahalliy mutaxassislar qatori, chet el mutahassislari ham alohida e'tirof etishmoqda. Bu holat esa, mamlakatimizda futbolni rivojlantirish borasida amalga oshirilayotgan islohotlarni to'g'ri yo'lda ketayotganligini anglatadi. Erishilayotgan yutuqlar bilan birga, sport mutaxassislari oldida bir qator echimini kutayotgan masalalar ham yo'q emas. Futbolchilarni tayyorgarlik tizimlarini yanada takomillashtirish, har bir yosh futbolchi uchun mahalliy shart-sharoitlardan kelib chiqqan holda, mashg'ulot yuklamalarini optimal ko'rinishlarini ishlab chiqish, futbolga tanlab olish masalalari hozirgi kunda dolzarblik kasb etkanligini ham alohida e'tirof etish lozim. Yuqorida keltirib o'tganimizdek futbolni kundan kunga rivojlanib borishi orqali,

futbolchilarning o'yin davomida faqat tezkor sur'atda ijro etiladigan texnik-taktik mahorat evaziga g'alabaga erishish mumkinligini ko'pgina mutaxassislar ta'kidlashgan. Bunday mahoratni nafaqat bir musobaqa siklida, balki bir o'yin davomida shakllantirish o'ta mushkul muammo bo'lib, yosh futbolchilardan yuksak texnik-taktik tayyorgarlik talab qilinadi. Shu sababdan yosh futbolchilarni tayyorgarlik masalasi ilmiy predmet sifatida o'rganishda ayrim masalalarga jiddiy e'tibor qaratish kerak. Sport taraqqiyotining hozirgi bosqichida yosh sportchilar qobiliyatini rivojlantirish masalasi etakchi o'rinlardan birini egallaydi. Hozirgi kunga kelib, sport nazariyasi va amaliyotida bu masala bo'yicha muayyan tajriba to'plangan, ammo, o'yin qobiliyatini tarbiyalash uslubiyati bilan bog'liq bo'lgan ko'pgina muammolar etarli darajada hal qilingan emas. Buni shu bilan izohlash mumkinki, yosh sportchilarni jismoniy qobiliyatini rivojlantirish masalasi uzoq vaqt davomida asosan biologik nuqtai nazardan ko'rib chiqilgan. Shunday ekan sportchilarni musobaqaga oid qobiliyatlarini mashg'ulot jarayonida rivojlantirish masalasi ilmiy jihatdan o'rganilishi lozim. Ishlab chiqilayotgan mavzuning dolzarbligi quyidagi holatlar bilan belgilanadi: Yosh futbolchilarni mashg'ulot jaryonida natijaviy motivasiya sodir etish yo'llari adabiyotlarda ilmiy asoslangan holda keltirilmagan. Xorijiy va vatanimizda chop etilgan adabiyotlarni tahlil qilish natijasida yosh futbolchilarni musobaqaga oid qobiliyatlarini maqsadli rivojlantirish usullari keng yoritilmagan. 6 Yosh futbolchilarni tezkor tafakkurini mashg'ulot jarayonida aniq va tez qaror qabul qilishga o'rgatishning usullarini zamonaviy adabiyotlarda uchratmadik. Sport natijalari kunsayin oshib bormoqda shu bilan birga yuqori natijalarga erishish murakkablashyapti, sportchidan ko'p kuch, ko'p vaqtni talab qilmoqda.

Yuqorida keltirilgan fikrlarni inobatga olgan holda yaxshi natijalarga erishish uchun yangicha usullar izlash, mashgʻulotda kam kuch va kam vaqt sarflash evaziga yuqori natija koʻrsatish hozirgi kunning dolzarb muammosi boʻlib qolmoqda. Kuzatishlar va olib borilgan tekshiruvlar shuni koʻrsatadiki, hozir mamlakatimizda futbol sport turidagi texnik usullarni yoshlarga oʻrgatish mashqlarni koʻp marotaba takrorlash orqali amalga oshirilyapti. Ushbu usul ham oʻziga xos boʻlishi mumkin, ammo texnikani egallashda kam kuch va kam vaqt sarflab rivojlantirish usullarini izlab topib uni ilmiy isloh qilish maqsadga muvofiq. Yuqorida keltirilgan dolzarb masalani echimini topish uchun futbolchilarni yoshiga nisbatan texnik-taktik harakatlarni egallash mahoratiga yangicha pedagogik texnologiya ishlab chiqish orqali yondashilsa zamonaviy futbol darajasiga chiqish imkoniyati kengayar edi. Yosh futbolchilarni tayyorlashda koʻp yillik mashgʻulotlarning barcha bosqichlari texnik usullar va taktik harakatlarga oʻrgatish jarayoni uzluksiz davom etadi. Maqsadga muvofiq ravishda texnikaning barcha tomonlarini biomexanika qonunlaridan foydalanish asosida va 93 shugʻullanuvchilarning individual xususiyatlarini hisobga olgan holda puxta oʻzlashtirish oʻyin faoliyatini murakkab sharoitlarida texnikaning muvaffaqiyatli qoʻllanishini oldindan belgilab beradi. Mukammal oʻyin koʻnikmalarining shakllanishi yosh futbolchilarning yuqori darajadagi jismoniy tayyorgarligiga asoslanadi. Yosh futbolchilarning imkoniyatlari oz boʻlganligi uchun ularda kuchlilikni tarbiyalashni juda ehtiyotkorlik bilan asosan dinamik xarakterdagi qisqa vaqtli zoʻr berishdan foydalanib olib borish kerak. Toʻpga zarba berish futbol oʻynashning asosiy vositasi hisoblanadi. Shuni taʼkidlash joizki yosh futbolchilarni ushbu texnikaga oʻrgatish mushkulroq. Sababi toʻpga zarba

berish katta kuch shiddatini talab etadi. Shuni inobatga olib yosh futbolchilarni to'pga zarba berishda portlash qobiliyatini ahamiyati o'rganildi. Yosh futbolchilarni texnik jihatdan tayyorlash, kerakli bo'lgan jismoniy sifatlarni rivojlantirish mashg'ulotlarda alohida ahamiyat kasb etadi. Olib borilgan ilmiy ishlarda tezkorlik sifati bir qancha qismlardan iborat bo'lib, ulardan biri portlovchi qobiliyat deb nomlanadi. Portlovchi qobiliyat muammosi hozirgi kunda chuqur o'rganilgan desak mubolag'a bo'lmaydi. Z.Gapparov hamda J.Ishtaevlarning ilmiy izlanishlari jarayonida maxsus "SPORK" moslamasi yaratildi. "SPORK" moslamasi portlash qobiliyatini oson va aniq o'lchash, shu bilan birga ushbu qobiliyatga kam kuch, kam vaqt sarflab rivojlantirishga qaratilgan. Ushbu tadqiqotda yosh futbolchilarning to'pni uzoq masofaga uzatishi portlash qobiliyati bilan bog'liqligi asosiy vazifa deb olindi. Yosh futbolchilarni portlash qobiliyati "SPORK" moslamasi yordamida o'lchandi. So'ngra sportchilarga bir qadam tashlab ilg'or oyoq bilan to'pga maksimal zarba berish vazifasi qo'yildi.

Mavzu yuzasidan nazorat savollari

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

V BOB. IDROK VA UNING SPORT FAOLIYATIDAGI ROLI (ORALIQ)

5.1. Sportdagi ixtisoslashtirilgan idroklar to'g'risida tushuncha

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

Xilma-xil sport turlari vakillarida sport faoliyati jarayonida ixtisosiga ko'ra idroklar shakllanadi, shuning uchun bu idrokni ixtisoslashtirilgan idrok deb ataydilar. Sport amaliyotida ixtisoslashgan (maxsus) idrokni his tuyg'ular ham deb atashadi. Ular juda xilma-xildir, jumladan: kurashchilarda gilamni his etish, yengil atletikadagi sakrovchilarda plankani his etish, eshkak eshuvchilarda qayiqni his etish, gimnastikachilarda gimnastika uskunasi (saryadini) his etish, futbolchilar, basketbolchilar, voleybolchilar hamda gandbolchilarda koptokni his etish, bokschi'larda va qilichbozlarda oraliq masofani his etish, yuguruvchilarda, chang'ichilarda, suzuvchilarda, velosipedchilarda esa vaqtni his etish, shuningdek, suzuvchilarda suvni his etish va hokazolarni tilga olish mumkin.

Ixtisoslashgan idrok turlari qanchalar xilma-xil va sifat jihatidan turlicha bo'lsada, ular uchun umumiy bo'lgan belgilarni ham ajratib ko'rsatish mumkin, bunday belgilar qatoriga quyidagilar kiradi:

1. Belgilangan analizatorlar guruhi tomonidan farqlash funksiyasining ixtisoslashuvi, hatto ba'zan bu birgina analizator tomonidan ham amalga oshiriladi.

2. Sportchi harakat qilayotgan muhitning o'ziga xos jihatlari tufayli

yuz beradigan yoki xatti-harakatlarda ishtirok etuvchi predmetning xususiyatlariga ko'ra hosil bo'ladigan shartlilik.

3. Raqiblar yoki sheriklarning fazodagi joylashuviga ko'ra yuzaga keladigan shartlilik.

4. Labillik (ya'ni beqarorlik) va shu tufayli doimiy mashq qilib turishning zaruriyati.

5. Rivojlanishning yuqori darajasi sportchini yuqori darajadagi tayyorgarligining ko'rsatkichidir.

Ixtisoslashtirilgan idrok sportda eng muhim boshqaruvchi funksiyalardan biridir. U avvalo sport texnikasini mukammal egallashga ko'maklashib, ayni paytda sport tayyorgarligining boshqa turlari, ya'ni taktik, jismoniy, psixologik tayyorgarliklar bilan chambarchas bog'liq. Masalan: yugurish jarayonida hamda suzish sport turida agar sportchida vaqt tuyg'usini idrok etish bo'yicha ixtisoslashgan idrok yaxshi shakllangan bo'lsa uning taktik vazifalarini muvaffaqiyatli hal etishiga shak shubha bo'lmaydi. Ixtisoslashgan idrokning mukammal darajada rivojlantirilishi va ularning nomoyon bo'lishidagi barqarorlik musobaqalar paytida sportchining xatti-harakatlari o'ziga ishongan holda bajarilishini ta'minlaydi. Yaxshi jismoniy tayyorgarlikka erishilmagan hollarda, sportchi tez charchab qoladi va uning oqibatida ixtisoslashtirilgan idroklar ham o'zining aniq qiyofasini yo'qotadi. Masalan, A.P.Povarnitsin chang'ida poygalashuv musobaqasida ishtirok etayotgan (erkak) sportchilarning vaqtni idrok etishlarini o'rganar ekan 10 km lik masofaning 2 – km da obyektiv va subyektiv vaqt oralig'idagi farq - 9 soniya (ushbu sportda ilk bor ishtirok etayotganlarda u - 24 soniyagacha yetadi), 8 – km da esa + 16 soniya bo'lishini aniqlagan.

5.2. Ixtisoslashtirilgan idrokning fiziologik asoslari

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

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

Ixtisoslashtirilgan idrokning shakllanish jarayonida analizatorlarning yetakchilik holati o‘zgarishi mumkin. Masalan, qilichbozlar va bokschilarda dastlab yetakchi o‘rinda mushak-xarakatlanish analizatori bo‘lsa, ya’ni u o‘z masofasini topib olish uchun sportchiga o‘ziga xos “paypaslagich” vazifasini o‘tasa, biroz fursat o‘tib endi bu masofa ko‘rish analizatori bilan xotirada qoladi, keyinroq esa ko‘rish – motor koordinatsiyasiga (muvofiglashtiruvchisiga) aylanadi.

Ixtisoslashtirilgan idrokning fiziologik mexanizmlari asosida “obraz – etalonlar”, ya’ni timsol qoliplar, ko‘rinishda namoyon bo‘luvchi asab aloqalari, ya’ni stereotiplaridan tarkib topgan o‘ziga xos birikma yotadi. Bu obraz — etalonlar turli sportda turlicha ko‘rinishga egadir. Masalan, qilichbozlikda uzoq muddatli mashg‘ulotlar jarayonida sportchilarda o‘z masofalari etaloni tashkil topadi, figurali uchish bo‘yicha shug‘ullanuvchi

sportchilarda esa odatiy aylanishlar, balandlikka sakrashda esa ritmni va sur'atni his etish etalonlari shakllanadi.

5.3. Ixtisoslashtirilgan idrokning tavsifi

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

Suvni his etish (idrok etish). Ushbu ixtisoslashgan idrokning tahlili shuni ko'rsatadiki, mazkur idrok suvda biror bir harakatni qilayotganda suvning qarama-qarshiligini nozik tarzda va farqli his etishdan iboratdir. (S.A.Jekulin) Suvni his etishning asosi bo'lib bir-biriga bog'liq bo'lgan ikkita idrokning faoliyati xizmat qiladi. Ya'ni ular: harakat va taktil idroklardir. Harakat sezgilari eshkak eshish harakatlarini bajarish chog'ida zo'r berishlarning yo'nalishi hamda amplitudasi haqida ma'lumot beradi. Sportchilar taktil sezgi yordamida suvning tanaga tegishi va uning qarshiligi haqida ma'lumotga ega bo'ladilar. Bunda suzish usuliga ko'ra suvning qarshiligi suzuvchining oldinga harakatlanishida eng asosiy vazifani beruvchi tana a'zolari tomonidan ko'proq his etiladi. Suzuvchilarning o'zi uni suvga tayanish tuyg'usi deb ham ataydilar. "Agar sizda suvni his qilish tuyg'usi bo'lsa, deydi sportchilar, siz o'zingizni suvga tayangandek his etasiz. Agar suvni his etish idroki bo'lmasa, qo'llaringiz go'yoki suvga botib ketgandek tuyuladi. Suzish texnikasi qancha takomillashgan bo'lsa, suvni his qilish tuyg'usi ham shu qadar yaqqolroq namoyon bo'ladi.

Vaqtini his qilish. Ayrim sport turlarida muvaffaqiyatga erishish ko'p jihatdan bajariladigan xatti-harakatlarni muayyan vaqt oralig'ida aniq bajara olish qobiliyatiga bog'liq. O.A.Chernikova o'tkazgan tadqiqot natijalariga ko'ra vaqtini his qilish xatti-harakatlarni o'z vaqtida va juda aniq bajarishni idrok etishdan va bu xatti-harakatlarning izchilligidan iboratdir. Yugurish,

chang‘ida yurish, suzish, eshkak eshish va boshqa muayyan tsikllar, turkum mashqlarni bajarish chog‘ida vaqtni his etishning o‘ziga xos jihati, harakat sur‘ati va ritmini his eta olish qobiliyatidan iborat bo‘ladi. Bunda mushak – harakat sezgilari asosiy va muhim ahamiyat kasb etadi.

Zero ular quyidagilarni o‘zida ifodalaydi:

- a) bajarilayotgan xatti–harakatlarning sur‘atini;
- b) ularning bir xil izchillikda almashinish tezligini;
- v) mushakdagi zo‘r berishlarning tafovutini;

Vaqtni his etishda ko‘rish analizatori ham muayyan rol o‘ynaydi. U yuguruvchiga uni tevarak-atrofidagi buyumlar va bir-biri bilan izchil ravishda almashib turgan turli timsollarni idrok etish yo‘li bilan yuguruvchining fazodagi bir joydan ikkinchi joyga ko‘chish tezligini belgilab beradi.

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

G.M.Gagaevaning o‘tkazgan tadqiqotlari natijasiga muvofiq, futbolchilarda to‘pni his qilishning o‘ziga xos xususiyatlari, bu ular tomonidan to‘pning og‘irligi, shakli, qattiqligi, elastikligi, tepilgandagi zarb kuchi, tezligi hamda to‘pning uchish balandligi (traektoriyasi) va hokazolarni juda aniq idrok etishdan iboratdir. Futbolchilar to‘pni o‘zlari bilan olib yurar ekanlar, to‘p go‘yoki ularning oyoq kaftiga yopishib qolgandek taassurot qoldiradi. Ular tomonidan amalga oshiriladigan zarbalar, turtishlar shu qadar mohirona va kuchi bo‘yicha aniqki, koptok

ularning oyogʻidan qancha masofaga kerak boʻlsa, shuncha masofaga uzoqlashadi. Baʼzan, xatto oʻyinchi koʻzi bilan koptokka qaramasligi ham mumkin. Toʻpni his etish uni 10-15 metr masofadan yer bagʻirlab yoki havodan oʻz sheriklariga uzatishda yoki maydonning bir chekkasidan ikkinchi chekkasiga oshirishda juda muhim rol oʻynaydi. Bu yerda zarbning kuchi hamda aniqligining bir-biriga muvofiqligi muhim boʻlib toʻpning muayyan masofada turgan sherikka yetib borishida bu muvofiqlikning ahamiyati beqiyosdir. Ushbu holat raqib darvozasiga toʻp urayotganda yanada muhimroq ahamiyat kasb etadi. Bunday muvofiqlikka erishilmaganda futbolchi tomonidan qattiq tepib yuborilgan toʻp darvoza toʻsini yonidan oʻtib ketishi muqarrar. Yuqoridagi tavsiflardan kelib chiqadigan xulosa shuki, futbolchilardagi toʻpni his etish idrokining asosikoʻrish va harakat analizatorlarining faoliyatidan iboratdir.

Bundan tashqari uning tarkibiga yana bir qator sezgilar va his-tuygʻular kiradi.

Plankani his qilish – langarchoʻp bilan va yugurib kelib balandlikka sakrovchi sportchilarga xosdir, ushbu idrok turi koʻrish va mushak-harakat analizatorlarining faoliyatiga asoslanadi. Bunda sportchi oʻz tanasining havodagi holati va harakatini his qiladi, ustunlarni va unga oʻrnatilgan plankani, ular ustidan sakrab oʻtishdan bir necha soniya oldin koʻrish orqali idrok etadi. Ushbu idrok turini N.T.Ozolin juda ifodali qilib tasvirlaydi: “Uchish paytida va plankaga yaqinlashganda oʻz harakatining tezligini his etish, oʻtiladigan yoʻlni tasavvur etish bilan bogʻliq ravishda sakrovchiga, u biroz keyinroq bajarishi kerak boʻladigan harakatlarni (oʻzining boy tajribasi asosida) oldindan chamalashga imkoniyat beradi. Shuning uchun ham u hali plankani koʻrmay turiboq, plankadan oʻtib olish uchun eng qulay

holatni tanlay biladi, bamisoli “xayolan uni ko‘rib turadi”.

5.4. Ixtisoslashtirilgan idroklarning psixologik xususiyatlari

Ixtisoslashtirilgan idrok bu o‘ziga xos murakkab va kompleks idrokdir. Uning shakllanishi uzoq vaqt davom etadi, jumladan, mazkur kitob muallifining ilmiy tadqiqotlariga ko‘ra, hatto terma jamoa az‘olarida ham, masalan qilichbozlarda “masofani his etish” tuyg‘usi 4-5 yillik mashg‘ulotlardan so‘ng hosil bo‘ladi, velosipedchilarda esa “vaqtni his qilish” tuyg‘usi 3-6 yilda shakllanadi (M.A.Tursunova). Ushbu idroklar shakllanishining bunday uzoq muddatga cho‘zilishi ikki sabab bilan izohlanadi. Bir tomondan ularning murakkabligi bunga sabab bo‘lsa, ikkinchi tomondan trenerlarning ushbu o‘ta muhim psixik funksiyani rivojlantirishga maqsadli ravishda ta’sir etmasligidir. Bu holat ehtimol, ularning namoyon bo‘lish belgilari yetarli darajada ishlab chiqilmaganligi tufayli ularni obyektiv nazorat qilish yo‘qligi bilan izohlanadi. A.S.Puni ham o‘z tadqiqotlari natijasida shuni ta’kidlagan. Uning yozishicha, mazkur idrokning rivojlanishiga ta’sir ko‘rsatish uchun birinchi navbatda ularning sodir bo‘lish mexanizimini yaxshi bilish kerak bo‘ladi, shu sababli ham ixtisoslashgan idroklarning alohida sport turlari uchun xos bo‘lgan mexanizmlarini oydinlashtirish, aniqlashtirish uchun tajriba tadqiqotlarining natijalariga ehtiyoj seziladi.

Ixtisoslashgan idrokni tadqiq etishga bag‘ishlangan tajriba tadqiqotlari sifatida B.M.Shchenin, Yu.B.Nikiforov, Z.G.Gapparovlarning ilmiy ishlarini keltirish mumkin.

B.M.Shchenin ayrim masofalarni bosib o‘tgan chang‘ichilarning mazkur masofani bosib o‘tish vaqtlarini sekundomer orqali qayd etib (obyektiv vaqtni), ularni sportchilar tomonidan idrok etilgan vaqt bilan

(subyektiv vaqt) qiyoslab yuqori malakali sportchilarda bu ikkala vaqt o'rtasidagi farq u qadar katta emasligini aniqlagan. Bu ikkala ko'rsatkichlar o'rtasidagi statistik farq sezilarli emas. Boshlovchi sportchilarda ushbu ma'lumotlar o'rtasidagi farq ancha sezilarli bo'lib, buning sababi aksariyat hollarda vaqtni ko'p baholash yoki kam baholash bilan izohlanadi. Qo'lga kiritilgan natijalar sportchi tomonidan bosib o'tilgan yo'l uchun ketgan vaqtni aniq idrok etilishi "vaqtni his etish"ning belgilaridan biri ekanligi to'g'risida xulosa chiqarish imkoniyatini beradi. Aniqlangan ushbu fakt mazkur belgini, nafaqat chang'ichilarda, balki barcha tsikllik sport turlari ishtirokchilarida ham "vaqtni his etishni" rivojlanishi darajasini nazorat qilishda qo'llash imkoniyatini beradi. Shuningdek B.M.Shchenin tomonidan tajribalar jarayonida chang'ichilarning "vaqtni his etish"iga boshqa bir qator omillar ham ta'sir etishini aniqlagan, jumladan: sportchining tayyorgarlik darajasi, qorning sifati, ob-havo sharoitlari va xokazolarni tilga olish mumkin.

"Vaqtni his etish"ning boshqa bir belgisi suzuvchilarni o'rganish jarayonida aniqlangan (Z.G.Gapparov) bu borada tadqiqotchi quyidagi uslubdan foydalangan: suzuvchi besh marotaba 100 metrlik masofani suzib o'tgan

- O'zi uchun qulay sur'atda;
- Qulay sur'atdan bir oz sekinroq;
- Qulay sur'atdan biroz tezroq;
- Eng yuqori sur'at bilan;
- Dastlabki qulay sur'at bilan.

Olingan natijalarni tahlil qilish shuni ko'rsatdiki yuqori malakali sportchida dastlabki qulay suzib o'tish bilan, 5 –chi bor suzib o'tish

o'rtasida sezilarli statistik farq yo'q, boshlovchi sportchilarda esa ushbu ikkala ko'rsatkich o'rtasida juda katta farq ko'zga tashlanadi. Bu shundan dalolat beradiki, yuqori malakali sportchida uzoq yillik mashg'ulotlar jarayonida qulay suzish sur'ati shakllanib, bu uning uchun turli masofalarga suzish chog'ida vaqtni his etish uchun "ichki tayanch", ya'ni mo'ljal bo'lib xizmat qiladi. Buning isboti sifatida, yuqori malakali sportchining birinchi qulay hamda undan tezroq yoki undan sal sekinroq suzib o'tish ko'rsatkichlari o'rtasidagi farq u qadar sezilarli emasligi, boshlovchi sportchilarda esa bu ko'rsatkichlar oralig'idagi tafovut judayam katta ekanligini aytish mumkin. Boshqacha so'z bilan aytganda, boshlovchi sportchilar, yetarli darajada qulay suzish sur'atini shakllantirmaganliklari sababli, biroz tezroq yoki biroz sekinroq suzib o'tish jarayonida yuqori malakali sportchilardan farqli o'laroq, o'ta ehtiyotkorlik qilaman deb juda katta farq bilan suzib o'tadilar.

Boks va qilichbozlikda masofani his etish maxsus ishlab chiqilgan uslublar asosida amalga oshiriladi. Yu.B.Nikiforov o'zinig bokschilarda olib borgan "oralikni his etish" bo'yicha tadqiqotlarida chizg'ich va reykanadan foydalangan. Bunda tajribada ishtirok etayotgan sportchi chizg'ichli reykaga o'z masofasiga yaqinlashishi kerak bo'ladi. Shundan so'ng, u ko'zlarini yumib qo'llarini cho'zadi. Sportchining mushtidan chizg'ich bo'ylab uning shaxsiy masofasining aniqligi santimetrlarda o'lchanadi. Tadqiqotlar shuni ko'rsatdiki, ushbu usul bo'yicha yuqori malakali sportchilar boshlovchi sportchilarga nisbatan chizg'ichli reykagacha bo'lgan o'z masofalarini aniqroq topganlar. Ularning o'rtacha xatolari, boshlovchi sportchilarnikiga nisbatan 2,4 marotaba kamroq bo'lgan. Huddi shunday qonuniyat harakatdagi nishon (osib qo'yilgan

bokschilar qopi)gacha bo'lgan masofani idrok etishda ham aniqlandi, bunda tajribaga jalb etilgan sportchilar qop harakatlanib turganda ungacha bo'lgan o'z masofalarini topishlari kerak edi.

Tadqiqotlar natijasida bokschilarning xarakatsiz va harakatdagi nishonlargacha bo'lgan masofani topish bo'yicha idroklari o'rtasida bevosita aloqadorlik mavjudligi aniqlandi. Bundan shu narsa kelib chiqadiki, qo'lga kiritilgan ma'lumotlar bokschilardagi "oraliqni his etish"ning belgilaridan biri hisoblanib, ulardan sportchilarda mazkur psixik sifatning rivojlanish darajasini nazorat qilishda foydalanish mumkin.

Qilichbozlarda ham tabiiy eksperiment o'tkazilgan bo'lib, ularda maxsus tayyorlangan uskuna yordamida sport ustalari boshlovchi sportchilarga nisbatan manyovrlarni amalga oshirish jarayonida o'zlari uchun odatiy bo'lgan masofani 2,4 marotaba aniqroq topa oladilar. Olingan ma'lumotlarning psixologik mexanizmini aniqlash maqsadida ikkinchi, model eksperimenti o'tkazildi. Bunda eksperimentga jalb etilgan sportchiga ikkita masofani esda saqlab qolish tavsiya etildi birinchisini ularning o'zlari tanladi, ikkinchisini esa tajriba o'tkazuvchi tavsiya etdi. Tadqiqotlar shuni ko'rsatdiki, sport ustalari o'z masofalarini ancha aniqlik bilan qayta topdilar, tekshiruvchilar tomonidan tavsiya etilgan masofani esa biroz xatolar bilan aniqladilar. Boshlovchi sportchilarda esa, o'z masofalarini topishda ham, tekshiruvchi tomonidan belgilangan masofani topishda ham yo'l qo'yilgan xatolar diapazoni juda yuqori bo'ldi. Aksariyat hollarda boshlovchi qilichbozlar tavsiya etilgan masofani ham, o'z masofalarini ham yo'qotib qo'yidilar. Qo'lga kiritilgan natijalar shundan dalolat beradiki, yuqori malakali sportchilarda uzoq davom etadigan mashg'ulotlar jarayonida o'z masofalarining "etalonlari" shakllanadi. Ushbu etalonlarning

mavjudligi qilichbozlik yo‘lakchasida manyovr qilish jarayonida yaratiladigan masofa bilan o‘z masofalarini qiyoslash orqali jang paytida masofani tez aniqlash uchun yordam beradi. Yana shu narsa aniqlanganki qilichbozlarda masofani his qilish izchil ravishda o‘tkaziladigan tayyorgarlik mashqlari ta’siri ostida o‘zgarib boradi. Shuningdek, u sportchining holatiga, uning jangni olib borishdagi individual uslubiga ham bog‘liq bo‘ladi.

Tadqiqotlar shuni ko‘rsatdiki, tayyorgarlik mashqlarining dastlabki bosqichida boshlovchi qilichbozlarda maxsus mashqlar yordamida odatiy masofani shakllantirishga intilish ularning manyovrlar qilish jarayonida o‘z masofalarini farqlay olish qobiliyatini yaxshilaydi. Qolaversa odatiy masofani shakllantirish nafaqat masofalarni aniq farqlashga balki, yo‘l qo‘yiladigan xatolarga ham ta’sir ko‘rsatadi, ya’ni sportchilarda “oraliqni his qilish”ning barqarorligi yaxshilanadi va ulardagi fazoda o‘z xatti-harakatlarni aniq hisoblay bilish qobiliyati takomillashadi (Z.G.Gapparov)

5.5. Reaksiyalar va ularning sportchini texnik tayyorlashdagi ahamiyati

Reaksiyalar to‘g‘risida tushuncha. Ongli ravishdagi irodaviy xatti-harakatlar sport faoliyatida katta o‘rinni tutar ekan, aksariyat hollarda ular reaksiyalar jarayoni shaklida namoyon bo‘ladi.

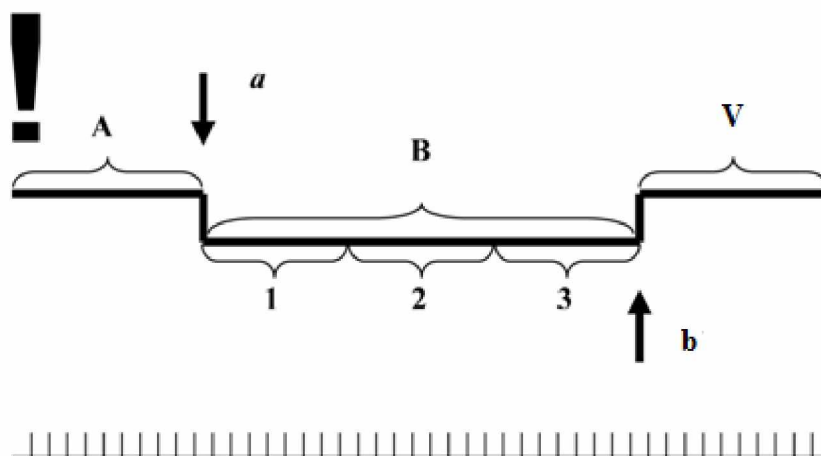
Reaksiya deyilganda sportchi tomonidan biror bir qo‘zg‘atuvchiga javob tarzida amalga oshiriladigan ongli xatti-harakat tushuniladi. Bunda sportchi oldindan o‘zi duch keladigan qo‘zg‘alish haqida biladi va mazkur qo‘zg‘alishga o‘ziga xos tarzda javob qaytarishga tayyorlanadi.

Reaksiya jarayoniga misol tariqasida start holatini keltirish mumkin. Sportchi startga tayyorlanar ekan, nafaqat o‘z xatti-harakatlari maqsadini

oldindan tasavvur qiladi, balki unga erishish vositalarini ham oldindan belgilab qo‘ygan bo‘ladi. U signal qay tarzda berilishini biladi va ongli ravishda uni kutadi; mazkur signalga qanday harakat bilan javob berishini biladi, oldindan bu xatti-harakatlarni o‘zlashtirib olgan, start holatida u mazkur xatti-harakatlarni imkon qadar yaxshiroq va tezroq bajarishga to‘la to‘kis tayyorlangan bo‘ladi.

Reaksiya jarayonlarining farqli jihatlari sifatida ularning qisqa vaqtli ekanligini aytish mumkin. Reaksiyalar belgilangan xatti-harakatlar tizimi bilan chegaralangan bo‘lib, ular nisbatan qisqa vaqt ichida o‘tib boradi.

Reaksiya jarayonining tuzilishi (strukturasi). Umumiy tarzda aytganda, reaksiya jarayoni oldindan ma’lum bo‘lgan shartli qo‘zg‘alishni idrok etib, unga muvofiq javob xatti—harakatlarni bajarishdan iboratdir. Reaksiya jarayoni tuzilishida 3 ta davrni ajratib ko‘rsatish mumkin (5-rasm). Bu davrlar quyidagilardir: dastlabki, markaziy va yakuniy davr.



5-rasm. Oddiy reaksiya sxemasi:

A - reaksiya jarayonining dastlabki davri; B- markaziy davri (latent, yashirin); V- yakuniy (effektor) davri;

1 - sensor, 2- assotsiativ, 3- latent davrining motor lahzalari;

! – dastlabki signal (“Diqqat!”)

a – ijro etish signali (“Marsh”)

b – harakatning boshlanishi

Reaksiyaning dastlabki davri.

Startdan chiqish bilan yuqorida keltirilgan misoldan ko‘rinib turibdiki, ushbu davr dastlabki signal(“Diqqat!”)dan to ijro etish signali (“Marsh”)gacha bo‘lgan vaqt oralig‘ini tashkil qiladi. Reaksiyaning dastlabki davri signalni kutish va unga javoban harakatlanishga tayyorgarlikni qamrab oladi.

Reaksiyaning markaziy yoki yashirin (latent) davri. Ushbu davr ijro etish signalidan to javob harakatini boshlashgacha bo‘lgan vaqt oralig‘ini tashkil etadi. Garchi bu vaqt oralig‘i juda qisqa bo‘lsada, u reaksiya jarayoni tuzilishida juda katta rol o‘ynaydi. Bu davrda sportchi harakatsiz tursada, uning bosh miyasi qobig‘ida uning javob harakatlarini tayyorlovchi, intensiv asab jarayonlari rivojlanib boradi ya’ni:

1) Signal qo‘zg‘atuvchisini idrok etish- reaksiyaning yashirin davrining **sensor lahzasi**;

2) Idrok etilgan qo‘zg‘alishni anglash, (aynan shu narsa harakatlanish uchun signal ekanligini tushunish) – reaksiyaning **assotsiativ lahzasi**;

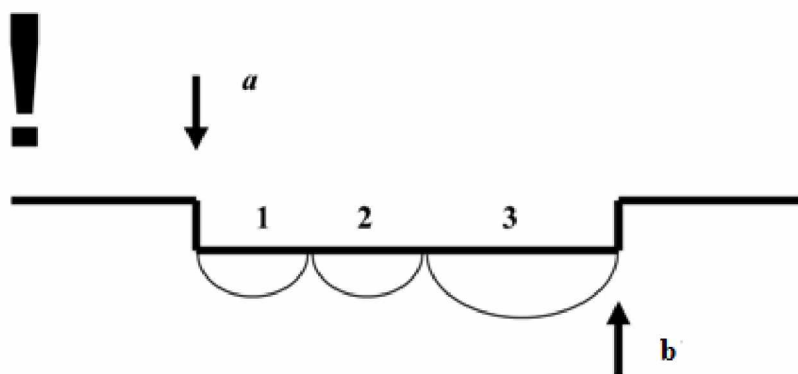
3) Bosh miya qobig‘ining harakatlanish uchastkasida motor impulslarining paydo bo‘lishi va mazkur impulslarning efferent neyronlar orqali tegishli mushaklarga jo‘natilish reaksiyasi jarayonidagi yashirin davrning **motor lahzasi**.

Reaksiyaning yakuniy yoki effektor davri. Ushbu davr javob harakatining boshlanishi paytidan to uning batamom tugallanishigacha bo‘lgan vaqt oralig‘ini qamrab oladi. Bu davrda javob harakati amalga oshiriladi, shuning uchun ham u odatda reaksiya jarayonidagi eng yetakchi davr deb hisoblanadi. Biroq, ushbu davrda amalga oshiriladigan va barcha

guvoh bo‘ladigan hatti-xarakatlar reaksiyaning bundan oldingi davrlarida tayyorlangan bo‘ladi: shu boisdan ham ushbu yakuniy davr o‘zining barcha xususiyatlari bilan reaksiyaning dastlabki va yashirin davrlarida bosh miyaning katta yarim sharlarida yuz bergan asab jarayonlarining xarakteri va izchilligiga bog‘liq bo‘ladi.

Reaksiyaning tiplari. Reaksiyaning sensor, motor va neytral tiplari farqlanadi. Reaksiyaning bu uchchala tipi dastlabki davrda rivojlanuvchi va reaksiyaning effektor davrini belgilab beruvchi psixik jaryonlarning xarakteriga ko‘ra bir- biridan farqlanadi.

Reaksiyaning sensor tipi. Ushbu tip sportchining diqqati dastlabki davrda ijro signalini idrok etishga qaratilganligi bilan ajralib turadi. Bunda sportchining eshitish analizatori juda kuchli qo‘zg‘alishda bo‘ladi; unga nisbatan miya qobig‘ining boshqa markazlari, jumladan uning harakatlanish uchastkasi ham bu davrda tormozlangan yoki juda kam darajada qo‘zg‘algan bo‘ladi. (6-rasm).



6-rasm. Sensor tipidagi oddiy reaksiyaning sxemasi

Dastlabki davrda idrok etish markazlari (eshitish) kuchli qo‘zg‘algan, harakatlanish markazlari esa bo‘shashgan holatda bo‘ladi. Buning oqibatida signalga javoban harakatlanish shu qadar kechikadiki, oqibatda bo‘shashgan harakat markazlarini faol holatga keltirish uchun ancha kuch talab etiladi.

Diqqatning ana shunday yoʻnaltirilganligi tufayli sportchi signalli qoʻzgʻatuvchilarni juda tez va toʻgʻri idrok etadi, biroq u hali start harakatini tez va katta kuch bilan amalga oshirishga tayyor boʻlmaydi.

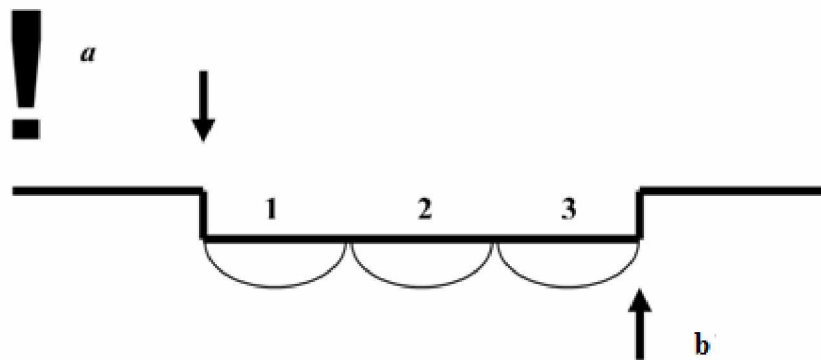
Bunga izoh – bosh miya qobigʻining harakatlanish uchastkasidagi motor impulslerini tayyorlash nisbatan koʻproq vaqtni va anchagina asab kuchini sarflashni talab qiladi, chunki ular faqat signalni idrok etishdan keyingina ishga tushadilar, yaʼni bundan oldingi harakatlanish markazlarining nisbatan tormozlangan holatida vujudga kelgan “boʻsh joyidan” hosil boʻladilar.

Sensor tipidagi reaksiya boshqa reaksiya tiplariga nisbatan ancha sekin kechadi. Ularning latent davri oʻrtacha hisobda 160-175 sigma (soniyaning mingdan bir ulushi) davom etadi, chunki asab qoʻzgʻalishi reaksiyaning dastlabki davrida miyaning katta yarim sharlari qobigʻidagi motor markazlarida emas, balki sensor markazida yetakchilik qiladi.

Reaksiyaning motor tipi. Sportchining diqqati reaksiyaning dastlabki davrida javob harakatini tayyorlashga yoʻnaltirilganligi bilan xarakterlanadi. Albatta, bunda bosh miya qobigʻining harakat markazlari kuchli qoʻzgʻalgan boʻladi, ayni paytda miyaning boshqa uchastkalarida, shu jumladan eshitish analizatorining miyadagi soʻnggi qismda ham tormozlanish yoki sezilarli sustlashish kechayotgan boʻladi (7-rasm). Shu tufayli ham sportchi oʻta tezkor va kuchli javob harakatini namoyon etishga toʻla tayyor boʻladi.

Signal qoʻzgʻatuvchisining javob harakatini amalga oshiruvchi eshitish analizatorida boshlangan qoʻzgʻalish, (hatto miya qobigʻining tegishli qismidagi eng past darajadagi qoʻzgʻalish jarayonida ham) eshitish analizatorining miyadagi oxirgi qismiga tezda koʻchib oʻtadi va u yerdan

assotsiativ markazlarga o'tadi, zero bu qo'zg'alishlar izchil mashqlar tufayli odatiy holga aylanib, unga nisbatan asab jarayonlarining dinamik stereotipi ishlab chiqilgandir. Mazkur qo'zg'alish birlashtiruvchi neyronlar orqali miya qobig'ining harakatlantiruvchi qismiga yetib borsa, u yerda bu qo'zg'alishlar javob harakatlarining avvaldan tayyorlab qo'yilgan "asab formulalari"ni topadi, natijada tegishli harakat impulslari bir lahzada harakatlanish a'zolari tomon intiladi.



7-rasm. Motor tipidagi oddiy reaksiyaning sxemasi.

Dastlabki davrda harakatlanish markazlari qo'zg'algan bo'ladi, buning oqibatida signalga javoban qilinadigan xatti-harakatlar o'ta tez va yengil amalga oshiriladi. Biroq signal (idrok etish markazlarining bo'shashganligi sababli) aksariyat hollarda noanik qabul qilinadi, bu esa o'z navbatida reaksiyadagi xatoliklarni keltirib chiqaradi.

Signal qo'zg'atuvchisining javob harakatini amalga oshiruvchi eshitish analizatorida boshlangan qo'zg'alish, (hatto miya qobig'ining tegishli qismidagi eng past darajadagi qo'zg'alish jarayonida ham) eshitish analizatorining miyadagi oxirgi qismiga tezda ko'chib o'tadi va u yerdan assotsiativ markazlarga o'tadi, zero bu qo'zg'alishlar izchil mashqlar tufayli odatiy holga aylanib, unga nisbatan asab jarayonlarining dinamik stereotipi ishlab chiqilgandir. Mazkur qo'zg'alish birlashtiruvchi neyronlar orqali miya qobig'ining harakatlantiruvchi qismiga yetib borsa, u yerda bu qo'zg'alishlar javob harakatlarining avvaldan tayyorlab qo'yilgan "asab

formulalari”ni topadi, natijada tegishli harakat impulslari bir lahzada harakatlanish a’zolari tomon intiladi.

Shu sababli ham yashirin davrning motor lahzalari nafaqat juda tez, balki ayni paytda juda kam energiyani sarflash orqali ham kechadi (sensor tipdagi reaksiyaning tamoman aksi o‘laroq, bunda harakatlanish markazlarining inertligini yengib o‘tish uchun qo‘shimcha energiya, ya’ni kuch-quvvat sarflanmaydi). Shu boisdan motor tipdagi reaksiyalar eng tezkor reaksiyalar hisoblanib, ularning latent davri o‘rtacha hisobda 100-125 sigma davom etadi. Ammo aksariyat hollarda ularda bir qator kamchiliklarga yo‘l qo‘yish holatlari kuzatiladi, xususan bu hol start signalini idrok etish va javob harakatini amalga oshirishda namoyon bo‘ladi. Javob harakati ba’zan startga aloqasi bo‘lmagan qo‘zg‘atuvchiga javoban, ularni signal o‘rnida qabul qilib falstart ro‘y beradi.

Reaksiyaning neytral tipi – bosh miya qobig‘ining sensor va motor uchastkalaridagi qo‘zg‘atuvchi jarayonlarning nisbatan vazminligi bilan ajralib turadi. Bunda sportchining diqqati bir vaqtning o‘zida va bir xil darajada signalni kutishga hamda unga javob harakatini amalga oshirishga qaratiladi. Laboratoriya sharoitida neytral tipdagi reaksiyaning latent davri 140-150 sigma davom etadi. Amalda reaksiyaning bu turi mas’uliyatli harakatlarda, shu jumladan start paytida ham juda kam kuzatiladi.

5.6. Reaksiyaning oddiy va murakkab turlari mavjud.

Oddiy reaksiya deyilganda, reaksiyaning shunday turi tushuniladi-ki, unda javob harakatlari juda sodda bo‘ladi: bunda javob reaksiyasini ado etish uchun oldindan ma’lum bo‘lgan faqat bittagina qo‘zg‘atuvchi (signal), hamda unga javoban o‘rganilgan bittagina javob harakati bo‘ladi. Masalan, startdan chiqish - oddiy reaksiyaga yaqqol misol bo‘la oladi.

Murakkab reaksiyalar deyilganda, reaksiyalarning shunday turlariga aytiladi-ki, ularda bir vaqtning o'zida bir-necha qo'zg'atuvchi va ularga javoban amalga oshirilishi lozim bo'ladigan bir necha javob harakatlari mavjud bo'ladi, buning ustiga ularning hech biri oldindan sportchiga ma'lum bo'lmaydi, va qaysi bir signalga qanday javob qaytarilishi ham aniq bo'lmaydi. Sport faoliyatida murakkab reaksiyalar juda ko'p uchraydi.

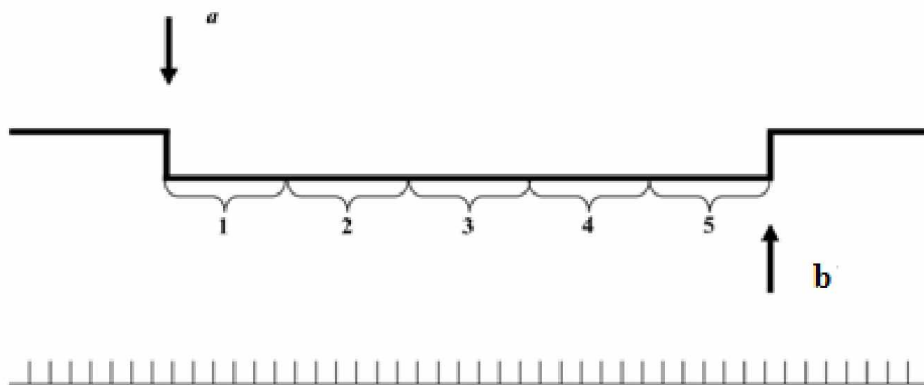
Murakkab reaksiyaga misol sifatida bokschilarning javob harakatlarini keltirish mumkin. Bunda sportchi hujumga o'tish va o'zini himoya qilishning barcha usullarini yaxshi biladi, jangdan oldin o'z raqibini obdan o'rgangan, unga xos jang uslubini, hujum paytida qo'llanadigan usullarining o'ziga xos jihatlarini aniqlashtirib olgan, unga javoban eng ma'qul harakatlarni ham oldindan o'ylab, xotirada saqlab qolgan bo'ladi. Jang davomida raqib hujumga o'tar ekan, qaysi vaqtda va qaysi usulni qo'llashni aniq bilmaydi. Shu boisdan ham sportchining diqqati juda zo'riqqan bo'ladi, u bir vaqtning o'zida ham daqqatini raqibining xatti-xarakatlariga qaratishi, hamda uning harakatlariga munosib javob qaytarishni egallashi kerak, lekin u oldindan biror bir javob harakatini topib qo'yishi (xuddi start holatidagi kabi) mutlaqo mumkin emas. Chunki u ayni paytda raqib tomonidan qanday xatti-harakat bo'lishini aniq bilmaydi.

Murakkab reaksiyalarda latent davrining sensor lahzalari o'ta muhim ahamiyat kasb etadi. Masalan, bokschi jang paytida, oldindan, ya'ni raqib tomonidan muayyan qo'zg'atish harakati qilinmasdan turib, biror bir javob harakatiga tayyorlanishi mumkin emas, agar u oldindan biror-bir harakatni amalga oshirishga tayyorlansa-yu, (bu uning miya qobig'idagi harakatlanish uchastkasidagi tegishli markazlarga bog'liq tarzda amalga oshiriladi) raqib, mutlaqo boshqacha tarzda javob qaytarilishi lozim bo'lgan usulda hujumga

o'tadigan bo'lsa, bokschi o'z xatti-harakatini o'zgartirishga, ya'ni avvaldan tayyorlangan harakat impulslarini mutlaqo o'zgartirishga ulgura olmasligi, ya'ni raqibga imkoniyatni boy berib qo'yishi mumkin. Murakkab reaksiyalarda sportchilar doimiy ravishda jangga umumiy tayyorgarlik holatini namoyish etishlari lozim, ular bir lahzada o'zgaruvchi sensor jarayonlarga munosib javob qaytara olish qobiliyatiga ega bo'lishlari (buning uchun tegishli qo'zg'atuvchi signal bo'lgandan keyin), qo'zg'atuvchiga u paydo bo'lishi bilanoq kerakli harakat bilan javob bera olishlari shart.

Shu tufayli ham, javob harakatini amalga oshirish davrining oshib borishi hisobiga reaksiya jarayonining tuzilishi murakkablashadi. Bu davrda quyidagilar kuzatiladi:

- 1) sensor lahzasi, u qo'zg'alish retseptsiyasidan tashkil topadi;
- 2) idrok etilgan qo'zg'atuvchini ayni paytda amal qilayotgan boshqa qo'zg'atuvchilardan farqlash, yoki ajratib olish lahzasi;
- 3) tanib olish lahzasi, ya'ni mazkur qo'zg'atuvchini odatda, ikkinchi signal tizimi bilan bog'liq bo'lgan, hamda aksariyat hollarda yashirin nutq orqali ifodalanuvchi ma'lum guruh tarkibiga kiritish va qiyoslash lahzasi, ya'ni mazkur qo'zg'atuvchini boshqa, ayni paytda amal qiluvchi qo'zg'atuvchilar fonida idrok etish. Zero bu holat raqibning vaziyati va niyatlarini yaxshiroq anglab olishda o'ta muhimdir;
- 4) ushbu vaziyat uchun eng qulay javob harakatini tanlash lahzasi;
- 5) murakkab reaksiyaning yashirin davridagi motor lahza (yakuniy), miya katta yarim sharlarining harakatlanish qismini safarbar etish hamda harakatlanish organlariga tegishli motor impulslarini jo'natishdan iboratdir (8-rasm).



8-rasm. Tanlash murakkab reaksiyasi sxemasi.

a - ijro etish signali, 1– reaksiyaning latent davri sensor lahzasi, 2- farqlash lahzasi, 3- tanib olish lahzasi, 4- to'g'ri javob harakatini tanlash, 5- reaksiyaning latent davri motor lahzasi; b-javob harakatining boshlanishi



Natijada javob harakatlarini amalga oshirish jarayonlari sezilarli darajada sekinlashadi. Laboratoriya sharoitida murakkab reaksiyaning

latent davri ba'zi hollarda 300 sigma dan ko'proq davom etadi. Tabiiy sharoitda amalga oshiriladigan faoliyat jarayonlarida, ya'ni katta amaliy tajriba to'plagan kishi, odatiy sharoitlarda murakkab reaksiyalar asab jarayonlarining tegishli dinamik stereotiplari ishlab chiqilganligi hisobiga juda tez kechishi mumkin (murakkab reaksiyaning yashirin davri oddiy sensor reaksiyalarining davomiyligiga yaqin bo'lib qoladi). Biroq faoliyat sharoitlari o'zgarishi bilan, yoki noodatiy qo'zg'atuvchi paydo bo'lishi bilan murakkab reaksiyalarning vaqti sezilarli darajada oshib ketadi. (Sportchi talabalar bilan olib borilgan tadqiqotdan lavhalar).

Mavzu yuzasidan nazorat savollari

1. Texnik tayyorgarlik to'g'risida umumiy tushuncha?
2. Jismoniy mashqlar texnikasini bilishning mohiyatini ochib bering?
3. Texnik tayyorgarlikning psixologik asosini qanday psixik jarayonlar tashkil qiladi? (O'zingiz shug'ullanadigan sport turi misolida)
4. Harakat malakasiga ta'rif bering. Harakat malakalarida ongning o'rni?
5. Harakat malakalarining shakllanishi jarayonlariga ta'rif bering?
6. Harakatlarni egallashda ularni tasavvur etishning ahamiyati?
7. Harakat malakalarini egallashda ixtisoslashgan idrokning ahamiyati?
8. Reaksiyalar va ularning texnik tayyorgarlikdagi ahamiyati? (misollar keltiring)
9. Oddiy reaksiyaning tuzilishi?
10. Murakkab reaksiyaning tuzilishi?

VI BOB. SPORT INTELEKTI VA UNING SHAKLLANISHI

6.1. Sportda intellekt tushuncha

Musobaqa faoliyati sportchining intellekti bilan bevosita bog‘langan, sportda buni sport intellekti, deb aytiladi.

Sport intellekt sportchi harakatini, fikrlash faoliyati bilan bevosita bog‘liq bo‘lib yakkaxonlikda va sherigi bilan birgalikda bajariladigan maxsus, yangi texnik, taktik xatti harakatlarni bunyod etadi. Musobaqa jarayonida esa intellekt sportchining g‘alaba faoliyati uchun yangi strategiyalar ochib beradi.

Har bir sport turlarida sportchi intellekti o‘zgacha, sport xususiyatidan kelib chiqqan xolda rivojlantiriladi.

Uzoq yillar davomida har xil sport jamoalari (komandalar)da muallif tomonidan olib borilgan kuzatuvlar shuni ko‘rsatdiki, ko‘pchilik trenerlar mashg‘ulot jarayonida sportchining psixikasini rivojlantirishida uning intellektual faoliyatini, ayni sport turiga oid bo‘lgan amaliy intellektni rivojlantirishga e‘tibor bermasligi aniqlandi.

Misol tariqasida yunon-rim kurashchilarida olib borilgan tekshirish natijalarida to‘xtab o‘tamiz. Ushbu sportda hammasi bo‘lib 180 usullar mavjud. Mashg‘ulot jarayonida kurashchilar taxminan 20-ta usullarni o‘zlashtirar ekan. Ushbu egallagan usullaridan 2-3 tasi musobaqada g‘alaba uchun qo‘llanilar ekan. Sportda ushbu usullar shox usullari, deb nomlanadi. Trenerlar aytishi bo‘yicha xatto bir shox usuli bilan yoshlar bellashuvida Yevropa birinchiligini egallaganlar ham bor. Hozirgi zamon sportchilarning mahorati keskin rivojlangan (ularni intellekti rivojlanishi bilan) bitta shox usuli bilan xalqaro musobaqalarda yuqori pog‘onani egallashi juda qiyin. Hozirgi musobaqalarda g‘olib chiqish uchun egallangan shox usullar soni

ancha ko'p bo'lishi lozim. Bunga misol: yunon-rum bo'yicha O'zbekiston polvoni Osiyo o'yinlarida 8-ta shox usullarni mukammal egallab g'alaba qozongan. Ushbu holatda o'z o'zidan savol tug'iladi: nima sabadan mashg'ulotda egallangan usullar (20 tagacha) musobaqada qo'llanishi qiyin, yoki umuman qo'llanilmaydi, boshqacha aytganda, nima uchun ular shox usullar darajasigacha egallanmaydi?

Mashg'ulot jarayonida sportchi ayni sportga taalluqli texnik usullarni o'zlashtiradi, lekin musobaqa jarayonida uni qo'llay olmaydi, chunki ushbu usul batafsil o'rganilmagan. Gap shundaki, texnik usulni o'rganayotganda uning muhim qismi o'rgatilmay qolib ketgan, ya'ni musobaqa jarayonida uning qo'llash sharoitlari, bularga ayni usulni ko'llash uchun hujumni boshlash vaziyatini tezkor idrok qilish, usulni bajarish uchun kechikmay kat'iy qaror kabul qilish, vaqtni boy bermasdan harakatni bajarish. Sportchini hatti-xarakatlari, texnik-taktik ko'nikma va malakalari murabbiy boshchiligida egallanadi. Bunday xamkorlik faoliyatida muhim kamchilik ro'y beradi, ya'ni intellektual-psixologik muammo yechilmasdan qoladi, sportchi maqsadi - o'rganayotgan harakatni mukammal egallash bilan cheklanadi va bunda sportchi intellektini faollashtirish ikkinchi darajali bo'lib qoladi. Sportchi mahoratining takomillashtirish asosan murabbiy zimmasiga o'tib boradi va ushbu vaziyatda sportchining aqliy intellektual jarayoni tasodifiy, o'nda-so'nda rivojlanib boradi.

Yuqorida aytilganlardan quyidagi xulosaga kelish mumkin: sportchini psixologik jihatdan tayyorlashda uning muhim bo'g'ini sportchining intellektini rivojlantirish tushib qolgan.

Sport intellekti mashg'ulot jarayonida, ko'nikma va malakalarni egallash davrida, sportchining tafakkur, aqliy faoliyatini faollashtirish

asosida rivojlanadi. Sport intellektini nafaqat amaliy mashgʻulotlarda, balki maxsus uyushtirilgan nazariy darslarda ham sportchilarning tafakkur faoliyatini rivojlantirish mumkin. Bunday ish yoshlik davridan boshlanadi, yaʼni bolalar sport bilan shugʻullanib boshlashi paytidan. Oʻtkaziladigan mashgʻulotlarda har bir mashq mexanik tarzda bajarilmasdan, balki ongli ravishda, bajarilayotgan mashqni oʻquvchi toʻliq tushungan holda nima uchun bajarilishini bilib olib, nima uchun bunday bajarish kerakligini anglab, xatolarni kelib chiqish sabalarini bilib olib, ularni bartaraf etish va hokazo.

Texnik-taktik harakatlarni egallash jarayonida yosh sportchini izlanish faoliyatini ham rivojlantirish darkor, bunda ilgaridan nomaʼlum boʻlgan bilimga oʻquvchi oʻzi yetib boradi.

Oʻquv-mashgʻulot faoliyatida sportchi intellekti rivojlanishi musobaqada muvaffaqiyat qozonishni muhim sharoiti hisoblanadi, chunki intellekt sportchining xossasi sifatida – shaxsning yangilik ochishga qaratilgan qobiliyati, intellektni egallash jarayoni esa odamning sport faoliyatida takomillashishi.

Shunday qilib, sport intellekti avvalam bor mashgʻulot jarayonida rivoj topadi, chunki mashgʻulot bu tana aʼzolariga, psixikaga, sportchi shaxsiga jismoniy mashqlar yordamida tizimli taʼsir etishdir. Shuning uchun sportchining musobaqada koʻrsatadigan yuqori natijalari faqat mashgʻulotni qanday qoʻyilishidan kelib chiqadi.

Sport intellektini muvaffaqiyatli rivojlanishi mashgʻulot va undan holi vaqtda hamda musobaqa jarayonida olib borilishi mumkin.

Rivojlantirish vositalari xilma-hil. Shuning uchun vositalar vazifalardan kelib chiqqan holda, sport mahoratini inobatga olib,

mashgʻulot davrini hisobga olib tanlab olinadi.

Yuqorida aytilgandek intellekt har bir sport turida oʻzining sharoitidan kelib chiqqan xolda rivojlantiriladi. Quyida kurashchilarda musobaqalar kuzatuv asosida intellektni rivojlantirish keltirilgan.

Intellektni kurashchilarning taktik tafakkurini rivojlantirish jarayonida ham shakllantirish mumkin. Buni mashgʻulotdan tashqari vaqtda, quyida berilgan sxemadan foydalangan holda olib borish mumkin (sxemaga qarang). Dastlab sxema asosida mashgʻulot, musobaqa jarayonlarda, yoki video yozuvdagi bellashuvni, kuzatuv olib borishi orqali, raqib toʻgʻrisida maʼlumotlar yigʻiladi. Huddi shunday maʼlumot oʻz-oʻzini kuzatish orqali toʻplanadi.

Muallif tomonidan yaratilgan kuzatish sxemasi yordamida raqib haqida maʼlumotlarni koʻp marotaba yigʻish jarayonida sportchilarda kuzatuvchanlik, diqqatchanlik, mustahkam xotira, taktik tafakkur, dastlabki taktik rejani tuzish koʻnikmasi va shu bilan birga sportchi intellekti rivojlanadi.

Kuzatish sxemasi

1. Kuzatilayotgan sportchining F.I.Sh. _____

2. Jismoniy tayyorgarlik (kerakligining tagiga chizilsin):

- *Kuch chidamliligi – yuqori, oʻrta, past*
- *Tezlik chidamliligi – yuqori, oʻrta, past*
- *Moslashuvchanlik – yuqori, oʻrta, past*
- *Umumiy chidamlilik – yuqori, oʻrta, past*
- *Maxsus chidamlilik – yuqori, oʻrta, past*
- *Usullarni bajarish tezligi – yuqori, oʻrta, past*

3. Qanday texnik usullarni mukammal darajada egallagan:

Sanab o‘ting _____

Shoxona usullar _____

4. Kurashchi taktikasining xususiyatlari (kerakligining tagiga chizing):

- *bellashuv olib borishdagi faollik (boshida, o‘rtasida, oxirida);*
- *bellashuv olib borishdagi sustkashlik (boshida, o‘rtasida, oxirida);*
- *o‘zining shoxona usulini bajarishdan oldin kanday tayyorgarlik harakatlarini amalga oshiradi* _____ ;
- *bellashuvni tezkorlik bilan olib borishga kurashchining reaksiyasi qanday (o‘zini yo‘qotadi, o‘zini yo‘qotmaydi).*

5. Sportchiga qaysi irodaviy sifatlar xos (kerakligining tagiga chizing):

- *maqsadga intiluvchanlik – maqsadga intilmaganlik;*
- *qat’iyatli – qat’iyatsiz;*
- *jasur – qo‘rqoq;*
- *jur’atli – jur’atsiz;*
- *matonatli – matonatsiz;*
- *o‘zini boshqara oladi – o‘zini boshqara olmaydi.*

6. Qanday holatlarni ma’qul ko‘radi (parter, tik turish, o‘ziga xos usullarni belgilang)

Parterda _____

Tik turgan holda _____

7. Aldamchi usullarga sportchining harakati (kerakligini tagiga chizing):

- *harakatga javob beradi*

- *harakatga javob bermaydi.*

8. Reaksiya tezligi (kerakligining tagiga chizing):

- *harakatlarga javob qaytarish tezligi (tez, o'rta, sekin);*

9. Kurashchining o'zini tutishi (kerakligining tagiga chizing):

- *ochko yutqazgandan so'ng (safariylik holatiga keladi, safariylik holatiga kelolmaydi);*

- *muvaffaqiyatli usul bajargandan so'ng (muvaffaqiyatni kuchaytirishni davom ettiradi - davom ettirmaydi);*

- *raqibning muvaffaqiyatli harakatidan so'ng (sustkash bo'lib qoladi, tajovvuzkor bo'ladi, kurashayotgan usulida qoladi)*

10. Xakamlikka munosabat (kerakligining tagiga chizing):

- *salbiy xakamlilik – safariy qiladi, izdan chiqaradi, e'tiborsiz qoldiradi;*

- *ijobiy xakamlilik– ruhlantiradi, e'tiborsiz qoldiradi, oddiy hol deb qabul qiladi.*

11. Mashhur raqiblarga munosabat (kerakligining tagiga chizing):

- *qo'rqadi;*

- *teng raqobatchilikni keltiradi;*

- *e'tiborsiz qoldiradi.*

Mazkur jadval bilan ishlash jarayoni quyidagicha:

Raqib to'g'risida to'plangan ma'lumotlar jadvalga quyidagicha kiritiladi. Bir xil rang bilan sportchining shaxsiy ma'lumotlari, boshqa rang bilan raqib to'g'risidagi ma'lumotlar belgilanadi. Shundan sung ko'rsatkichlarni solishtirgan holda dastlabki taktik reja tuziladi. So'ng, murabbiy tuzilgan reja bilan tanishib, kerak bo'lsa unga asoslangan

o'zgartirishlar kiritadi. Raqib to'g'risidagi ma'lumotlarni yig'ish maqsadida sportchilarni o'quv janglarining xakamligiga tez-tez jalb qilinishi maqsadga muvofiq bo'ladi.

Tuzilgan jadval tahminiy, shuning uchun boshqa sport turlariga kerak bo'lsa uni o'zgartirib moslashtirish mumkin.

6.2. Turli xildagi taktik harakatlarning psixologik xususiyatlari

Sportdagi taktika tahlil qilinayotganda odatda uning 3-ta turini tilga olinadi, ya'ni: individual, guruhga oid va kollektivga (jamoaga) oid.

Individual taktika sport yakkakurashlariga oid vaziyatlarda yaqqol ko'zga tashlanadi. Agar boksdagi, kurashdagi, qilichbozlikdagi, tennisdagi (juftlik o'yinlar bundan mustasno) individuallik mazkur sport turining butun taktikasini ifodalasa, jamoaviy o'yinlarda u taktik elementlardan biriga aylanadi (masalan, hujumchining himoyachi yoki darvozabon bilan yakkama-yakka olishuvi).

Individual taktikaning boshqacha turlari tsiklik harakaterga ega bir qator sport turlarida uchraydi. Shuningdek ayrim sport turlarida (masalan, sportning yugurishga oid turlarida) taktika faqat yakkakurashlar shaklida bo'ladi. Boshqa turlarida esa taktika barcha raqiblar bilan kurashish shuningdek vaqt bilan kurashish shaklida bo'lishi mumkin (masalan, o'rta va uzoq masofalarga yugurishda). Sportchi o'z individual taktikasini tanlashda o'z imkoniyatlarini (jismoniy va psixologik sifatlarini, texnik arsenalini, taktik tayyorgarligini), raqibning imkoniyatlarini va albatta mazkur taktik vaziyatning xarakterini hisobga oladi.

Jamoa bo'g'inlaridagi guruhlarining o'zaro hamkorligini tashkil etishda yanada ko'proq omillarni hisobga olishga to'g'ri keladi. Guruhga oid taktikadan shunday foydalanish kerakki, bunda yirik bo'linma-sport

jamoasi ichida kichkina mikro kollektivlar o'zaro biri-biriga ko'maklashsin. Guruhga oid taktika esa tennisdagi juftlik o'yinlarga xosdir, zero bunda amalda muayyan sport mahoratiga ega bo'lgan ikkita o'yinchi emas, balki yagona juftlik yaxlit holda, ularga tegishli bo'lgan psixologik xususiyatlar bilan ham umumlashgan tarzda kurash olib boradi. Shunday holatlar ham uchrab turadiki, ba'zan ikkita u qadar kuchli bo'lmagan o'yinchilar (agar ularni alohida olib qaralsa) bir juftlik bo'lib, o'zlarining o'zaro yaxshi harakatlana olishlari, o'z jismoniy, texnik-taktik hamda psixologik jihatlarini muvaffaqiyatli tarzda uyg'unlashtirib yukori darajadagi sportchilar ustidan ham g'alaba qozonishadi.

Bugungi kunda, sport o'yinlarida ularning intensivlashuvi tobora oshib borayotgan va vaqt juda kam bo'lgan bir sharoitda o'zaro yordam ko'rsatilishi talab etilayotgan keskin bir vaziyatlarda juftliklar, uchliklar alohida ahamiyat kasb etadi. Masalan, hokkeyda juda ko'p shunday holat uchraydiki, bir birini yaxshi anglay oladigan uchlik, (har biri alohida u qadar kuchli bo'lmasa-da) eng zo'r klublarning o'yinchilaridan tashkil topgan guruhlarini ham bemalol yuta oladi. Bundan tashqari bir-birini yaxshi tushuna oladigan kuchli o'yinchilar uchligi ham juda qudratli zarbdor kuchga aylanishi shubhasiz.

Guruh orasidagi o'zaro hamkorlik masalasini yo'naltirish, ya'ni agar o'yinchilar jamoaning biror bir bo'g'inida birgalikda ko'p muddat o'ynasalar bu xususiyat o'z-o'zidan paydo bo'ladi degan xulosaga kelish noto'g'ri. Zero o'zaro tushunishning, psixologik muvofiqlikning shunday nozik mexanizmlari ham borki, ular ayrim vaziyatlarda umrida ilk bora yonma-yon o'ynayotgan o'yinchilarning bir lahzada bir-birlarini tushunishiga sabab bo'lishi, boshqa hollarda esa uzoq vaqtlar birga

o'ynagan o'yinchilarning bir-birlarini mutlaqo tushunmasliklariga olib kelishi ham mumkin. Guruh taktikasi nafaqat o'z imkoniyatlarini va raqib imkoniyatlarini hisobga olish asosida quriladi (individual taktika kabi). Bu yerda sherikning (yoki sheriklarning) ham harakatlarini aniq prognozlashtirish lozim bo'ladi. Amalda shunday bo'ladiki, sportchi bir vaqtning o'zida raqibining ham harakatlarini, sherigining ham harakatlarini oldindan ko'ra bilishi zarur. Bu ayni paytda to'p bilan bo'lgan o'yinchiga ham, shuningdek "to'pni menga oshir," deb o'zini tavsiya etayotgan o'yinchiga ham tegishli bo'ladi. Jamoa bo'g'inlaridagi bunday murakkab o'zaro munosabatlar axborotlarni olish va qayta ishlash jarayonlarini ta'minlovchi psixik funksiyalarning rivojlantirilishi darajasiga muayyan talablarni qo'yadi, shuningdek o'yin holatining kelgusida qanday rivojlanishini prognozlashtirish, barcha harakatlarni, xayolan yagona tizimga birlashtirish (o'z harakatlarini ham, sherik va raqiblar harakatini ham) eng samarali qarorni qabul qilish va uni raqiblarning faol qarama-qarshiligi vaziyatida, ba'zan esa juda ham passiv va yetakchi fikrini o'qiy olmaydigan sheriklar orasida to'g'ri yo'lni topishni taqozo etadi.

Jamoa taktikasi bir qator omillarga bog'liq bo'lib, ba'zan ularni hammasini ham to'la-to'kis hisobga olishning imkoniyati bo'lmaydi, uning umumiy qiyofasini individual yoki guruhga oid taktikadagi kabi bir yoki ikki operativ yurishlar belgilab bermaydi, balki u butun boshli o'ziga xos yurishlar mozaikasidan iboratdir. Faqat mavhumlashtirishgina uning u yoki bu tarkibni, ya'ni hujumkor yoki himoyaga asoslangan tizimni tanlashdagi ayrim tendentsiyalarini aniqlashtirib berishi mumkin. Bu tendentsiya jamoaning yuzini ko'rsatadi. Taktik harakatlar jamoadagi ichki majburiyatlarning taqsimlanishi bir tomondan jamoa vazifalariga, boshqa

tomondan esa har bir aloxida sportchining shaxsiy imkoniyatlariga javob berib, jamoa o'zini uyushgan kollektiv sifatida ifoda etgan xoldagina samara berishi mumkin. Kollektiv (jamoaviy) taktika jamoa yetakchisining (liderning) tafakkuridagi o'ziga xos xususiyatlarga ham bog'liq bo'ladi. Individual tafakkur guruhga oid va jamoaga oid taktikaga asos bo'lib xizmat qiladi, shuning uchun ham o'yinlarda taktik tayyorgarlik avvalo individual o'yinning maqsadga muvofiq usullarini tanlay olish qobiliyatini rivojlantirishdan boshlanadi. Keyingi bosqich bu – guruh harakatlarining taktikasi bo'lib, nihoyat tayyorgarlikning eng murakkab bo'limi bu jamoaviy harakatlar taktikasidir.

6.3. Sportdagi psixik stress

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

G.Sele stressni “umumiy moslashish sindromi” deb ataydi. Umumiy deyishiga sabab, stress hosil bo'lganda organizmning umumiy holatida o'zgarish yuz beradi; moslashish deyishiga sabab esa, stress organizmning stressni keltirib chiqaruvchi omilning ta'siriga nisbatan moslashishiga ko'maklashadi; sindrom deyilishiga sabab esa, stress jarayonida

kuzatiladigan holatlarning hammasi o‘zaro bog‘liq va yagona kompleksdan iboratdir.

Stressni keltirib chiqaruvchi omilning xatti-harakati yoki ta’siri bir qator ichki sekretiya bezlari faolligini oshiradi. Himoya kuchlarining og‘riq keltirib chiqaruvchi agentlar bilan o‘zaro kurashi organizmda muayyan zo‘riqishni keltirib chiqaradi va buning natijasida uning kuchini safarbar etib, yuzaga kelgan xavfga moslashish yo‘llarini izlashga majbur qiladi. Ayni mana shunda (Selening fikriga ko‘ra) stressning biologik mohiyati namoyon bo‘ladi.

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

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

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

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

Sele stress jarayonida gormonlarning ahamiyatiga asosiy e’tiborni qaratadi.

Stressni ham fiziologik, ham psixologik jihatdan tushunish lozimligi haqidagi ilk fikrlarni aytgan kishi bu amerikalik taniqli olim R.Lazarus bo‘lgan. U ilk marotaba stressning fiziologik va psixologik turlarini bir-biridan farqlash kerakligi to‘g‘risidagi taklif bilan chiqqan. Shunday qilib,

stress tushunchasidan ekstremal sharoitdagi individning holatlarini ham fiziologik, ham psixologik, shu bilan birga xatti-harakatlari nuqtai nazaridan tavsif etishda qo'llanila boshlangan.

Stressor, ya'ni stressni keltirib chiqaruvchi omilning turi va u ko'rsatadigan ta'sirning xarakteriga ko'ra stress fiziologik va psixologik xillarga ajratiladi.

O'z navbatida psixologik stress yana informatsion (ya'ni axborotga oid) va emotsional turlarga bo'linadi.

Informatsion stress axborotlar haddan tashqari ko'payib ketganda, kishi o'z oldiga qo'yilgan vazifani uddalay olmay qolganda, qabul qilinadigan qarorlar uchun mas'uliyat juda yuqori bo'lgan holda to'g'ri qarorga kelish tez sur'atlarda amalga oshmaydigan hollarda yuzaga keladi. Emotsional stress esa tahdid, xavf-xatar va kimdandir xafa bo'lgan va hokazo hollarda paydo bo'ladi. Bu jarayonda uning turli ko'rinishlari (impulsiv, tormozlovchi, uyushgan) psixik jarayonlarning kechishidagi o'zgarishlarni, emotsional buzilishlarni keltirib chiqaradi, faoliyatning motivatsion strukturasini buzadi, harakatlanish va nutqdagi buzilishlarga sabab bo'ladi.

Stress ijobiy, kuchlarni safarbar etishga yordam beruvchi ta'sir ko'rsatishi ham (evstress), faoliyatga mutlaqo salbiy ta'sir qilib, hatto uni butkul yo'qqa chiqarishi ham mumkin (distress).

Stressni shaxsning qiyin sharoitlarda paydo bo'ladigan va bajarilayotgan faoliyatiga nisbatan yuqori faol munosabatlari bilan bog'liq bo'lgan yaxlit integral holati tarzida tushunish lozim. Shu boisdan ham bugungi kunda stress muammosini o'rganish sport faoliyatidagi eng dolzarb masalalardan biri bo'lib qolmoqda, binobarin, sportchining butun faoliyati

tayyorgarlik mashg'ulotlari va musobaqalar jarayonida yuz beradigan ekstremal vaziyatlarda kechadi. Shuning uchun ham sportchining qadri ko'p jihatdan uning turli stresslarga qay darajada sabrli va bardoshli ekanligi bilan, ya'ni u stress holatlarida, kuchli kurashlar, ziddiyatlar sharoitida ham yuqori natijalarni qo'lga kiritish bilan baholanadi, degan fikrni ayni haqiqat, deb hisoblash mumkin.

6.4. Stressning sportchi faoliyatiga ta'siri

Stressning otish mashqlariga ko'rsatadigan ta'sirini o'rgangan taniqli olim A.N.Romaninning ilmiy tadqiqotlarida shu narsa aniqlanganki, stress jarayonida quyi razryadli sportchilarning otish bo'yicha natijalari ancha yomonlashgan, va bunga sabab ulardagi mushak-harakatlanish sezgilarning pasayishi bo'lgan. Xalqaro toifadagi usta sportchilarda esa aksariyat hollarda yuraklarining qisqarish chastotasi (YuQCh) minutiga 20-35 zarbga oshgan bo'lsa-da, bu ularning otish bo'yicha natijalariga deyarli ta'sir ko'rsatmagan. Ayrim hollarda esa, yuraklari minutiga 120 marotaba urib turgan, kuchli sportchilarning otish bo'yicha natijalari yaxshilanganligi kuzatilgan.

A.V.Xalik o'zining ilmiy tadqiqotlarida ta'kidlashicha, stressning kishi kinestetik sezgiriligiga ta'sir qilishi uning asab tizimi kuchiga bog'liqdir. Yana shu narsa aniqlanganki, musobaqalar ta'siri ostida asab tizimi kuchli bo'lgan gimnastikachilarda mushak - harakatlanish sezgilari kuchaygan (ya'ni ularning xatolari kamaygan), asab tizimi kuchsiz gimnastikachilarda esa bu ko'rsatkich yomonlashgan. Buni shunday izohlash kerakki, kuchsiz asab tizimiga ega gimnastikachilarning sezgiriligi yuqori bo'lganligi uchun, ular tashqi qo'zg'atuvchilarga bardosh beraolmasliklari mumkin.

A.N.Kapustin musobaqalar jarayonida turli temperament xususiyatiga ega gimnastikachilarning diqqatini jamlash vaqti davomiyligini o‘rgangan. Natijada quyidagilar aniqlangan: vahimali, emotsional qo‘zg‘aluvchan, impulsiv gimnastikachilarda stress ta’siri ostida diqqatni jamlash vaqti juda qisqarib ketar ekan, shuning natijasida ular bir musobaqa jarayonidagi turli sport snaryadlarida, ya’ni uskunalarida birdek muvaffaqiyatsizlikni namoyish etishi, ularning mutlaqo aksi bo‘lgan temperamentdagi (ya’ni og‘ir, vazmin, emotsional jihatdan barqaror, og‘irkarvon) gimanastikachilarda stress ta’siri ostida diqqatni jamlash vaqti qisqarmay, ularning musobaqalardagi barqaror ishtiroki ta’kidlangan.

B.A.Vyatkin va M.M.Chekirovlar musobaqada ishtirok etish bilan bog‘liq psixik stresslarning klassik uslubdagi kurashchilar faoliyatining irodaviy boshqaruviga ko‘rsatadigan ta’sirini o‘rganganlar. Tadqiqotlar natijasida kuchlilarda irodaviy o‘ziga xoslikning namoyon bo‘lishi bevosita stress darajasiga bog‘liq ekanligi kuzatilmagan, biroq ularning stress me’yoriga qarab sezilar-sezilmas o‘zgarishi kuzatilgan, kuchli asab tizimiga ega sportchilardagi tobelik egri chiziqliligi kuzatiladi, ya’ni – o‘rtacha stress paytida irodaviy faollik oshadi va aksincha yuqori stresslar paytida tushib ketadi, kuchsiz asab tizimga ega sportchilardagi tobelik esa to‘g‘richiziqlidir, ya’ni stresslarning soni oshib borishi bilan irodaviy o‘ziga xoslikning namoyon bo‘lishi kamayib boradi..

A.N.Kapustinning tadqiqotlari ko‘rsatishicha, stress sportchilarning intilish darajasiga ham ta’sir ko‘rsatishi, ya’ni ularni o‘zgartirib yuborishi aniqlangan va bu o‘zgarishlar temperamentning xossalariga bog‘liq bo‘lar ekan. Masalan, nisbatan stressga chidamli (har narsadan xavfsiramaydigan, emotsional jihatdan og‘irkarvon, impulsiv bo‘lmagan) sportchilar

musobaqalar jarayonida (psixik stress mavjud bo'lgan hollarda) ularning o'zlari erishgan darajaga mos ko'rsatkichlarni qo'lga kiritadilar yoki aksincha, har narsadan vahimaga tushadigan, emtsional tez qo'zg'aluvchi, impulsiv, ya'ni qiziqqon sportchilar esa musobaqalar jarayonida intilish darajasiga muvofiq natijalarni qo'lga kiritadilmaydilar. Bundan shunday xulosa kelib chiqadiki, sportchining o'z darajasidagi muvaffaqiyatlarga erisha olishi yoki erisha olmasligini uning musobaqalar jarayonidagi psixik stressga chidamliligi ko'rsatkichi sifatida e'tirof etish mumkin.

Jamoaviy sport o'yinlarining o'ziga xos jihatlaridan biri ularning nihoyatda emotsional his tuyg'ularga boyligi hisoblanadi. Binobarin, jamoaviy o'yinlar har doim ham ikki jamoa a'zolarining bevosita muayyan sport o'yinlari bo'yicha taktik va texnik uslublarni qo'llagan holda, yuqori darajadagi sur'atlar bilan, vaqt cheklangan bir sharoitda jangovor aloqaga, bahsga kirishishi bilan kechadi. Sensomatorik, mnemik va intellektual faoliyatning hujum qilish, himoyaga o'tish va aksincha jarayonlar bilan o'zgarib turuvchi bir holatdagi murakkabligi va operativligi, turli ob-havo sharoitlari, o'ta og'ir qiyinchliklar, bularning bari jamoaviy o'yinlarga xosdir. Bu omillarning bari yig'ilib, o'yin ishtirokchilarida psixik stressni keltirib chiqarishi shubhasiz.

L.V.Lixachevning basketbolchilar jamoasida o'tkazgan tadqiqotlari ko'rsatishicha, stress ta'siri ostida jamoadagi o'yinchilar orasidagi munosabatlar turlicha o'zgarishi mumkin. Masalan, kuchli asab tizimiga ega basketbolchilar stress sharoitida o'zgaralar bilan muloqotlarini juda faollashtiradilar, ya'ni o'zlari butun o'yinni, alohida har bir jamoadoshlarini boshqarishga harakat qilib, ularga yo'l-yo'riq ko'rsatadilar, tanbeh va dashnom bera boshlaydilar. Asab tizimi kuchsiz bo'lgan basketbolchilar esa

aksincha, stress sharoitida hech kim bilan muloqotga kirishishni, jamoani umumiy boshqarishga ishtirok etishni, sheriklariga tanbeh va dashnom berishni istamaydilar, o'zlaridagi salbiy reaksiyalarni boshqara olmay qoladilar.

Demak, stress jamoadagi kuchsiz asab tizimiga ega o'yinchilarning o'zaro munosabatlariga salbiy ta'sir qilar ekan. Buni albatta hisobga olish lozim, zero, asab tizimining turi hamda temperament kishining eng muhim va barqaror xususiyatlari sanaladi.

Musobaqalar chog'ida yuzaga keladigan stressning sportchilar ko'rsatadigan natijalarga ta'sirini o'rgangan tadqiqotchi olimlarning ta'kidlashlaricha, uncha sezilarli bo'lmagan stress ostida sportchilar erishadigan natijalar ancha yuqori bo'lishi, yuqori darajadagi stresslar chog'ida esa, aksincha, sportchilar ko'rsatadigan natijalar tayyorgarlik mashqlari paytidagidan ham past bo'lishi mumkin ekan.

Shu narsa ham aniqlangan-ki, har bir sportchining o'ziga xos stress chegarasi, ya'ni "dozasi" mavjud bo'lib, u ayni shu darajadagi stress bilan yuqori natijalarni qo'lga kiritadilar ekan. B.A.Vyatkinning ta'kidlashicha, bu holat asab tizimidagi farqlar bilan bog'liq ekan. Stress "dozalar"ni tayyorgarlik mashg'ulotlari chog'ida ham, musobaqalar chog'ida ham aniqlash va topish zarurdir.

Yuqorida bayon etilganlardan kelib chiqib, o'quv tayyorgarlik mashqlari chog'ida va musobaqalarda ishtirok etish sharoitida quyidagilarni bajarish lozim, degan xulosaga kelish mumkin:

1. Stressni keltirib chiqaruvchi omillarni chetlab o'tish mumkin emas, shuning uchun bu omillarni aniqlash zarur.
2. Ularga moslashish usullarini topish kerak.

3. Yuqori darajadagi stresslarning kelib chiqishini oldini olish uchun profilaktik tadbirlarni amalga oshirish lozim (shaxsning individual-psixologik xususiyatlarini hisobga olib borish).

4. Yutuqlar darajasini ko'tarishga xizmat qiluvchi samarali stress me'yorini aniqlash.

5. Stress holatlarini bartaraf etish uchun sportchilarni o'z-o'zlarini tartibga solishga o'rgatish lozim. (15-bobga, o'z-o'zini tartibga solish usullariga qarang.)

Musobaqalarda muvaffaqiyatli ishtirok etish uchun trener ham, sportchi ham Fresterning savolnomasida qayd etilgan sport faoliyatining stress-omillarini yaxshi bilib olishi lozim. Zero, bu omillar sportchilar erishadigan yutuqlarga kuchli ta'sir ko'rsatadi. Stress omillarini bilgan holda ularni musobaqa oldidan yuzaga keladigan va musobaqada yuzaga keladigan stresslarga ajratib, ikki guruhga bo'lib, sportchilarni mazkur stresslarni yengib o'tishga tayyorlash kerak.

Musobaqa oldidan yuzaga keluvchi stresslarga quyidagilar kiradi:

1. O'tgan tayyorgarlik mashqlarining yuqori darajada bo'lmaganligi va past musobaqa ko'rsatkichlari;

2. Trener bilan, jamoadosh do'stlar bilan yoki oilada yuzaga kelgan nizolar;

3. Musobaqa oldidan peshqadamlikka egalik.

4. Startga bir kun qolganda yoki bir necha kun oldindan boshlab yaxshi uxlay olmaslik;

5. Musobaqalarning asbob - uskunalar bilan yaxshi ta'minlanmaganligi;

6. Avvalgi mag'lubiyat;

7. Trenerning haddan tashqari talabchanligi;
8. Musobaqalar bo'lib o'tadigan joyga yetib borishning juda cho'zilib ketishi;
9. Oldinga qo'yilgan vazifani muvaffaqiyatli bajarish to'g'risidagi doimiy o'ylar;
10. Notanish raqib, u to'g'risida hech bir ma'lumotning yo'qligi;
11. Ilgari ayni shu raqibdan mag'lubiyatga uchraganlik.

Musobaqa jarayonida yuzaga keladigan stress-omillar:

1. Startdagi omadsizlik;
2. Hakamlarning adolatsizligi;
3. Start berilishi, musobaqa boshlanashining kechiktirilishi;
4. Musobaqalar paytida aytilgan dashnomlar;
5. Haddan tashqari hayajonlanish;
6. Raqibning sezilarli darajadagi ustunligi;
7. Raqibning kutilmaganda yuqori natijalarni qo'lga kiritishi;
8. Tomoshabinlar, akustika va taktil jihatdan yuzaga keluvchi noqulayliklar;
9. Tomoshabinlarning reaksiyasi;
10. Jismonan o'zini yomon his qilish;
11. Og'riqli finish sindromi, o'limdan qo'rqish.

6.5. Mashg'ulotlar jarayonida sportchida psixologik barqarorlik, psixologik ishonchlilik va mashqlangan holati cho'qqisini shakllantirish

Sportchilarni musobaqaga tayyorlash tajribasi shuni ko'rsatadiki sportchilar mas'uliyatli musobaqalar sharoitlarida hamma vaqt ham o'zlarining bor imkoniyatlarini to'la amalga oshiravermaydilar: sport

natijalari aksariyat hollarda sportchining (jamoaning) potentsial imkoniyatlariga muvofiq kelmaydi; musobaqalardagi chiqishlarda ba'zan (mashg'ulotiga nisbatan) sport natijalarining pasayishi kuzatiladi; ko'pincha sportchilar ko'rsatadigan natijalar ularning tayyorgarligini hisobga olgan holda obyektiv chiqarilgan bashoratlarga muvofiq kelmaydi; musobaqaning eng mas'uliyatli paytlarida sportchilar tomonidan eng oddiy, elementar xatoliklarga yo'l qo'yiladi va xokazo. Bularning barchasi tayyorgarlik mashg'ulotlarida sportchilarning psixologik barqarorligini, psixik ishonchliligini hamda doimiy sport formasida bo'lishini shakllantirish yuzasidan maxsus dasturlarning yo'qligi bilan izohlanadi.

Yuqorida bayon etilganlardan kelib chiqib A.V.Rodionov va V.R.Malkinlar tomonidan ishlab chiqilgan quyidagi 3 ta dastur alohida e'tiborga molikdir.

1-dastur: Sportchini psixologik barqarorlikning optimal darajasiga olib chiqish.

Psixologik barqarorlik bu:

1. Musobaqa sharoitlarida muayyan darajadagi texnik- taktik elementlarni bajarish (masalan, gimnastika bo'yicha ko'p kurashlarda 9,0-9,3 ballar darajasidagi mashqlarni bajarish, 2-3 ochkolik uloqtirishlarni, har bir o'yinda 40-60%, aniqligi va hokazo);

2. Asosiy musobaqalar, turnir, mavsum, musobaqalar tsikli davomida muayyan darajadagi texnik-taktik elementlarni bajarish (mavsum davomida futbol bo'yicha 6,0-6,5 ballik baholarni olish, volleybolda esa turnir davomida to'pni oshirishdagi xatolar soni 10-30% dan oshmasligi kerak, va hokazo).

Albatta bunda mazkur ko'rsatkichni pasaytiruvchi yoki uning ko'tarilishiga sabab bo'luvchi obyektiv omillar hisobga olinishi lozim (sportchining kasallikdan keyin musobaqaga qatnashayotganligi, ob-havo, raqib, sport tayyorgarligining holati), biroq bu o'zgarishlar mezonlarni o'zini emas, balki samaradorlik mezonlarini ko'tarishi yoki tushirishi mumkin.

Sportdagi asosiy vazifa bu – muayyan sport natijalarini qo'lga kiritishdan iboratdir. Masalan, basketbolda yutuq to'plangan ochkolar soniga qarab belgilanadi, raqibingizdan bor yo'g'i bir ochko bo'lsa ham ko'proq yig'lsa demak siz g'olibsiz. ochkolarning soni barcha o'yinchilarning mo'ljalni to'g'ri olishi foizlaridan aniqlanadi. Agar jamoa bir o'yin davomida 80 tadan 100 tagacha to'p uloqtirsa va har bir o'yinchi 50% lik nishonga olish quvvatiga ega bo'lsa, unda jamoa har bir o'yinda 80 tadan 100 tagacha ochko yig'ishi mumkin bo'ladi. Biroq agar har bir o'yinda 20 tagacha to'p uloqtiradigan o'yinchi bir o'yinda 70 % lik samarani ko'rsatib 30 ochko yig'sa, qolganlar esa o'zlarining 60 ochkolarni yig'ishsa – umumiy natija 90 ochko bo'ladi. Keyingi o'yinda esa o'sha o'yinchining mahsuldorligi foizi 30 % (10 ochko) boshqalarniki esa o'zgarmagan holda (ya'ni 60 ochko) bo'lsa, unda umumiy natija 70 ochko bo'ladi va birinchi holatda agar jamoa o'rtacha mahsuldorligi bir o'yinda 70-80 ochko bo'lgan o'z raqiblaridan 20 ochkoni yutib olgan bo'lsa, ikkinchi holatda ayni shu jamoaga 3-4 ochkoni yutqazib qo'yadi. Shuning uchun trener har bir sportchining barqaror ravishda (doimo) o'zining 40-50% lik (yoki № %) ochkolarini qo'lga kiritishini ta'minlashi lozim.

Eng muhimi, agar sportchi barqaror bo'lmasa, trener ham, jamoa ham bu sportchi muayyan musobaqada qanday ishtirok etishini bila olmaydi (u

savatga to‘p tashlay oladimi, yoki yo‘qligini bila olmaydi). Albatta, har qanday sportchi ham har bir sport musobaqasi oldidan muayyan his-hayajonlarni va o‘ziga ishonchsizlik tuyg‘ularini boshidan kechiradi. O‘ziga ishonchsizlik esa yuqori sport natijalarini qo‘lga kiritishning ashaddiy dushmanidir. Bu barcha sport turlari uchun to‘la taalluqlidir. Shuning uchun ham barqarorlik muammosi – bu faqat muayyan musobaqadagi sportchining qanday natija ko‘rsatishiga oid muammo bo‘lmasdan, sportchida o‘ziga ishonch yoki ishonchsizlikni shakllantirish muammosi hamdir. Shuning uchun ham psixologik barqarorlikni shakllantirish muammosini hal etish jarayonida birinchi navbatda sportchining musobaqalardagi muvaffaqiyatli chiqishini ta‘minlashda asosiy omil bo‘ladigan ishonchni shakllantirishdan iborat psixologik muammoni hal etish kerak bo‘ladi.

Bu tahlil musobaqalar muayyan cheklovlarni o‘rnatishi to‘g‘risida dalolat beradi.

Masalan, musobaqalar (o‘yinlar) jarayonida sportchi birinchidan muayyan mashqni bajarishga bo‘lgan urinishlarning soni jihatidan cheklangan, xususan sakrashlarda o‘rnatilgan qoida limitlariga ko‘ra sportchiga 3 ta imkoniyat beriladi. Shuningdek musobaqa shartlariga ko‘ra basketbolda raqiblar muayyan sondagi to‘p uloqtirishlarga imkon qoldiradi yoki futbolda ham raqib darvozasiga to‘p kiritish imkoniyatlari cheklangan bo‘ladi, yakkakurashlarda ham shunday.

Ikkinchidan, sportchi natijaviy urinishlarni amalga oshirish chog‘ida tartibni tanlash imkoniyatidan cheklangan. Xaqiqatan ham, agar sportchining birinchi urinishi muvofaqiyatsiz chiqsa, unda sportchiga uning raqibi yoki musobaqaning shartlariga ko‘ra ikkinchi imkoniyatni bermasligi ham mumkin. Bundan shunday xulosa kelib chiqadiki, agar sportchining

texnik elementni bajarishdagi tayyorgarligi samarasi 50 %ni tashkil etib har ikkinchi elementni bajarish natija bersa uning barqarorligi mavjud deb hisoblash mumkin. Lekin bunda 10 imkoniyatdan so‘nggi 5 tasiga erishish hisobga o‘tmaydi, chunki ana shu 5 ta so‘nggi imkoniyat berilmasligi ham mumkin. Shuning uchun ham sportchiga tayyorgarlik mashqlari jarayonida uning psixologik barqarorligini shakllantirish bo‘yicha qo‘yiladigan talablar rasmiy musobaqa talablari bilan bir xilda bo‘lishi kerak. Tayyorgarlik mashqlari jarayonida ushbu talablarni bajara olmagan sportchining ularni mas’uliyatli musobaqalar paytida bajara olishiga ishonishi bema’nilikdir.

Shuning uchun musobaqalar jarayonidagi sportchining psixologik barqarorligini shakllantirish vazifasini hal etishga faqatgina tayyorgarlik mashqlari jarayonini “*cheklash tamoyili*” asosidagina erishish mumkin bo‘ladi. Texnik elementlarni vaqt bo‘yicha (har bir element ustida 20-30 daqiqa ishlab), son bo‘yicha(xar bir elementni 50 -100 marotaba bajarishga urinish), rejalashtirish va bajarish o‘rnini ana shu elementni cheklangan urinishlar soni mobaynida bajarish samaradorligini rejalashtirish va qayd etishi egallashi kerak bo‘lib, bu cheklashlar doimiy ravishda kamayib borib, musobaqalarda bajarilishi kerak bo‘ladigan urinishlar soniga yaqinlashishi zarur.

Bunday ish uslubi, ko‘rsatilgan vazifalarni muvaffaqiyatli hal etilgan hollarda, sportchilarda O‘ziga ishonch hissini shakllantiradi. Sportchi elementni bajarish chog‘ida muvaffaqiyatsizlikga uchrashi haqida o‘ylamay qo‘yadi. Chunki u endi texnik usulni bajarish jarayoni haqida ko‘proq o‘ylay boshlaydi. Bu O‘z navbatida optimal darajadagi psixik qo‘zg‘alishning yaratilishiga yordam berib organizmning barcha funktsional tizimlarining (motor, sensor va hokazo) bir biriga muvofiq ravishda ishlashini

ta'minlaydi. Shuningdek, ongni "mo'ljalga olamanmi, yoki ola olmaymanmi", "bajara olamanmi yoki yo'qmi" degan psixologik hayajonlardan avtomatik sohaga yo'naltiradi, ya'ni mazkur texnik elementni bajarish uchun sportchi optimal shart -sharoitlarni qidira boshlaydi.

Biroq, shu bilan birga yana bir muhim psixologik tamoyil kuchga kiradi va bu tamoyil **"Xato qilish huquqi"** deb nomlanadi. Mazkur tamoyilga ko'ra sportchiga muayyan foiz xatolarni qilish imkoniyati va huquqi beriladi. O'z navbatida xato qilish huquqini olish – bu texnik – taktik elementlarni hech bir ikkilanishlarsiz bajarish imkoniyatini beradi. Chunki bunday huquqni qo'lga kiritgan sportchida hayajonlanish, xavfsirash tuyg'ulari bo'lmaydi va u mazkur elementni muvaffaqiyatli bajarishiga ishonadi.

Psixik barqarorlikni shakllantirish texnologiyalariga o'tishdan oldin quyidagilarni bilish zarur: har bir psixologik vazifa – mashq ijobiy hal etilishi kerak. Faqatgina mazkur mashqni yoki elementni muvaffaqiyatli hal etgandan keyingina sportchida O'ziga ishonch hissi paydo bo'ladi. Ana shu yerdan boshlab, "cheklash tamoyilidan" foydalanish boshlanadi. Bunda albatta urinishlar sonining ko'p miqdoridan boshlagan ma'qul. Bu O'z navbatida samaradorlikning zarur foiziga erishishga ko'maklashadi: dastlabki bosqichda texnik elementni bajarish chog'ida 20 ta urinishdan 50 % lik samaraga erishish, (musobaqalarda beriladigan urinishlar soni) 4 urinishdan 50% ga erishishga qaraganda osonroqdir. Masalan, futbolda, agar xujumchi bor yo'g'i 3-5 marta raqib darvozasini ishg'ol qilish real imkoniyatiga ega bo'lsa, tayyorgarlik mashg'ulotlari jarayonida ayni shu urinishlar soni bilan belgilangan vazifaga erishish lozim bo'ladi.

Mashgʻulotlarda biror bir mashqni muvaffaqiyatli bajarishdagi psixologik barqarorlik jarayonida shakllantiriladigan oʻziga ishonch tuygʻusi kelgusida sportchining har qanday musobaqada ham ishonch bilan ishtirok etishiga zamin boʻladigan umumiy ishonchni shakllantiradi.

Sportchini psixologik barqarorlikning optimal darajasiga olib chiqish 2 ta bosqichdan iborat.

1- sportchini psixologik barqarorlikning umumiy (bazaviy) darajasiga olib chiqish;

2- sportchini psixologik barqarorlikning musobaqalashuv darajasiga olib chiqish.

2-dastur. Musobaqalashuv sharoitlarida sportchining psixik ishonchliligini shakllantirish.

Futbol boʻyicha jaxon chempionatining Xorvatiya va Rossiyaya jamoalari oʻrtasidagi chorak final oʻyini nihoyasiga yetdi (2018-yil) hisob 2:2. Oʻyin tugagach 11 metrlik penaltilar belgilandi. Koptokka chempionatning eng yaxshi oʻyinchisi Mario Fernandes yaqinlashdi, zarba, afsuski koptok darvoza toʻsinining yonidan oʻtib ketdi. Oqibatda Xorvatiyaliklar yarim final y oʻllanmasiga ega boʻlishdi. Gimnastikachilarning final chiqishlari, ularning chiqishlari juda goʻzal davom etmoqda, mashqlar nihoyasiga yetishiga ozgina qolgan, biroq kutilmaganda oddiy bir mashqni bajarish jarayonida gimnastikachi qoʻlidagi buyumini tushirib yubordi, natijada u olimpiadaning shundoqqina naqd boʻlib turgan oltin medalidan mahrum boʻldi.

Bunday holatlarni sport tajribasida, hamda turli darajadagi musobaqalar jarayonida koʻplab uchratish mumkin. Bu xatolar texnik sabablar tufayli yuzaga kelmaydi, hatto bu mashqlarni bajarish chogʻida

sportchidagi barqarorlikning yoʻqligidan ham sodir boʻlmaydi, balki ularning mutloqo boshqa sabablari bordir. Bu sabablar ayni, eng masʼuliyatli vaqt kelganda, biror bir mashqning (texnik elementning), toʻgʻri bajarilishiga, butun boshli sport chiqishining, sportchining, jamoaning taqdiri, xayot - mamoti hal boʻladigan, mana shu mashqdagi ayni shu elementni shu yerda va hozir albatta toʻgʻri va goʻzal tarzda bajarish lozim boʻlgan paytda oʻzini namoyon etib, uni toʻgʻri bajarishga yoʻl qoʻymaydi. Bu sabab aslida ana shu elementni toʻgʻri bajarishning qanchalik ahamiyatga ega ekanligini his etish orqali yuzaga keladigan yukdan, yaʼni hissiy emotsional zoʻriqish yukidan iboratdir. Ayni shu hissiyot tufayli sportchilar musobaqaning eng hal qiluvchi daqiqalarida xatolarga yoʻl qoʻyadilar.

Sport psixologiyasida bunday xatoliklarni sportchining psixik jihatdan yetarli darajada ishonchli emasligi bilan izohlashadi. Ushbu holatni Chexiyalik psixologlar F.Mann va V.Goshek shunday taʼriflaydilar “Psixik ishonchlilik birinchi navbatda psixologik noqulay muhitda (masʼuliyat yuqori boʻlgan, hal qiluvchi urinish hollarida) sport natijalarining (texnik usullarni bexato bajarish orqali) juda sezilar- sezilmas darajada oʻzgarishi bilan xarakterlanadi” (Plaxtienko V.A., Bludov Yu.M. Nadejnost v sporte., 1983.).

Demak, sportchining psixik ishonchliligi – bu musobaqalarning eng masʼuliyatli paytlarida u yoki bu texnik usulni eng oliy darajada, hatto mashgʻulotdagidan ham koʻra yaxshiroq bajara olish qobiliyatidir.

Sportchilarning psixik ishonchliligiga ularga xos boʻlgan bir qancha psixik omillar kuchli taʼsir koʻrsatadi.

Eng mas'uliyatli musobaqalarda yuqori natijalarni qo'lga kirituvchi sportchilarda quyidagi jihatlarning doimiy holda uchrashini kuzatish mumkin: yutuqlarning optimal motivatsiyalanganligi, ko'tarinki emotsional barqarorlik, yuqori darajada irodaviy o'z-o'zini nazorat qilish qobiliyati. Psixik barqarorlikning ko'rsatkichlari ichida eng muhimlaridan biri bu diqqatni uzoq muddat bir narsaga qarata bilishdan iborat.

Psixik barqarorlikni shakllantirishga ko'maklashuvchi psixologik ko'rsatkichlardan quyidagilarni alohida ta'kidlash mumkin: o'z-o'zini nazorat qilish darajasi, o'z diqqati va his-tuyg'ulari, ya'ni emotsiyalarini boshqara olish qobiliyati, shuningdek o'zini ideomotor tarzda boshqara olish hamda dasturni to'g'ri bajarishdagi o'ziga bo'lgan ishonch.

Ushbu omillar sportchining psixik ishonchliligini shakllantirishga yordam qilishi ham yordam qilmasligi ham mumkin.

Sportchilardagi psixik ishonchlilikni shakllantirishning muhim shartlaridan biri, bu - sportchilarning mazkur jihatlarga situativ, ya'ni muayyan bir qisqa vaqt ichida ta'sir ko'rsatuvchi omillardir.

Sportchilarda psixik ishonchlilikni qaror toptiruvchi omillar qatorida quyidagilar turadi: birinchidan umumiy jismoniy tayyorgarlik. Agar sportchilar yaxshi jismoniy tayyorgarlikka ega bo'lmasalar, unda juda tez charchab qolishlari mumkin. Jismoniy tayyorgarligi yaxshi bo'lmagan sportchilar, muayyan vazifani, xatti-harakatlarni zarur darajada bajarishlari uchun ularning irodaviy zo'riqishlariga to'g'ri keladi, bu esa o'z navbatida ulardagi ishchanlikni zarur darajada ta'minlab beruvchi organizmning funktsional tizimlari zo'riqishiga olib keladi. Natijada sportchilar zimmasiga qo'shimcha psixologik yuk tushadi. Bu esa musobaqalardagi

ekstremal sharoitlarda organizmning funktsional tizimlari ishini izdan chiqarib, sportchi butun faoliyatining yomonlashuviga sabab bo‘ladi.

Psixik ishonchlilikka ta’sir ko‘rsatuvchi ikkinchi omil, bu-sportchining texnik tayyorgarligi darajasidir.

Uchinchi omil-sportchining o‘tgan sport hayotidagi to‘plagan tajribalaridan iborat. Odatda sportchi o‘zining avvalgi musobaqadagi chiqishlaridan kelib chiqib, kelgusi musobaqalardagi chiqishlarini rejalashtiradi, loyihalaydi. Agar avvalgi musobaqalardagi chiqishlari muvaffaqiyatsiz yoki u qadar muvaffaqiyatli bo‘lmagan bo‘lsa, unda sportchida o‘zining kelgusi chiqishlariga ham ishonchsizlik tuyg‘usi paydo bo‘ladi.

Katta tajribaga ega trenerlar bu muammoni sportchilardagi ishchanlikni yanada oshiruvchi shart-sharoitlar yaratish, ulardagi sport texnikasini avtomatik darajaga yetkazish orqali hal etishga harakat qiladilar. Bularning barchasi psixologik ishonchlilikni shakllantirishga ko‘maklashuvchi poydevorni yaratadi. Ammo bu poydevor ham faqat muayyan vaziyatlarda, avvalo, sportchidan juda kuchli iroda, kuchli sabr va qudrat talab etiladigan vaziyatlardagina asqotadi. Ammo, muvaffaqiyat sportchining o‘z diqqatini bir nuqtaga jamlay olishi, o‘zini o‘zi boshqara olishi, ya’ni natijalar birinchi galda sportchining o‘ziga nisbatan ishonchi, o‘z-o‘zini nazorat qila olishiga bog‘liq bo‘ladigan holatlarda hech qanday, hatto eng oliymaqom funktsional va texnik tayyorgarlik ham yetarli bo‘lmay qoladi. Bunday paytlarda muammoni hal etishga sportchilarda o‘ziga ishonch va o‘z-o‘zini nazorat qilish qobiliyatlarini shakllantirishga yo‘naltirilgan psixologik uslublarni qo‘llay bilish orqali erishish mumkin bo‘lib, bu usul bamisoli muammolarni hal etuvchi kalitga aylanadi.

Sportchilardagi o'z muvaffaqiyatiga ishonch tuyg'usi, avvalo, ularning navbatdagi sport chiqishlariga vazifalarni belgilash oldidan o'z imkoniyatlariga real baho bera olishlariga asoslanadi. Bu esa o'z navbatida texnik usullarni me'yorida va samarali bajarishning muhim omili bo'lgan optimal psixik holatning vujudga kelishiga ko'maklashadi. Sportchilardagi psixik ishonchlilikni shakllantirishga ko'maklashuvchi ikkinchi omil, bu - sportchining o'z-o'zini nazorat qila olish qobiliyati bo'lib, bu fazilat uning uzoq muddat o'z diqqatini ma'lum nuqtaga qaratib tura olishida namoyon bo'ladi. Bu omilning ahamiyati sportchining o'ziga bo'lgan ishonchidan kam emas. (N.I.Naenko, 1977; R.S.Ueynberg, D.Gould, 2001).

Sportchilarning psixik ishonchliligini shakllantirish muammosini hal etish borasida talaygina usul-uslublardan foydalaniladi: mashg'ulotlar chog'ida psixologik boshqaruv yo'li bilan o'z-o'zini ishontirish, tayyorgarlik mashg'ulotlari jarayonidagi mashqlarni bajarishda beriladigan vazifalarni tobora murakkablashtirib borish, sportchilar charchagan holatlarda ham ishlashni davom ettirish va hokazolar. Ammo, mazkur uslublar tilga olingan muammoni yuz foiz hal etishi to'g'risida qat'iy xulosa chiqarishga hali erta, chunki sportchilardagi o'ziga ishonch va o'z-o'zini nazorat qilish kabi fazilatlarni shakllantirish uchun zarur bo'lgan psixologik mexanizmlar ba'zi hollarda e'tibordan chetda qolib ketmoqda.

Xo'sh, sportchiga musobaqalar paytida, mashg'ulotlarida o'zi bir necha marotaba a'lo darajada uddalagan mashqlarini bajarishi uchun to'siq bo'ladigan va xalaqit beradigan qanday psixologik omillar paydo bo'ladi va salbiy ta'sir ko'rsatadi? Ular quyidagilardan iborat:

1) Ushbu urinishning natijasi uchun o'ta katta mas'uliyatni his etish. Aynan mana shu urinish uchun shaxsiy mas'uliyatni his etish va uning qayta

takrorlash imkoniyatining yoʻqligi, xato qilgan taqdirda bu xatoni tuzatish mumkin emasligi sportchining koʻnglida qoʻrquv uygʻotadi, bu esa sportchi mashgʻulotlar paytida hech qachon duch kelmaydigan qoʻshimcha psixologik zoʻriqishdir;

2) Musobaqaning eng masʼuliyatli davrida bajarilishi lozim boʻlgan urinish imkoniyati odatda faqat bir marotabagina beriladi. Shu tarzda sportchi faqat bittagina urinish bilan cheklab qoʻyiladi, u nimaga qodir boʻlsa, faqat mana shu birgina urinishda namoyish etishi lozim, undan oldin ham emas, undan keyin ham emas, faqat mana shu urinish chogʻida...

3) Texnik usullarni oliy darajada bajarilishi har gal, sportchining imkoniyatlari chegarasida yuz beradi, yaʼni uni bajarish chogʻida sportchi maʼlum darajada tavakkal qiladi, tavakal esa-xato qilish imkoniyatini yanada oshiradi, sportchi tavakkal qilmagan chogʻida unda bu kabi tuygʻu boʻlmaydi. Qolaversa, tavakkal qilishning oʻzi ham qoʻshimcha psixologik zoʻriqishdir. Demak, sportchi musobaqalar jarayonida mashgʻulotda uchramagan psixologik qiyinchilikni xis qiladi, tajriba shuni koʻrsatadiki, aksariyat sportchilar ana shu psixologik zoʻriqish yoki siquvni-pressingni koʻtara olmaydilar va psixologik ishonchsiz, deb topiladilar.

Agar musobaqalar jarayonidagi muvaffaqiyat eng masʼuliyatli paytdagi birgina urinishga bogʻliq boʻladigan boʻlsa, ushbu psixologik holat mashgʻulotlar jarayonida ham inobatga olinishi lozim. Tayyorgarlik mashgʻulotlari har jihatdan sportchi eng masʼuliyatli musobaqalardagi chiqishlarida duch keladigan holatlarga imkon qadar yaqinlashtirilishi kerak. Sportchining psixologik ishonchliligini shakllantirishning asosini tashkil etuvchi bosh va oʻta muhim tamoyil, bu -“Birgina urinish tamoyili” boʻlishi kerak.

Shunday qilinganda, sportchida organizmning funktsional tizimidagi muayyan o'zgarishlar (vegetativ o'zgarishlar, emotsional zo'rqiish darajasi, mashqni bajarishga nisbatan emotsional munosabat, irodaviy xatti-harakatlar, diqqatni jamlash va hokazolar)ni, ya'ni bu kabi psixologik stresslarga boy bo'lgan musobaqalar jarayonida sportchi duch keladigan barcha psixofiziologik komponentlarni o'zida jam etgan ma'lum bir psixologik tartib (stereotip) shakllantiriladi. Ikkinchidan, agar bu qo'yilgan vazifalar ijobiy hal etiladigan bo'lsa, bu sportchidagi o'ziga bo'lgan ishonchni kuchaytirib, xato qilib qo'yish qo'rquv hissini kamaytiradi.

Sportchining hal etuvchi urinishidagi butun psixologik tayyorgarligini "sindirib" qo'yishi mumkin bo'lgan tavakkal bilan bog'liq muammoni faqat "Birgina urinish tamoyilini" amalga oshirish chog'ida hal etish mumkin. Shunday yo'l tutilganda, ya'ni sportchilar bilan "Birgina urinish tamoyili" asosida ish yuritilganda, sportchilar oldidagi bu muammo o'z-o'zidan olib tashlanadi, u faqat xayoliy tarzdagina qoladi. Eng muhimi, bu yerda sportchi "Tavakkal qilish huquqini" qo'lga kiritadi. Ushbu dasturni muvaffaqiyatli amalga oshirishning muhim omili quyidagi shartlarni bajarishdan iboratdir:

- 1) ushbu dastur faqat "Psixik barqarorlik" dasturini amalga oshirgandan so'nggina boshlanishi mumkin;
- 2) ish tizimli tarzda olib borilishi zarur;
- 3) sportchi faqat o'zini texnik jihatdan ishonch bilan bajarayotgan paytlardagina tavakkal qilish huquqiga ega bo'lishi kerak.

3-dastur. Sportchining (jamoani) mashqlangan holatini cho'qqisiga olib chiqish.

Eng yuqori sport natijalarini qo'lga kiritish uchun (biror bir sportchi uchun) uning musobaqadagi ishtiroki paytida eng oliy darajadagi sport

tayyorgarligi holatida, ya'ni pik holatida bo'lishi nihoyatda muhimdir. Bu holatga erishishda uning psixologik jihatdan tayyorgarligi ham asosiy jihatlardan birini tashkil etadi.

Ushbu muammo hal etilishining o'ta muhimligi, yana shu bilan belgilanadiki, sportchining eng oliy darajadagi sport tayyorligi holatiga (pik holatiga) keltirilishi uning (jamoaning) muayyan musobaqadagi aniq biror-bir chiqishi bilan bog'liq bo'ladi.

Odatda sportchi o'zining eng oliy darajadagi sport tayyorligi holatida (pik holatida) 1-2 hafta bo'ladi, shuning uchun ham bu holatga oldindan belgilangan muddatda chiqishga erishish mavsumning eng muhim musobaqalarida yuqori sport natijalarini qo'lga kiritishning asosiy shartlaridan biridir.

Eng yuqori darajadagi sport tayyorligiga ega bo'lish (Pik holati) – bu butun boshli tarkibiy tuzilma bo'lib uning ichiga quyidagilar kiradi:

1. Sportchining optimal darajadagi funktsional va jismoniy tayyorligi;
2. Texnik-taktik harakatlarni deyarli avtomatik ravishda bajarish ko'nikmasi va optimal texnik-taktik tayyorlik;
3. Mazkur sport turi uchun xos bo'lgan psixik jarayonlar darajasida optimal ishlay bilish (diqqat, xotira, tafakkur);
4. Psixik ishchanligi qobiliyatining yuqori darajasi;
5. Motivatsiyalar va emotsional barqarorlikning optimal darajasi.

Ushbu holatlar sportchining musobaqada katnashish istagida va o'z kuchiga to'la ishonch hamda o'z-o'zini nazorat qila olishning optimal darajasida namoyon bo'ladi;

Sport tayyorgarligining eng oliy darajasiga chiqish haqida gapirilganida sportchi (jamo) tomonidan erishilgan texnik-taktik ko'nikmalar darajasi, shuningdek ular ega bo'lgan va ma'lum darajada barqaror funktsional va texnik-taktik bazani ham hisobga olish zarurdir.

Endi, keyingi vazifa, sportchini eng oliy darajadagi psixik tayyorlik holatiga chiqarish bo'ladi.

Musobaqalarga faqat jismoniy va texnik jihatdan tayyor bo'lishning o'zi yetarli emas, bu tayyorgarliklar faqatgina optimal darajadagi psixik tayyorlikka ega bo'lgan holatlardagina yuqori natijalarni berishi mumkin. Aksariyat trenerlar aynan sportchilarni jismoniy va funktsional tayyorlash borasida ko'p ijobiy natijalarga erishganlar. Shuning uchun ham mas'uliyatli musobaqalarda sportchining muvaffaqiyatli ishtirokini ta'minlashda trenerlar tomonidan ularni oliy darajadagi psixik tayyorlik holatiga yetkazilishi o'ta muhimdir. Buning uchun sportchining bu darajadagi holatini psixologik jihatlarini ta'minlovchi texnologiyaga asoslangan tamoyillarni ishlab chiqish zarur bo'ladi.

Mas'uliyatli musobaqalar oddiy musobaqlardan birinchi galda, ularga jismoniy va psixik jihatdan tayyorgarlikning juda yuqori darajada bo'lishi va shu tufayli kelib chiqadigan psixik zo'riqish bilan ajralib turadi. Bu esa organizmning bir maromdagi (sinxron) ishga o'rganib qolgan funktsional tizimlari shu jumladan psixologik tizimlari uchun ham bir qator qiyinchiliklarni keltirib chiqaradi (L.D.Gissen, 1990; A.V.Rodionov, 1983; R.Ueynberg, D.Gould, 2001). Ammo, amaliyotda tayyorgarlik mashg'ulotlarini tashkil etish jarayonida shu narsa aniq bo'lib qoldiki, sportchilar doim ham o'ta muhim va mas'uliyatli musobaqalashuv jarayonlaridagi zo'riqish sharoitida faoliyat yuritishga moslashgan

bo'lovermaydilar. Buning sababi shundaki, agar tayyorgarlik mashqlari sharoitida jismoniy zo'riqlashlarni (maksimal darajada) hech bir muammosiz yaratish mumkin bo'lsa, musobaqalar paytida paydo bo'ladigan psixologik bosim va zo'riqlashlarni tayyorgarlik mashqlari jarayonida hosil qilish ancha murakkabdir. Chunki psixik zo'riqlashlar musobaqalashuv motivatsiyasining muayyan darajalarida, shuningdek vahima, hayajon, muvaffaqiyatga ishonish yoki ishonmaslik, o'z xatti - harakatlari natijasi uchun boshqalar oldida mas'uliyatni his qilish, boshqalarning va o'zining omadsizlik va omadga nisbatan munosabati kabi va boshqa ko'plab psixologik omillarning kelib chiqishi sharoitida yuz beradi. Bular albatta mashg'ulotlar jarayonida mavjud emas yoki qisman mavjud bo'ladi.

Ayni shu omillar psixik zo'riqlashning u yoki bu darajasini keltirib chiqarib, musobaqada ishtirok etish chog'ida u yoki bu psixik tayyorlik holatida bo'lishga sabab bo'ladi, ayniqsa bu musobaqaning o'ta mas'uliyatli lahzalarida yanada yaqqolroq ko'zga tashlanadi.

Sportchi yuqori darajadagi yoki aksincha juda past psixologik zo'riqlash ostida: vahimalilik, yoki omadsizlikdan qo'rqish, ortiqcha hayajonlanish yoki parishonxotirlik domiga tushib qoladi. Optimal zo'riqlash darajasida esa u o'z kuchini to'g'ri safarbar qila olish, sport chiqishlaridan muvaffaqiyatni kutish va o'z-o'zini boshqara olish holatida bo'ladi. Ammo ekstremal sharoitlarda ham psixik zo'riqlashning optimal darajasini hosil qilish uchun mazkur stressli musobaqa sharoitlari uchun maxsus psixologik moslashish usullaridan foydalanish zarur. Bunga esa faqat, kuchli psixologik zo'riqlash ostida kishining o'z psixik holatini boshqarish mexanizmlarini o'zi boshqarishiga yo'naltirilgan tayyorgarlik mashqlari orqali erishish mumkin bo'ladi.

Shu sababli ham sportchining eng oliy darajadagi psixologik tayyorgarlik holatiga olib chiqishning psixologik jihatlarini kuchli psixologik zo‘riqish sharoitlarida avvaldan olib boriladigan ishlarda asosan tashkil etilmog‘i lozim. Ammo bunday holatlarda amalga oshiriladigan ishlar ortida mas‘uliyat, maqom, kishida psixik zo‘riqishni va muayyan psixologik holatlarni hosil qiluvchi psixologik omillar turishi lozim.

Garchi, tayyorgarlik mashg‘ulotlari jarayonida motivatsiya jihatlarini butunlay yaratishning imkoni bo‘lmasa, musobaqaning (yuqorida tilga olingan) boshqa psixologik komponentlarini yaratish imkoniyati mavjuddir. Demak, tayyorgarlik mashg‘ulotlari jarayonida psixik zo‘riqishning zarur darajasi yaratilib, pirovardida u sportchiga oldinda turgan musobaqa sharoitlariga moslashish imkoniyatini beradi va shu yo‘l bilan musobaqaning eng mas‘uliyatli paytlarida bu qiyinchiliklarga yuzma-yuz kelishga shay turishi uchun imkoniyat yaratadi.

Demak, sportchini eng oliy darajadagi psixologik holatga olib chiqishning asosiy tamoyili bu – ***Mas‘uliyatli musobaqalarga tayyorgarlik ko‘rish chog‘ida Psixik Zo‘riqishni Tartiblash tamoyili hisoblanadi.***

Nazariy va amaliy tadqiqotlar shuni ko‘rsatdi-ki, sportchining tayyorgarlik holati musobaqalashuv mavsumida ba‘zan tushib, ko‘tarilib turadi. Binobarin, sport tayyorgarligining o‘rtacha darajasi unga erishilgandan keyingi 1,5-2 oy davomida saqlanib tursa, shu muddat o‘tganidan keyin uning pasayishi ko‘zga tashlanadi. Sport tayyorgarligining oliy darajasi, ya‘ni cho‘qqi holati 1-2 haftagacha saqlanib qoladi. Sport tayyorgarligi holatining cho‘qqi darajasidan yoki tushishidagi pasayishining osti va davomiyligi trenerning bu pasaishni qanday rejalashtirishiga bog‘liq bo‘ladi. Agar trener sportchining tayyorlik holatining pasayishini

rejalashtirmagan bo'lsa va uning tabiiy ravishda kelishini kutib turgan bo'lsa, odatda bu pasayish kutilmaganda yuz beradi va yanada chuqurroq tarzda kechadi. Ushbu tushish yoki pasayish aynan psixologik tomondan boshlanishi sababli trener ko'pincha shu so'zlarni takrorlaydi: "Hech tushuna olmayapman nega bu sportchi (jamo) bunchalik natijasiz o'yin ko'rsatmoqda, holbuki ularning "jismoniy" va funktsional ko'rsatkichlari joyida, lekin baribir ular yomon o'yin ko'rsatishmoqda". Shuning uchun ham trener jismoniy va funktsional ko'rsatkichlarning keskin pasayib ketishini kutib o'tirmasligi, balki o'zi oldindan ana shu pasayishni rejalashtirmog'i kerak. Shunday qilinganda bu jarayon ancha yengil kechadi va uni boshqarish mumkin bo'ladi va kamroq vaqtni egallaydi.

Eng yuqori sport tayyorgarligi holati (cho'qqi holati) ga bir musobaqa mavsumida (sport turiga bog'liq holda) 2-4 marotabagacha ko'tarilish mumkin. Bu holatda qancha muddat turilishi yuqorida aytilgandek (1-2 hafta). Sportchini sport tayyogarliligining yangi eng yuqori cho'qqisiga olib chiqish imkoniyati, uning oldingi cho'qqi holatidan kamida 4-6 haftadan keyin yuz berishi mumkin. Shuning uchun ham yuqoridagi omillarni hisobga olgan holda ishni to'g'ri rejalashtirish sportchini muayyan sport turi bo'yicha eng yuqori sport tayyorgarligi holatiga olib chiqishning birinchi sharti hisoblanadi.

Ikkinchi shart psixik zo'riqlashlarni hisobga olgan holda jismoniy va funktsional yuklamalarni to'g'ri rejalashtirish hisoblanadi.

Kuchli jismoniy zo'riqlashlardan keyingi qayta tiklanish katta hajmli va izchil ishlar amalga oshirilganidan keyingi 2 haftadan so'ng belgilanadi va yana 2 hafta atrofida saqlanib qoladi. Shuning uchun ham psixik yuklamalarni kuchaytirib borish startgacha 3 hafta oldin boshlanadi va

soʻnggi haftada ularning kuchi biroz pasaytiriladi. Shunday qilinganda sportchining jismoniy va funksional tayyorgarligi sport psixologik tayyorgarligining eng yuqori darajasiga (choʻqqi holatiga) yetgan paytida juda yuqori darajada boʻladi.

Maksimal jismoniy zoʻriqishlardan (musobaqalardan) keyingi tiklanish odatda 2-3 haftani talab qiladi. Uzoq davom etgan va kuchli psixologik yuklamaga ega boʻlgan musobaqalardan keyingi psixik qayta tiklanish esa 3 haftadan 5 haftagacha boʻlgan vaqtni talab qiladi.

Mashqlarni bajarish chogʻida cheklash tamoyili va birgina urinish tamoyili asosida psixologik zoʻriqishlarni hosil qilish mumkin.

Ushbu dastur va texnologiyalar tizimi muayyan psixologik vazifalarni hal etish bilan birga yana bir muhim vazifani bajaradi. Yaʼni u trener va sportchini ular uchun odatiy boʻlgan shart-sharoitlarda, ular sportchini texnik, taktik va boshqa tayyorgarliklar boʻyicha ish olib boradigan sharoitlarda psixologik tayyorgarlikni rejalashtirish va amalga oshirish ishiga jalb etish imkoniyatini beradi.

6.6. Tasavvur va xayol va ularning sportchi mashgʻulotidagi oʻrni

Xatti-harakatlarni boshqarishda harakatlarni tasavvur qilish eng muhim va birlamchi ahamiyatga ega.

Jismoniy tarbiya va sportdagi mashqlar texnikasini oʻrgatish oʻrganilayotgan xatti-harakatlar va ular bajaradigan shart-sharoitlar haqida tasavvurni hosil qilishdan boshlanadi. Tasavvur inson egallaydigan va oʻz faoliyati davomida boshqaradigan real harakatlarning ideal (yaʼni amaldagi, ongda shakllangan) obrazi boʻlib hizmat qiladi.

Aytish mumkinki, har qanday xatti-harakatni, har qanday jismoniy mashqni inson uni oʻzi qanday tasavvur qilsa ana shunday bajaradi. Bu holat

nafaqat uni o'rganish jarayonida, balki doim barqarordir. Masalan, odam velosipedda uchishni o'rgangan bo'lsa va oradan uzoq yillik tanaffus o'tib ketgan bo'lsa ham yana velosiped haydashi uchun barcha mashqlarini qaytadan boshlashi kerak emas, u velosipedga o'tiradi-yu, barcha harakatlarni to'g'ri bajarib ketaveradi, chunki velosipedni qanday haydash kerakligi to'g'risidagi tasavvurlar uning uzoq muddatli xotirasida saqlanib qolgan.

Sportning barcha to'rlarida tayyorgarlik mashqlarini o'tkazish uslubiga oid zamonaviy adabiyotlarda o'rganilayotgan mashqlar haqida tasavvurni hosil qilish vazifasi faqat o'quvning dastlabki jarayonlarida qo'yilmasligi lozim. Amalda har qanday mashqni bajarish texnikasi haqidagi tasavvurlarni shakllantirish va aniqlashtirish bu mashqni bajarish texnikasi mukammal darajaga erishmaguncha davom ettiriladi. Binobarin, nimani va qanday mukammallashtirish kerakligini oldindan tasavvur qilmasdan, uni amalda bajarish mutlaqo mumkin emas.

Harakatlarni tasavvur qilish funksiyalari nihoyatda xilma-xildir. Xatti-harakatlarni tasavvur qilish shunday o'ziga xos bir dastur sifatida hizmat qiladiki, ushbu dasturni sportchi muayyan harakatlar tizimida oliy darajadagi harakat orqali amalga oshirmog'i lozim. Bunda harakatlar tasavvurini dasturlash funksiyasining mazmuni yotadi. Va bu o'rganilayotgan harakatning eng asosiy jihatlardan birini ifodalaydi.

Tasavvurning dasturlovchi funksiyasi uning boshqaruv funksiyasi bilan muvofiq keladi. Xatti-harakatni bajarishdan avvalroq tasavvur ideomotor reaksiyalar mexanizmi bo'yicha organizmning turli organlarini va tizimlarini boshqaradi, sozlaydi, ta'bir joyiz bo'lsa organizmni u bajarishi lozim bo'lgan faoliyatga yoki bajaradigan xatti-harakatga mos "ish

to'liqligini" muvofiqlashtiradi.

Faoliyat davomida qaytuvchi aloqa kanallari orqali bosh miyaning katta yarim sharlariga harakat bajarilishining tashqi sharoitlari va umuman harakatning o'zi haqidagi axborot to'xtovsiz ravishda kelib turadi. U dastur bilan, ya'ni namuna bilan taqqoslanadi. Agar hammasi dasturga muvofiq ketayotgan bo'lsa, harakat davom ettiriladi. Mabodo, harakatlar tizimining o'zida harakatni bajarishning tashqi shartlari yohud dastur (namuna) bilan nomuvofiqlik yuzaga keladigan bo'lsa, xatti-harakatlarga zaruriy o'zgartirishlar kiritiladi.

Harakatlarni tasavvur qilishning boshqaruv funksiyasi harakatlar tugallangandan keyin ham namoyon bo'ladi (gimnastika kombinatsiyasi, belgilangan masofaga yugurish, yengil atletikaga oid uloqtirishlarda va sakrashlardagi navbatdagi urinishdan so'ng va xokazo). Harakatlarni tugatgach odatda sportchilar, o'sha harakatni bajarish chog'idagi o'zlarida paydo bo'lgan sezgilar va ta'surotlarni tahlil qilib, qanday xatolarga yo'l qo'yganliklarini va nima sababdan yo'l qo'yganliklarini tushinishga harakat qiladilar.

Bu tahlillar bevosita dastur to'g'risidagi tasavvurlarning nihoyasiga yetkazilgan xatti-harakatlarning tasavvuri bilan o'zaro taqqoslanishiga asoslanadi. Fikrlash tarzi bu jarayonda nafaqat qanday va nima uchun xatoliklarga yo'l qo'yilganini tushunishga yordam beradi, balki harakatni keyingi bor bajarayotganda ushbu xatolarni tuzatish yo'llarini ham aniqlaydi. Bunday tahlillar ayniqsa sportning so'ngi natijalari biror bir mashqlarni bir necha bor bajarish asosida aniqlanadigan turlarida muhim ahamiyat kasb etadi (engil atletikadagi sakrashlarda, uloqtirishlarda, og'ir atletikadagi dast ko'tarish va siltab ko'tarishda, suvga sakrash va

hokazolarda).

Harakatlarni tasavvur qilishning mashqlantirish funksiyasi shunda ifodalanadiki, mazkur funksiya tufayli har qanday xatti-harakat texnikasini mukamallashtirish ustida, ularni amalda bajarmasdan turib, faqat tasavvur qilib ham mashq qilish mumkin.

Harakatlarni tasavvur qilishning bu tarzdagi qo‘llanilishi ideomotor mashg‘ulotlar nomini olgan. “Men hech qachon mashqlarni fikran tasavvur qilib olmasdan turib, bajarishga kirishmayman”,- deydi gimnastikachi. “Men butun masofani xayolan yugurib o‘tmasdan turib, hech qachon startga chiqmayman”– deya e’tirof etadi yugurish bo‘yicha sportchi. Harakatlarni tasavvur qilishning mashqlantiruvchi funksiyasi ixtiyoriy hatti-xarakatlarning butun boshli murakkab mexanizmlari tizimining jonlanishi, hamda asab - mushak, vegetativ va boshqa bir qator mikroreaksiyalarning paydo bo‘lishi oqibatida yuzaga keladi. Ular mashqni yoki xatti-harakatni amalda chindan ham bajarilgandagi mikroreaksiyalar bilan bir xil bo‘lib, ularni fanda ideomotor reaksiyalar deb atashadi. Bu tasavvur qilingan harakatni yoki mashqni tashqi idrokdan yashirin holda bajarishdir. Harakatlarni tasavvur qilishning mashqlantiruvchi effekti - mashqlarning natijasidir, ya’ni ixtiyoriy harakat va mashqlarni ko‘p bor xayolan takrorlash orqali ularning mexanizmlari sistemasi xayolda mustahkamlanib qoladi (A.S.Puni).

Yuqorida keltirilgan tadqiqotlardan harakatlarni tasavvur qilishni mashqlantiruvchi funksiyasining namoyon bo‘lishidagi turli jihatlariga oid bir qator qoidalar kelib chiqadi:

- harakatlar qanchalik aniq va tiniq tasavvur etilsa, ularning mashqlantiruvchi effekti shunchalar aniq namoyon bo‘ladi;

- ushbu effekt, harakatni tasavvur qilish jarayoni “so‘z orqali ifodalab turish” bilan qo‘shib olib borilsa, yanada oshib boradi;

- mashqlantiruvchi effekt ayniqsa harakatlarning fazoviy belgilarini egallashda yorqin namoyon bo‘ladi, vaqt va kuchdagi belgilarini egallash chog‘ida esa nisbatan kamroq ko‘zga tashlanadi;

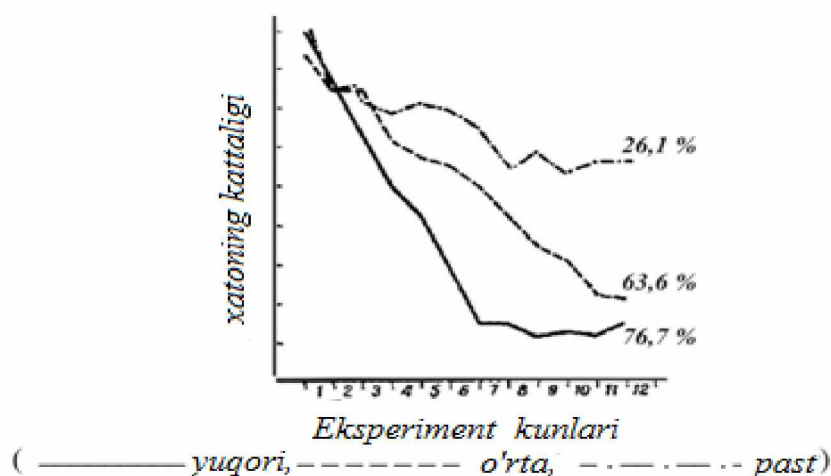
- musobaqalar chog‘ida texnik harakatlarni xayolan bajarish ularning natijasini ko‘tarishga xizmat qiladi;

- harakatlarni tasavvur qilishning mashqlantiruvchi ta’siri xatolarga ega bo‘lsa, salbiy bo‘lishi ham mumkin.

Turli sportchilarda harakatlarni tasavvur qilishning mashqlantiruvchi funksiyasi namoyon bo‘lishi har xil ekanligi aniqlangan. Bu fikr mashqlantiruvchi effektning qay darajada namoyon bo‘lishiga taalluqlidir (I.I.Toropchin).

Ushbu belgiga ko‘ra sportchilar 3 ta guruhga ajratiladi:

1. Mashqlantiruvchi effekti yuqori darajada namoyon bo‘luvchilar;
2. O‘rtacha namoyon bo‘luvchilar;
3. Past darajada namoyon bo‘luvchilar (9-rasmga qarang)



9-rasm. Harakatlarni tasavvur qilishning mashqlantirish tafovutlari.

Tasavvurning mashqlantiruvchi funksiyasini namoyon bo‘lishi

shuningdek temperamentning ayrim psixologik xususiyatlari jumladan introversiya va ideomotor mashg'ulotlariga moyillik kabilar bilan ham bog'liqdir. Bularning barchasi ideomotor mashg'ulotlardan foydalanishda ham sportchilar, ham trenerlar bu masalaga individual yondashishlari kerakligini ko'rsatadi. Shuningdek, ushbu jarayonlarda shuni ham unutmaslik kerakki, harakatlarni tasavvur qilishning har uchala - dasturlovchi, boshqaruvchi hamda mashqlantiruvchi funksiyalari o'zaro bog'liq va birgalikda "yaxlit" tarzda ishlaydi. Mashg'ulotlarning real jarayonida yoki musobaqalarda ana shu yaxlitlikning birortasi, yo bittasi, yo boshqasi, yo uchinchisi, oldinda turgan vazifalarga hamda faoliyatning mavjud o'zgaruvchan shart-sharoitlariga ko'ra yetakchilik qiladi. Shuni ham hisobga olmoq kerakki, harakatlarni tasavvur qilishning tarkibida boshqa komponentlar ham mavjuddir, masalan: ko'rish, eshitish, teri orqali sezish, vestibulyar. Ideomotor mashg'ulotlarga psixologik komponentlar qancha ko'p qo'shilsa mashg'ulot shunchalik samarali bo'ladi. Garchi ular harakatlarni boshqarishda u qadar yetakchilik qilmasalarda, ahyon-ahyonda o'zlarining mavjudligi haqida "sezdirib" turadilar. Sportning ayrim turlarida ham ko'rish, ham harakat komponentlari yetakchi rol o'ynaydi (futbolda, xokkeyda, sport o'yinlarida, qilichbozlikda, boksda, quroldan o'q otishda).

6.7. Harakatlanuvchi obyektga nisbatan reaksiya (RDO)

Harakatlanuvchi obyektga reaksiya (RDO) murakkab sensorimotor reaksiyaning bir turi, ya'ni. Hissiy va vosita davrlaridan tashqari, markaziy asab tizimi tomonidan sezgir signalni nisbatan murakkab qayta ishlash davrini o'z ichiga olgan.

Bunday holda, qiyinchilik vizual ekstrapolyatsiya zarurati bilan bog'liq - harakatlanuvchi obyekt qaysi nuqtada va qaysi daqiqada bo'lishini

fazoviy-vaqtda bashorat qilishimkoniyatini yuzaga keltiradi. Tekshiruvlar bo'yicha xulosalarni shakllantirish jarayonida idrok etish ekstrapolyatsiyasi o'rgatish kerak bo'lgan fazilatlardan biri ekanligini hisobga olish kerak.

Harakatlanuvchi obyektga reaksiya tezligiga asab tizimining faoliyati bilan bog'liq bo'lmagan omillar ta'sir qiladi. Masalan, sensorli ma'lumotni olish uchun vizual maydonning markaziy zonasida qo'zg'atuvchini tuzatish kerak; bu holda qo'zg'atuvchi harakatlanuvchi obyekt bo'lganligi sababli, uni tuzatish uchun tegishli dioptrik (akkomodatsiya) va okulomotor (konvergenstsiya) o'zgarishlar kerak; Shunday qilib, reaksiya vaqtiga ko'zning linzalari va yordamchi apparatlarining individual strukturaviy xususiyatlari ta'sir qiladi.

“Harakatlanuvchi obyektga reaksiya” texnikasi asabiy jarayonlarning muvozanatini o'lchash uchun mo'ljallangan, ya'ni. kuchdagi qo'zg'alish va inhibitsiyon jarayonlari o'rtasidagi muvozanat darajasi. Monitor ekranida turli nuqtalarda ikkita belgi mavjud bo'lgan aylana ko'rsatiladi, ular o'rnini taqdimotdan harakatlanuvchi obyektning taqdimotiga o'zgartiradi. Birinchi belgidan soat yo'nalishi bo'yicha ma'lum bir tezlikda aylana to'ldiriladi. To'ldirish ikkinchi belgiga yetganda, subyekt vizual-motor analizatorining tugmachasini bosishi kerak. Bunday holda, javob tezligi emas, balki signalga o'z vaqtida javob berish muhimdir.

Harakatlanuvchi obyekt taqdimotlarining tavsiya etilgan soni 50 tani tashkil etadi, ammo reaksiyalarni to'g'ridan-to'g'ri qayd etishdan oldin ko'rsatmalarni optimal tushunishga erishish va mavzuni diagnostika sharoitlariga moslashtirish uchun bir nechta test taqdimotlarini o'tkazish tavsiya etiladi.



Vizual-motor analizatori

Natijalar rivojlangan va orqada qolgan reaksiyalar sonini solishtirish orqali qayta ishlanadi. Agar avanslar soni (erta reaksiyalar) kechikishlar sonidan oshsa, qo'zg'alish kuchi ustunligi bilan asabiy jarayonlarning nomutanosibligi tashxis qilinadi; agar kechikishlar soni avanslar sonidan oshsa - tormozlanishning ustunligi bilan nomutanosiblik; agar bu ko'rsatkichlar teng bo'lsa yoki bir oz farq qilsa, u holda asabiy jarayonlarning muvozanati tashxis qilinadi.

Diagnostika natijalariga ko'ra, xatolar yuzaga kelish ehtimolini aks ettiruvchi entropiya ko'rsatkichi ham hisoblab chiqiladi: entropiya qiymati qanchalik yuqori bo'lsa, xatolik yuzaga kelishi ehtimoli shunchalik yuqori bo'ladi.

Xulosa tuzishda shuni hisobga olish kerakki, ushbu usuldan foydalangan holda tekshirish natijalari respondentning hozirgi funksional holatiga ta'sir qiladi, shuning uchun bir yoki ikkita ekspertiza asosida aniq xulosalar chiqarish mumkin emas.

“Harakatlanuvchi obyektga reaksiya” texnikasi asosan professional tanlov maqsadlarida, masalan, turli xil boshqaruv tizimlariga ega operatorlar ixtisosligida va professional sport diagnostikasida qo‘llaniladi.

Mavzu yuzasidan nazorat savollari

1. Psixik o‘ta zo‘riqishlar sport faoliyatiga qanday ta’sir ko‘rsatadi?
2. Psixik o‘ta zo‘riqishlarning bosqichlarini sanab bering. Ular qanday belgilar bilan ajralib turadi?
3. Mashg‘ulot jarayonida sportchilarni motivatsiyalash uslublari haqida gapirib bering?
4. Psixik barqarorlik nima va u qanday shakllantiriladi?
5. Eng yuqori sport tayyorgarligi (pik) holati tushunchasiga nimalar kiradi?
6. “Birgina urinish tamoyili” ni tushuntirib bering?
7. Texnik tayyorgarlikning psixologik asosini qanday psixik jarayonlar tashkil qiladi? (O‘zingiz shug‘ullanadigan sport turi misolida)
8. Harakat malakasiga ta’rif bering. Harakat malakalarida ongning o‘rni?
9. Harakat malakalarining shakllanishi jarayonlariga ta’rif bering?
10. Harakatlarni egallashda ularni tasavvur etishning ahamiyati?

Glossariy

Anketa – metodlardan biri bo‘lib, respondent to‘g‘risida aniq ko‘zlangan ma’lumotlarni yig‘ish maqsadida qo‘llaniladi.

Antitsipatsiya – oldindan ko‘ra bilish.

Assotsiatsiya – psixik hodislar orasidagi o‘zaro bog‘lanish, u ma’lum qonunlar bo‘yicha tarkib topadi.

Apatiya – kishining tevarak atrofdagi olamga nisbatan befarqlik holati.

Astenik holat – shaxsning faolligini susaytiruvchi kechinmalar.

Autogen mashq – shaxsning o‘z-o‘zini ishontirish va o‘z-o‘zini idora qilishga asoslangan psixoterapevtik usul.

Affekt – ongning nazorati kamayishi, kuchli, jo‘shqin va nisbatan qisqa muddatli emosional kechinmalar sifatida ro‘y beradigan psixologik holat.

Biografik metod – odamni uning tarjimai holi bilan bog‘liq bo‘lgan xujjatlar orqali o‘rganish usuli.

Bosqichlar – muloqotda mavjud bo‘lgan shaxsning o‘zi bilan, boshqalar bilan va avlodlar orasida kechadigan jarayoni.

Verbal – og‘zaki ifodalangan nutq.

Guruh – odamlarning birgalikdagi faoliyat mazmuni yoki muloqotda bo‘lish xarakteri kabi qator belgilarga asoslangan ijtimoiy jamoa.

Diqqat – ma’lum bir obyektga ongni yo‘naltirish.

Dunyoqarash – odamning tevarak-atrofdagi oamga va unda o‘zining tutgan o‘rniga qarashlaridan kelib chiqqan tizim. Uning falsafiy, siyosiy, ilmiy, diniy, aqliy va estetik qarashlari yig‘indisi.

Dominant shaxs – boshqalar bilan muomala va munosabat o‘rnatishda o‘z fikrini o‘tkazish xislatining yorqin namoyon bo‘lishi.

Jamoa – maqsadlari jamiyat maqsadiga mos keladigan umumiy faoliyat bilan birlashgan odamlar guruhi.

Ideomotornaya trenirovka- tasavvur orqali mashgʻulot oʻtkazish.

Individuallik – individning boshqalardan farqlanadigan ijtimoiy xususiyatlari va psixikasining oʻziga xosligi, qaytarilmasligi.

Interaktiv – shaxslararo munosabatlarda bir-biriga xulq-atvor taʼsir koʻrsatish jarayoni.

Introvert shaxs - shaxsning har qanday sharoit va holatlarida oʻz ichida kechayotgan fikrlarini bayon etish ehtiyojining nihoyatda pastligi.

Yoʻnalganlik — ijtimoiylashuv jarayonida shaxs faoliyatini yoʻnaltirib turadigan va real vaziyatga nisbatan turgʻun, barqaror motivlarning namoyon boʻlishi. Yoʻnalganlik - shaxsda mavjud boʻlgan ehtiyoj, ishtiyoq, berilish, qadriyatlar, eʼtiqod manbaida shakllanadi.

Kayfiyat — kishining butun xatti-harakatiga tus berib turadigan umumiy hissiy holat. Kayfiyat shod-xurramlik, qaygʻulilik, tetiklik, bosiqlik, hayajon, lanjchik, jiddiylik, yengiltaklik, jizzakilik, muloyimlik va hokazo tarzda boʻladi.

Kuzatish – sinaluvchini aniq maqsad, faoliyat, vaqt, guruh bilan bogʻliq ravishda tekshirish, oʻrganish, maʼlumotlar toʻplash metodi.

Kuzatuvchanlik –shaxs xarakter xossasi boʻlib eng mayda koʻz ilgʻamaydigan narsalarni koʻra bilish

Kommunikativ – shaxslararo munosabatlarda maʼlumot, axborot, gʻoyalar almashinuvi jarayoni.

Kichik guruh – aʼzolari birgalikdagi faoliyat bilan shugʻullanuvchi va bevosita shaxslararo munosabatda boʻluvchi kishilar guruhi.

Ko‘nikma – odamning ma’lum ishni bajarishga tayyorligida ko‘rinadigan qobiliyati. K. mahoratining asosini tashkil etadi.

Metod – bilishning nazariy va amaliy o‘zlashtirish usullari yig‘indisi.

Metodologiya – tadqiqot, tekshirish usuli bo‘lib, bilishning nazariy va amaliy o‘zlashtirish usullari yig‘indisidir.

Motiv – faoliyatga undovchi ichki qo‘zg‘atuvchi kuch

Motivatsiya – odamni faol faoliyatga undovchi sabablar majmui.

Malaka – mashq qilish jarayonida ish harakatlari bajarilishining avtomatlashgan usullari.

Muloqot – ikki yoki undan ortiq odamlarning o‘zaro bir-biriga ta’sir etishi.

Melanxolik – temperament turlaridan biri bo‘lib, psixik faollikning sust, tez ta’sirlanuvchanlik, hatto arzimagan narsalar uchun ham juda chuqur ta’sirotda berilishi bilan xarakterlanadi.

Norasmiy – odamlarning birgalikdagi muloqot va faoliyatlarida ular orasidagi munosabatlarning o‘zaro ishonch, bir xil qarash va maqsadlarning ko‘zda tutilishi.

Noverbal - nutqsiz ifodalangan harakat, mimika, holatlarning boshqa shaxsga yo‘naltirilishi.

Nizolar – o‘zaro ta’sir ko‘rsatayotgan kishilarning qarama-qarshi turishi, bunda fikrlar, pozitsiyalar, qarashlar teskariligi kuzatiladi.

Nizo turlari – nizolarning kimlar orasida yuzaga kelishiga ko‘ra farqlari: shaxslararo, guruhlararo, shaxsiy, etnik, milliy; namoyon bo‘lish xususiyatiga ko‘ra: ochiq, yopiq, uzoq muddatli, qisqa; mavqie yoki darajaga ko‘ra: vertikal va gorizontal; yo‘nalishiga ko‘ra: destruktiv va konstruktiv.

Psixika – yuksak darajada tashkil topgan materiya, miyaning funksiyasi bo‘lib, uning mohiyati tuyg‘ular, idrok, tasavvur, fikrlar, iroda va boshqalar ko‘rinishida aks ettirishdan iborat.

Psixologiya – odamning obyektiv borliqni sezgi, idrok, tafakkur, tuyg‘u-hissiyot va boshqa psixik holatlar orqali aks ettirish jarayonini o‘rganadigan fan.

Psixik holatlar – psixik hayot shakllari, diqqat, hissiyot, iroda jarayonlariga aytiladi. P.H. (xushchaqchqlik, siqilish, ziyraklik, qat’iylilik, tirishoqlik v.b.) shaxslarda ma’lum darajada barqaror bo‘lib, ularning muayyan xususiyatiga ham aylanib qoladi.

Psixodiagnostika – shaxsning individual-psixologik xususiyatlarini aniqlovchi va o‘lchashni ishlab chiquvchi psixologiya usuli.

Psixologiya metodlari – psixik xodisalarni va ularning qonuniyatlarini ilmiy tomondan o‘rganishning asosiy yo‘l-yo‘riq va usullari.

Psixokorreksiya – shaxsning psixik rivojlanishidagi kamchiliklarni tuzatish usullarini qo‘llash jarayoni.

Psixologik maslahat – shaxsning turli darajadagi o‘z muammolarini yakka tartibda psixolog bilan tahlil etishiga qaratilgan psixologik xizmat turi.

PSI-10 -kompyuter dasturi bo‘lib o‘z ichiga 10 ta psixologik testlar ko‘rsatilgan

Perseptiv tomon – shaxslararo munosabatlarda tushunish, his etish, idrok etishga qaratilgan jarayon.

Professiogramma – kasbning turli obyektiv xarakteristikalarining tasnifi.

Psixogramma – faoliyatning psixologik xarakteristikalarining tasnifi.

Rigid shaxs – shaxsning bir faoliyat turidan boshqasiga o'tish va moslashish imkoniyatining past darajada kuzatilishi.

Rasmiy – odamlarning birgalikdagi faoliyatlarida, ijtimoiy rollar taqsimotida mavqie, martabaning inobatga olinishi

Real – birgalikdagi faoliyat jarayonida bevosita muloqot amalga oshishi imkoniyati.

Referent guruh – shaxsning har tomonlama ishongan, o'ziga yaqin tutgan guruhi.

Reaksi turlari - oddiy va murakkab reaksiyalar

RTS-PV - ushbu dastur balandlikka sakrashdagi yugurush xarakterlarining vaqtini aniqlab beradi

Sangvinik – temperament turlaridan bo'lib, chaqqon, harakatchan, taassurotlari tez o'zgaradigan, boshqalarga nisbatan dilkashlik, mehribonlik xislatlari bilan xarakterlanadi.

SINXRO kompyuter dasturi- sportchilarning xarakterlarini sinxronizatsiyalashga qaratilgan.

Simpatiya – bir kishida boshqasiga nisbatan kuzatiladigan moyillik va yoqimlilik hislarining ichki namoyon bo'lishi.

SLALOMIST - eshkak eshuvchilarning xotirasini rivojlantirishda trenjyor sifatida qo'llaniladigan kompyuter dasturi

Sotsiologiya – jamiyatda yuz beradigan turli voqea-hodisalarni va o'zaro munosabatlarni o'rganishga qaratilgan fan.

SPORK - sportchilarning portlash qobiliyatini o'lchash va rivojlantiradigan trenajyor.

So'rov – asosiy metodlardan biri bo'lib, nutq muloqoti yordamida bevosita yoki bivosita ma'lumot olinadi.

TAKTIK – futbolchilarni taktik tafakkurini rivojlantirishning kompyuter dasturi

Ta'lim maskanlari psixodiagnostikasi – shaxsni ta'lim tizimda qobiliyati, iqtidori, iste'dodini aniqlab olish maqsadida olib boriladigan psixologik xizmat turi.

Test – sinaluvchini tekshirish jarayonida maxsus qo'llaniladigan metodlardan biri bo'lib, bu metod orqali aniq bir psixologik xususiyat aniqlanadi.

Tushuncha – narsa va hodisalarning muhim belgi va xususiyatlarini bitta so'z yoki so'zlar guruhi bilan ifodalashdan iborat tafakkurning mantiqiy shakli.

Tahlil – tafakkur qilish usuli, bunda murakkab obyektlar qismlarga bo'linib o'rganiladi.

Taqqoslash – narsa va xodisalar o'rtasidagi o'xshashlik va tafovutlarni aniqlashga asoslangan fikrlash operatsiyasi.

Trening – mashq qilmoq, guruxlarda muloqotning samarali tashkil etish usuli bo'lib, shaxsning muloqotga o'rgatish va obro'li bo'lishini rivojlantirish maqsadida o'tkaziladi.

Temperament – shaxsning individual-psixologik xususiyatlari majmui bo'lib, u kishida faoliyat va xulq-atvorning dinamik va emosional tomonlari bilan xarakterlanadi.

Uyushganlik – guruh a'zolarining bir-birlarini yaxshi bilishlari, bir-birlarining dunyoqarashlari, hayotiy prinsiplari, qadriyatlarini anglashlari.

Faoliyat – insongagina xos, ong bilan boshqariladigan ehtiyojlar tufayli paydo bo'ladigan va tashqi olam bilan kishining o'z-o'zini bilishga, uni qayta qurishga yo'naltirilgan faolligi.

Faollik – tirik materiyaning umumiy xususiyati, tevarak muhit bilan o‘zaro ta’sirda bo‘lishida namoyon bo‘ladi.

Flegmatik – temperament turlaridan biri bo‘lib, harakatlar sekinligi, barqarorligi, emotsional holatlarning tashqi ko‘rinishlari kuchli emasligida namoyon bo‘ladi.

Xarakter – kishidagi barqaror psixik xususiyatlarining individual birligi bo‘lib, shaxsning mehnatga, narsa va xodisalarga, o‘ziga va boshqa kishilarga munosabatlarida namoyon bo‘ladi.

Harakat – maqsadga muvofiq yo‘naltirilib, ongli ravishda amalga oshiriladigan harakatlar yig‘indisi. H. Ongli faoliyatning tarkibiy qismlari va motivlaridan biridir.

Xulosa chiqarish – tafakkurning mantiqiy shakllaridan bo‘lib, bir qancha xukmlar asosida ma’lum xulosa chiqariladi. X.ch. induktiv, deduktiv va analogik turlarga ajratiladi.

Xolerik – temperament turi bo‘lib, xissiyot jo‘shqinligi, kayfiyatning tezda o‘zgarishi, hissiyotning muvozanatsizligi va umuman harakatchanligi bilan ajralib turishi xosdir.

Shaxs – ijtimoiy munosabatlarga kiruvchi va ongli faoliyat bilan shug‘ullanuvchi betakror odam.

Shaxslararo munosabat – muloqot jarayonidagi o‘zaro ta’sir etish natijasida ro‘y beradigan ijtimoiy-psixologik hodisalar.

Shakllanganlik - odamlarning nima uchun jamoalarda ishlashi, odamlar ichida bo‘lishi bilan bog‘liq psixologik jarayon.

Emotsiya – odam va hayvonlarning subyektiv ifodalangan ichki va tashqi qo‘zg‘oluvchilar ta’siriga javob reaksiyasi.

Ekstrovert shaxs – shaxsning har qanday sharoit va holatlarida o‘z ichida kechayotgan fikrlarini bayon etish ehtiyojining yuqoriligi.

Empatiya – boshqa odamlarning psixik holatini tushunish qobiliyati.

O‘qish – shaxsning bilim va faoliyat usullarini egallashga hamda uni mustahkam esda saqlab qolish jarayoni.

Qobiliyat – shaxsning ma’lum faoliyatidagi muvaffaqiyatlarini va osonlik bilan biror faoliyatni egallay olishini ta’minlaydigan individual psixologik xususiyati.

Qiziqish – shaxsning o‘zi uchun qimmatli va yoqimli narsa yoki hodisalarga munosabati.

Tavsiya etiladigan adabiyotlar ro'yxati

1. Анастаси А. Психологическое тестирование: В 2 т. — М.: Педагогика, 1982.
2. Бурлачук Л. Ф., Психодиагностика, Учебник для Вузов «ПИТЕР», 2005.
3. Гайда В.К., Захаров В.П. Психологическое тестирование: Учебное пособие. — Л.: Изд-во ЛГУ, 1982.
4. Лаак Я. Психодиагностика: проблемы содержания и методов. — М.: Ин-т практической психологии, Воронеж: НПО «МОДЭК», 1996.
5. Марищук В.Л., Блудов Ю.М., Плахтиенко В.А., Серова Л.А. Методы психодиагностики в спорте, 2-е издание, М., «Просвещение», 1990.
6. Романова Е.С. Психодиагностика, «ПИТЕР», 2006
7. Сопов В.Ф. Психические состояния в напряженной профессиональной деятельности. М., Трикта, 2005
8. Шапарь В.Б. Практическая психология. Инструментарий, 3-е издание, Ростов-на-Дону, Феникс, 2005
9. Gapparov Z.G. Sport Psixologiyasi. Darslik, -Toshkent: «Mehridaryo», – 2011 -345b.
10. Иштаев Ж.М. Тезкор-куч спорт турларида спортчиларнинг портловчи харакат қобилияти шаклланишининг методологик асосларини такомиллаштириш.. диссертация автореферати. 13.00.04-жисмоний тарбия ва спорт машғулотлари назарияси ва методикаси. Тошкент -2017 йил.
11. Горбунов Г.Д. Психопедагогика спорта, Изд. «Советский спорт» М, 2006
12. Ильин Е.П. Психология физического воспитания. М., «Просвещение», 1980
13. Попов А.Л. Психология спорта. Учебное пособие, Изд. «Флинта», 1998
14. Родионов А.В. Практика психологии спорта. Ташкент-«Lider Press»-2008
15. Уэйнберг Р.С., Гоулд Д. Основы психологии спорта и

физической культуры. Киев, Олимпийская литература, 2001

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

17. Вяткин Б.А. Управление психическим стрессом в спортивных соревнованиях.— М.: Физкультура и спорт, 1981.

18. Горбунов Г.Д. Психопедагогика спорта. — М.: Физкультура и спорт, 2006.

19. Малкин В.Р. Управление психологической подготовкой в спорте. — Екатеринбург: Изд-во Уральского университета, 2001.

20. Найдиффер Р.М. Психология соревнующегося спортсмена. — М.: Физкультура и спорт, 1979.

21. Пилюн Р.А. Мотивация спортивной деятельности. М., 1984

22. Родионов А.В. Влияние психологических факторов на спортивный результат. — М.: Физкультура и спорт, 1983.

23. Сингер Р. Совершенствование двигательных навыков в спортивной гимнастике. Спортивная психология в трудах зарубежных специалистов. Хрестоматия. «Изд. Советский спорт», 2005.

24. Уэйнберг Р.С., Гоулд Д. Основы психологии спорта и физической культуры. - Киев: Олимпийская литература, 2001. "

25. Плахтинко В А Блудов Ю М Надежность в спорте дополн 1983

26. Гиссен Л Д Время стрессов 1990

27. Медведев В.И. Устойчивость физиологических и психологических функций человека при действии экстремальных факторов-М 1982

28. Наенко Н.И. Ю Психическая напряженность-М 1977.

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

30. Foddy, WH (1994). Suhbat va anketalar uchun savollarni tuzish: ijtimoiy tadqiqotlar nazariyasi va amaliyoti (Yangi nashr.). Kembrij, Buyuk Britaniya: Kembrij universiteti nashriyoti.

31. Gillham, B. (2008). Anketani ishlab chiqish (2-nashr.). London, Buyuk Britaniya: Continuum International Publishing Group Ltd.

32. Mellenbergh, GJ (2008). 10-bob: Testlar va anketalar: Qurilish va

boshqarish. HJ Adèr va GJ Mellenbergh (Eds.) (DJ Hand hissalar bilan), Tadqiqot usullari bo'yicha maslahat: Maslahatchining hamrohi (s. 211-234). Huizen, Niderlandiya: Yoxannes van Kessel nashriyoti.

33. Mellenbergh, GJ (2008). 11-bob: Testlar va anketalar: Tahlil. HJ Adèr va GJ Mellenbergh (Eds.) (DJ Hand hissalar bilan), Tadqiqot usullari bo'yicha maslahat: Maslahatchining hamrohi (s. 235-268). Huizen, Niderlandiya: Yoxannes van Kessel nashriyoti.

34. Munn, P. va Drever, E. (2004). Kichik miqyosdagi tadqiqotlarda anketalardan foydalanish: yangi boshlanuvchilar uchun qo'llanma . Glasgow, Shotlandiya: Shotlandiya ta'lim bo'yicha tadqiqotlar kengashi.

35. Oppenxaym, AN (2000). So'rovnomanini ishlab chiqish, intervyu va munosabatni o'lchash (Yangi nashr.). London, Buyuk Britaniya: Continuum International Publishing Group Ltd.

36. Robinson, MA (2018). Inson resurslarini boshqarish bo'yicha tadqiqot va amaliyot uchun ko'p elementli psixometrik shkalalardan foydalanish. Inson resurslarini boshqarish, 57(3), 739-750. <https://dx.doi.org/10.1002/hrm.21852>

Mundarija

Kirish	3
I BOB. SPORT PSIXOLOGIYASI METODOLOGIYASI O‘QUV	
FANI SIFATIDA	5
1.1. Sport psixologiyasining tadqiqot usullari	5
1.2. Sport psixologiyasining tadqiqot usullari (kuzatish)	6
1.3. Sport psixologiyasining tadqiqot usullari (eksperiment).....	8
1.4. Sport psixologiyasining tadqiqot usullari (suhbat)	12
1.5. Sport psixologiyasining tadqiqot usullari (faoliyat mahsulotlarini o‘rganish)	14
1.6. Sport psixologiyasining tadqiqot usullari (so‘rovnoma)	18
II BOB. SPORTDAGI PSIXODIAGNOSTIKA USULLARI	28
2.1. Sportdagi psixodiagnostika usullari	28
2.2. Psixik jarayonlar va ularning tavsifi	33
2.3. Har xil sport turlarida sezgilarning roli.....	34
2.4. Diqqatning sport faoliyatidagi xususiyatlari.....	41
2.5. Xotira va uning sportdagi ahamiyati.....	47
2.6. Texnik- taktik tayyorgarlik va musobaqa faoliyatida tafakkurning ahamiyati va uning tavsifi	48
III BOB. SPORTCHI SHAXSINING PSIXODIAGNOSTIKASI (PSIXODIAGNOSTIKA TESTLARI).....	55
3.1. Psixik holatlarni diagnostikasi	55
3.2. Sport jamoalarining psixodiagnostikasi	56
3.3. Sport faoliyatidagi emotsional holatlarning ahamiyati.....	58
3.4. Iroda va uning sportdagi ahamiyati.....	59
3.5. Psixik holatlarni diagnostika qilish usullari.....	63
3.6. Shaxsning intilish darajasi va uning sport faoliyatidagi ahamiyati ...	65
IV BOB.SPORT FAOLIYATI MOTIVLARI.....	69
4.1. Sport faoliyatidagi motivlari	69
4.2. Holatning energetik darajasini o‘lchash usullari	81
4.3. Harakat (psixomotor) holatining darajasini o‘lchash usullari	86
4.4. Sportchilarning portlash qobiliyatini o‘lchash va rivojlantirish usuli (SPORK).....	89

4.5. Maktab o‘quvchilarining portlash qobiliyatini rivojlantirish	91
4.6. Yosh futbolchilarning musobaqaga oid qobiliyatlarini mashg‘ulot jarayonida takomillashtirish.	95
V BOB. IDROK VA UNING SPORT FAOLIYATIDAGI ROLI	
(ORALIQ)	101
5.1. Sportdagi ixtisoslashtirilgan idroklar to‘g‘risida tushuncha.....	101
5.2. Ixtisoslashtirilgan idrokning fiziologik asoslari	103
5.3. Ixtisoslashtirilgan idrokning tavsifi	104
5.4. Ixtisoslashtirilgan idroklarning psixologik xususiyatlari	107
5.5. Reaksiyalar va ularning sportchini texnik tayyorlashdagi ahamiyati	111
5.6. Reaksiyaning oddiy va murakkab turlari mavjud.....	117
VI BOB. SPORT INTELEKTI VA UNING SHAKLLANISHI.....	122
6.1. Sportda intellekt tushuncha.....	122
6.2. Turli xildagi taktik harakatlarning psixologik xususiyatlari.....	128
6.3. Sportdagi psixik stress.....	131
6.4. Stressning sportchi faoliyatiga ta’siri.....	134
6.5. Mashg‘ulotlar jarayonida sportchida psixologik barqarorlik, psixologik ishonchlilik va mashqlangan holati cho‘qqisini shakllantirish.....	139
6.6. Tasavvur va xayol va ularning sportchi mashg‘ulotidagi o‘rni.....	157
6.7. Harakatlanuvchi obyektga nisbatan reaksiya (RDO)	162
Glossariy.....	166
Tavsiya etiladigan adabiyotlar ro‘yxati.....	174

Z.G. Gapparov, J.M. Ishtayev, O.X. Xasanov

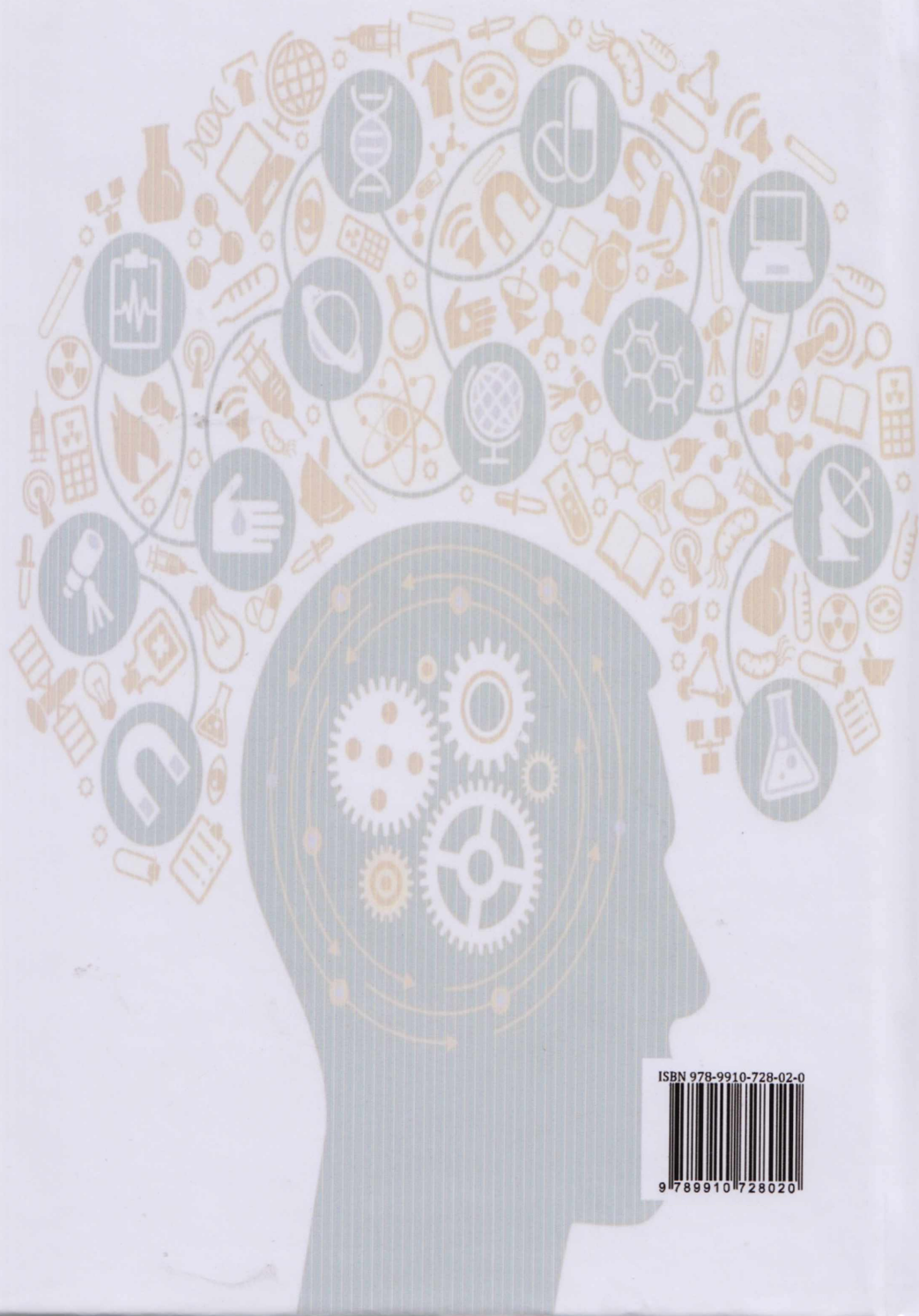
SPORT PSIXOLOGIYASI
METODOLOGIYASI

O‘quv qo‘llanma

Muharrir: S.Abdunabiyeva
Badiiy muharrir: K.Boyxo‘jayev
Kompyuterda sahifalovchi: I.Abdusalomov

Nashr. Lits № 0038.
Bosishga ruxsat etildi 10.03.2024.
Bichimi 60x84 1/16. Ofset qog‘ozi. “Times New Roman”
garniturası. Hisob nashr tabog‘i. 11.
Adadi 100 dona. Buyurtma № ____

“MAKON SAVDO PRINT” bosmaxonasida chop etildi.
100198, Toshkent, Qoraqamish 4-mavze, 56.



ISBN 978-9910-728-02-0



9 789910 728020