

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

**Y. MASHARIPOV**

# **SPORT PSIXOLOGIYASI**

*Oliy va o‘rta maxsus ta‘lim vazirligi tomonidan 5141900 – «Jismoniy madaniyat va bolalar sporti» bakalavriat ta‘lim yo‘nalishi talabalari uchun o‘quv qo‘llanma sifatida tavsiya etilgan*

**O‘ZBEKISTON FAYLASUFLARI  
MILLIY JAMIYATI NASHRIYOTI  
TOSHKENT – 2010**

**88.4**

**M34**

**Masharipov, Y.**

Sport psixologiyasi: o'quv qo'llanma/Y.Masharipov, N.Jo'rayev; mas'ul muharrir Sh.A. Aminjonov; O'zbekiston Respublikasi Oliy va o'rta maxsus ta'lim vazirligi. — Toshkent: «O'zbekiston faylasuflari milliy jamiyati» nashriyoti, 2010 — 144 b.

**BBK 88.4ya722**

*Mazkur o'quv qo'llanma «Sport psixologiyasi» fanining predmeti, tarixi, o'qitish uslublari, boshqa fanlar bilan aloqasi; mustaqillikdan keyingi yillarda erishilgan yutuqlar, sportchi imkoniyatining cheksizlik psixologiyasi; kelajak avlodni jismoniy va ruhiy tarbiyalashda Ibn Sino, Amir Temur va Zahiriddin Muhammad Bobur qarashlari; sportchilarni sport musobaqalariga ruhan tayyorlash muammolari, sportchining musobaqaoldi va musobaqadan keyingi ruhiy holati, sportchilarda harakat malakalarini shakllantirish, sport mutaxassislari, murabbiy va jismoniy madaniyat o'qituvchilarining obyektiv va subyektiv qiyinchiliklari, sportchilarda paydo bo'ladigan tajovuzkorlik holatining psixologik sabablari, sportchining o'zini-o'zi boshqarishda qo'llaniladigan uslublardan foydalanish yo'llari kabilari haqida fikr yuritiladi.*

*Ushbu o'quv qo'llanma sport mutaxassislari, murabbiylar, komanda psixologlari, jismoniy madaniyat institutlari hamda universitetlarning jismoniy madaniyat fakultetlari talabalari, sportchilar, aspirantlar, sport kolleji va sport internatlari o'quvchilariga mo'ljallangan.*

**Mas'ul muharrir:** N. Jo'rayev

**Taqrizchilar:** professor J.E. Eshnazarov,  
pedagogika fanlari doktori,  
professor N.Sh. Shodiyev

**ISBN 978-9943-319-98-1**

## SO‘ZBOSHI

Hozirgi kunda ta’lim oldidagi eng muhim masalalardan biri jismoniy madaniyat va sport fanlarini ham jahon andozalariga javob beradigan o’quv adabiyotlari va ilg’or pedagogik texnologiyalardan foydalanib o’qitishdir. «Sport psixologiyasi» fani jismoniy madaniyat va sport mutaxassislarini tayyorlashda, sohaga oid ko’plab muammoli masala va vaziyatlarni to’g’ri hal etishda; talaba, o’quvchilar va sportchilarda ma’naviy hissiyotlarni shakllantirishda alohida ahamiyatga ega. Shuning uchun bu masalaga chuqur ilmiy-uslubiy va metodologik nuqtayi nazardan yondashishga to’g’ri keladi. Chunki har bir millat taraqqiyotida; xalqning, jamiyatning, davlatning kuch-qudratini ta’minlashda jismoniy madaniyat va sport muhim o’rin tutadi. Shu bois O’zbekiston Respublikasi Prezidenti I.A.Karimovning 2002-yil 24-oktabrda respublikamizda jismoniy madaniyat va sportni rivojlantirish maqsadida qabul qilgan «O’zbekiston bolalar sportini rivojlantirish jamg’armasini tuzish to’g’risida»gi Farmoni jismoniy madaniyat o’qituvchilari va murabbiylari oldiga yanada murakkab vazifalarni qo’ydi. Bu ham bo’lsa, o’zbek sportini jahondagi eng taraqqiy etgan mamlakatlar sporti darajasiga ko’tarishdir. Buning uchun milliy istiqlol g’oyalari talablari asosida sportchilarning ruhiyatini o’zgartirish; ularda faollik, mehnatsevarlik, irodalilik, o’zini tuta bilishlik, mustaqillik, chidamlilik, epchillik, matonatlilik, shuningdek, o’z xatti-harakati uchun javobgarlik hissini o’stirish muhim o’rin tutadi. Bu hayotiy vazifani bajarish uchun sportchilarda o’z faoliyat turlariga oid bilim, malaka va ko’nikmalarni yanada rivojlantirishga mo’ljallangan sport psixologiyasi mexanizmlari ishlab chiqilgan darslik va turli o’quv adabiyotlarining ahamiyati katta. Bu o’rinda shuni ta’kidlash joizki, keyingi yillarda sportchilarni jismoniy va ruhiy jihatdan tayyorlash va chiniqtirishning nazariy, pedagogik va psixologik asoslarini ishlab chiqib, amaliyotga tatbiq etayotgan, «Sport psixologiyasi» fanini rivojlantirishga katta hissa qo’shib kelayotgan olimlarimizning soni yil sayin o’sib bormoqda. O’zbekiston davlat jismoniy tarbiya instituti professori Z.G. Gapparov rahbarligida R.D. Xolmuhammedov, F.K. Turdiyev, A.A. Shabanov, D.R. Rapidjonova va boshqalar bokschi va alpinistlarning psixologik xususiyatlarini va ularning maxsus malakalarini takomillashtirish bo’yicha olib borayotgan ilmiy-izlanishlari, chop ettirgan ilmiy maqolalari sportchilarning jismoniy va ruhiy xususiyatlariga psixologik tayyorlashda alohida o’rin tutadi. SamDU jismoniy madaniyat

fakultetining H. Rafiyev, J. Eshnazarov kabi professorlari; dotsent Y. Masharipov, T. Hayitov, B. Haydarov, U. Do'sanov, F. Qosimov kabi o'qituvchilari ham sportchilarni sport musobaqalariga psixologik va jismoniy tayyorlashda milliy va umuminsoniy qadriyatlardan foydalanish muammolari bilan jiddiy shug'ullanib kelmoqdalar. Universitetda shu muammolar bo'yicha Respublika ilmiy-amaliy anjumanlari ham o'tkazildi, mazkur anjumanlar materiallari bir necha marta kitob holida chop etildi.

O'zbekiston mustaqillikka erishgach, «Sport psixologiyasi» fani ham fanlar tizimida o'ziga xos munosib o'rinlardan birini egalladi. Hozirgi kunda respublikamiz sport jamoalari va jamoalarida psixologik xizmat ko'rsatish ishlariga alohida e'tibor berilmoqda. Davr talabiga ko'ra O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya institutida 2009 – 2010-o'quv yilidan boshlab jamoa psixologi tayyorlash guruhiga talabalar qabul qilindi. Kelajakda bu kadrlar sportchilarni jamoada, guruhda va jamoada psixologik jihatdan tayyorlashga ijobiy ta'sir ko'rsatadi.

O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya instituti professori, psixologiya fanlari nomzodi Z.G. Gapparov va O'zMU psixologiya kafedrasida dotsenti I.M. Mamatovlar 1999 va 2000-yillarda «Sport psixologiyasi kursi» bo'yicha ma'ruza matnlari chop ettirdilar. Bu ma'ruzalar matnlaridan sohaga oid oliy va o'rta maxsus o'quv yurtlarida asosiy adabiyotlar sifatida foydalanib kelinmoqda. Professor G'. Shavqarov rahbarligida SamDU psixologiya kafedrasining mudiri, dotsent Sh. Fayzullayev; dotsentlar – Y. Masharipov, S. Musinov, A. Abduahadov va boshqalar Samarqand shahar kollejlari psixolog vazifasini bajaruvchi shaxslar bilan birgalikda Samarqand shahrida o'tkazilgan «Universiada – 2004» musobaqalarida psixologik xizmat ko'rsatish respublikada birinchi bor tajribadan o'tkazildi. Buning uchun «Universiada – 2004» boshlanmasdan oldin ikki hafta davomida maxsus seminar darslari tashkil etildi. Bu tajriba «Umid nihollari», «Barkamol avlod» musobaqalarida ham tashkil etilsa va o'tkazilsa maqsadga muvofiq bo'lar edi. Chunki bu tadbirning sport jamoalari va jamoalaridagi psixologik muhit, sportchilar o'rtasidagi o'zaro munosabatlar va boshqa ijtimoiy psixologik jarayonlarga ijobiy ta'sir ko'rsatishi «Universiada – 2004» musobaqalarida yaqqol namoyon bo'ldi. Bu vazifani bajarish uchun ayni vaqtda respublikamizda mavjud ilmiy salohiyat yetarli.

Mazkur o'quv qo'llanmada «Sport psixologiyasi» fanining tarixi, predmeti, o'qitish uslublari, boshqa fanlar bilan aloqasi, keyingi yillarda

qo'lg'a kiritilgan yutuqlar, sportchi imkoniyatining cheksizlik psixologiyasi; kelajak avlodni jismoniy va psixologik jihatdan tarbiyalashda Ibn Sino, Amir Temur va Zahiriddin Bobur qarashlari, Najmiddin Kubro va Jaloliddin Manguberdi hayotidagi jismoniy va ruhiy faollik darajasi; sportchilarni sport musobaqalariga psixologik jihatdan tayyorlash muammolari, sportchining musobaqadan keyingi ruhiy holati, sportchilarda harakat malakalarini shakllantirish, tajovuzkorlik holati paydo bo'lishining psixologik sabablari, sport turlarining psixologik tavsifi, sport jamoasi va jamoalardagi o'zaro munosabatlar psixologiyasi, sportchining o'zini-o'zi boshqarishida qo'llaniladigan uslublar, ulardan foydalanish kabilar haqida fikr yuritiladi.

Ushbu o'quv qo'llanma sport mutaxassislari, murabbiylar, jismoniy madaniyat o'qituvchilari, jismoniy madaniyat institutlari va universitetlarning jismoniy madaniyat fakultetlari talabalari, sportchilar, magistrlar, aspirantlar, sport kollejlari va litseylari o'quvchilari hamda keng kitobxonlarga mo'ljallangan. «Sport psixologiyasi» mualliflarning ko'p yillik pedagogik hamda sport musobaqalarining doimiy ishtirokchisi va murabbiyi sifatida orttirgan tajribalariga asoslangan holda respublikamiz va chet ellarda chop etilgan ilmiy, o'quv-metodik manbalarni o'rganish, shuningdek, internet materiallaridan foydalanilgan holda yaratildi. Shu bilan birga sport psixologiyasining ko'pgina tushunchalari mahalliy shart-sharoit va hozirgi kunning xususiyatlari hisobga olinib anchagina batafsil yoritildi.

O'quv qo'llanma respublikamizda «Sport psixologiyasi» fanidan o'zbek tilida tayyorlangan dastlabki ishlardan biri bo'lgani uchun ayrim tushunchalar kitobdan joy olmagan yoki yetarli darajada pishiq talqin qilinmagan bo'lishi mumkin. Shu bois mualliflar mazkur o'quv qo'llanmaning mazmuni bo'yicha bildirilgan xolisona istak, taklif, fikr-mulohaza va maslahatlarni samimiy qabul qiladilar.

## «SPORT PSIXOLOGIYASI» FANINING PREDMETI, MAQSADI VA VAZIFALARI

«Sport psixologiyasi» jismoniy mashq va musobaqalar sharoitida sportchi psixologik faoliyati qonuniyatlarining mexanizmini o'rganadigan fandır. Bu fan boshqa psixologiya sohalari bilan chambarchas bog'liqdir. Chunonchi, «Sport psixologiyasi» fani sohasida faoliyat ko'rsatayotgan olimlar umumiy psixologiya, pedagogika, tibbiyot, ijtimoiy psixologiya, jismoniy madaniyat nazariyasi asoslari kabi sohalarda erishilgan nazariy bilimlar va amaliy tajribalarga tayanib ilmiy izlanishlar olib boradilar. Bu fan sportchilarning sportda yuqori natijalarga erishishlari yo'lida xizmat qiladi. Kishilarning sport faoliyati uning boshqa faoliyat turlaridan farq qiladi. Sport faoliyatining asosini jismoniy madaniyat mashg'ulotlari va sport musobaqalari tashkil etadi. Shuning uchun ham «Sport psixologiyasi» fanining asosiy vazifalaridan biri sportchilarni sport musobaqalarida qatnashishga tayyorlashdan iborat. Bu tayyorgarlik jarayoni sportchilardagi maxsus jismoniy sifatlarni, ko'nikmalarni, qobiliyatlarni shakllantirish, bilimlarini o'stirish, jismoniy va ruhiy qiyinchiliklarni yengish kabilarda paydo bo'ladigan jismoniy va psixologik tayyorgarlik uslublarini yanada takomillashtirishni talab qiladi. Shuningdek, «Sport psixologiyasi» fani sportchilarga o'z jamoa a'zolari bilan o'zaro to'g'ri munosabatlar o'rnatish yo'llarini ko'rsatadi; sportchining jismoniy, ruhiy, taktik, texnik tayyorgarligini ham o'rganadi. «Sport psixologiyasi» fani har bir sport turini alohida o'rganadi.

«Sport psixologiyasi» fani 60-yillarning oxiriga kelib rivojlana boshladi. Sobiq Ittifoq davrida mazkur fan bo'yicha o'quv adabiyotlari va ilmiy-tadqiqot ishlari Rossiya olimlari tomonidan yozilar va boshqa respublika olimlari o'z ona tiliga tarjima qilib o'rganar edi. O'zbekistonda hozirgi kungacha o'zbek tilida «Sport psixologiyasi» fani bo'yicha birorta ham darslik yoki o'quv qo'llanma yozilgan emas.

«Sport psixologiyasi» fani paydo bo'lishining birinchi bosqichida asosan jismoniy mashq bilan shug'ullangan kishilarning ruhiy jarayoniga ta'sir masalalari (aqliy, irodaviy) o'rganilgan bo'lsa, asta-sekin sportchining boshqa xususiyatlariga ta'sir etishi, masalan, sport harakat malakalari, hissiy-irodaviylik sifatlari, sportchining startdan oldingi ruhiy holati, malakalarni avtomatlashish shakllari kabilar ham o'rganila boshlandi. Ikkinchi bosqichda «Sport psixologiyasi» fan sifatida pedagogik faoliyat jarayonlarida qo'llanila boshlandi: sportchi-

larning bilish jarayonlari psixologiyasini shakllantirdi; ularning irodaviy sifatlarini tarbiyalash, sportchilarning musobaqaga psixologik jihatdan tayyorlash mexanizmlarini ishlab chiqdi. Natijada, sport psixodiagnostika sohalari paydo bo'ldi. Bu bosqichda ko'plab dissertatsiya ishlari bajarildi, ya'ni muhim ilmiy tadqiqotlar amalga oshirildi, sportchilarni umumiy psixologik tayyorlash masalalari ishlab chiqildi. Sportchilarning texnik, jismoniy, psixologik va taktik tayyorgarligini; sportchi shaxsini tarbiyalash, sportchilar jamoasini takomillashtirish masalalarini hal qilishga erishildi. Hozirgi kunda «Sport psixologiyasi» fani sportchilarning amaliy faoliyati qirralarini yangi shakl, vosita va uslublar vositasida o'rganuvchi fan sifatida sportchilar faoliyatini ilmiy asosda boshqarish ishlarini to'g'ri tashkil etish, sportchilarga yangi nazariy bilimlar berish, ularning shaxsiy muammolarini yechish uchun yo'l-yo'riq ko'rsatadigan fanga aylandi.

«Sport psixologiyasi» fani sportning barcha turlarini qamrab oladi. Bu fan sport musobaqasi davrida sportchilarda namoyon bo'ladigan jismoniy va psixologik mahoratni yanada shakllantirish, tarbiyalash qonuniyatlarini o'rganadi hamda sport mashg'ulotlarini sifatli tashkil etish uslublarini ishlab chiqadi. «Sport psixologiyasi» fani sportda paydo bo'ladigan muammoli vaziyatlarning yechimini topish uchun quyidagi vazifalarni to'g'ri hal etishni o'z oldiga maqsad qilib qo'ydi:

### **I. Sport faoliyatining sportchilar ruhiyatiga ta'sirini o'rganish:**

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

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

d) sportchilarning axloqiy va irodaviy sifatlarini o'rganish;

e) sportchi faoliyatining shart-sharoitlarini psixologik tahlil qilish;

f) jamoada sportchilarning o'zaro munosabatlari va tashkilotchilik qobiliyatlarini tajriba yordamida shakllantirish.

### **II. Sport mashg'ulotini sifatli tashkil qilish maqsadida maxsus psixologik ko'rsatmalar ishlab chiqish va joriy etish:**

a) sportchi organizmining yuqori darajada ishchanligi va ruhiy faolligini o'stirish yo'llarini topish;

b) sportning alohida turlari uchun yangi psixologik uslublardan foydalanish. Masalan, psixodiagnostika uslubi yordamida sportchining ijtimoiy va oilaviy sharoiti, muhiti, bilish jarayonlari psixologiyasi, sport qobiliyatlari kabilar o'rganiladi;

d) sport mashg'uloti jarayonini sifatli tashkil qilish uchun sport anjomlari bilan ta'minlash.

**III. Sportchining musobaqadan oldingi tayyorgarlik holatining psixologik xususiyatlarini o'rganish.** Sportchi yil davomida musobaqalarga yuqori darajada tayyorgarlik ishlarini olib borsa, yillik yuklama (mashg'ulot)larni ilmiy asosda rejalashtirsa, u musobaqada faol ishtirok qiladi va yuqori ko'rsatkichlarni qo'lga kiritishga erishadi. Shu o'rinda ta'kidlash joizki, sportchining musobaqadan oldingi tayyorgarlik holatining quyidagi psixologik jihatlariga alohida e'tibor berish kerak: a) yuqori darajada ishchanlikni vujudga keltirish va chidamlilikni o'stirish uslublaridan foydalanish; b) sportchining musobaqadan oldingi va musobaqa jarayonidagi ruhiy holatini o'rganish; d) sportchilarning noqulay ruhiy holatdan chiqib ketish yo'llarini izlab topish; e) sportchilarni psixologik tayyorgarlik va chiniqish uslublaridan foydalanishga o'rgatish.

**IV. Sport faoliyatini insonparvarlashtirish maqsadida psixologik muhit va shart-sharoitlarni vujudga keltirish.** Agar sport faoliyati insonparvarlashtirilsa, sportchilar orasida tan jarohati olish kamayadi; ruhiy toliqish, zo'riqish va har xil kasalliklarga chalinishning oldi olinadi. Bu esa, o'z navbatida, sportchilarning garmonik rivojlanishi uchun yordam beradi. Bunday masalalarni to'g'ri hal qilishda sportchilar hayotida ozodalik va gigiyenik ishlarni oqilona tashkil qilish yaxshi natijalar beradi. Sport faoliyatini insonparvarlashtirish masalalarini ijobiy va to'g'ri hal qilish uchun «Sport psixologiyasi» fani quyidagi vositalardan foydalanishni tavsiya qiladi: a) sport faoliyatining ichki tomonlari va sport jamoasi a'zolarining o'zaro munosabatlari qonuniyatlarini o'rganish; b) sport faoliyati motivlarining tuzilish qonuniyatlarini o'rganish; d) sportchi faoliyati ruhiy holatining individual psixologik xususiyatlarini o'rganish.

**V. Sport jamoasidagi o'zaro ijtimoiy-psixologik munosabatlar jarayonini, sport guruhlarini boshqarishni va guruh sportchilarining boshqaruvchilik qobiliyatlarini shakllantirish:** a) sport jamoasi va guruhlardagi ichki mexanizmlarning qonuniyatlarini o'rganish, boshqarish uslublarini ishlab chiqish; b) sport jamoalaridagi liderlik masalalari va ularning o'zaro munosabatlarini o'rganish; d) sportchining xulq-atvorini, qiziqishlarini va ijtimoiy psixologik motivlarini o'rganish; e) sportchining musobaqalarda muvaffaqiyatli qatnashishini ta'minlash uchun murabbiy va boshqa shaxslarning unga ta'sirini o'rganish.



**VI. Sport faoliyatining g'oyaviyligi.** Sportchi birorta jamoa yoki jamoaning a'zosi hisoblanib, jahon birinchiligi va olimpiada o'yinlarida o'z davlati fuqarosi sifatida qatnashadi. Shuning uchun sportchining quyidagi g'oyaviy, ma'naviy va axloqiy sifatlarini tarbiyalash jarayonini yanada takomillashtirish lozim: a) sportchini jismoniy va psixologik jihatdan tayyorlashda tarbiyaviy vazifalarni to'g'ri hal etish; b) sportchi xarakterining barqaror sifatlarini tarbiyalash; d) O'zbekiston sportchilarining jahon va olimpiada musobaqalarida faol ishtirok etishi uchun tegishli shart-sharoitlar yaratib berish.

Sportchi sport faoliyatida obyekt va subyekt sifatida qatnashadi. Masalan, jamoa, murabbiy, rahbar, shifokor va boshqa tarbiya beradigan kishilar (subyektlar) ga nisbatan sportchi obyekt hisoblanadi. Ammo sportchining o'ziga-o'zi ongli munosabatda bo'lishi subyekt vazifasini bajaradi. Bularning barchasi uning sportdagi mahoratini takomillashtirish imkoniyatini beradi. Sport faoliyati ikki guruhdan tashkil topgan bo'ladi: 1) sport mashqlari; 2) sport musobaqalari. Musobaqa sport faoliyatining asosiy tomonini tashkil qiladi.

**VII. Sport faoliyatining motivlari.** Motiv psixologik tushuncha bo'lib, inson ichki sifatlarining aniq bir faoliyat turiga nisbatan uyg'onishidir. Motivlar har xil bo'ladi: 1) sport musobaqalarining faoliyat motivlari; 2) axloqiylik, intizomlilik (burch, vatanparvarlik) motivlari; 3) ishontirish motivlari; 4) sportchining raqibiga munosabat motivlari; 5) murabbiy va tomoshabinlarga bo'lgan motivlar; 6) musobaqalashish motivlari; 7) tozalik motivlari; 8) maqtash, rag'batlantirish motivlari kabilar. Masalan, inson nimalarni xohlaydi, nimalarga qodir, nimalarga intiladi, u qanday kishi, nima uchun bu ishni bajaradi, talaba nima uchun sport bilan shug'ullanadi. Motivlarning faolligi, yo'nalishi sportchining to'siqlarni yengib o'tishida namoyon bo'ladi. Bular faqat sportchining irodaviy faolligi yordamida bajariladi.

Hozirgi davrda «Sport psixologiyasi» fani sportchilar va murabbiylarga sport faoliyatini tashkil etish va boshqarish uchun zarur bo'lgan fanlar qatoridan mustahkam o'rin oldi. XIX asrning oxirlarida Amerikada murabbiylar tayyorlash maktablari ochildi, jismoniy madaniyat darslari fakultativ tarzida tashkil etildi, "Biomexanika" va "Harakat fiziologiyasi" fanlari bo'yicha maxsus kurslar o'tildi. XX asr 50-yillarning oxirlariga kelib, sport psixologiyasi sport amaliyotida qo'llanila boshlandi, jismoniy madaniyat rejasi va dasturlariga kiritildi. 60-yillarning boshlariga kelib, «Sport psixologiyasi» faniga bo'lgan

qiziqish o'sdi. Jahon miqyosida sport bo'yicha yangi axborotlarning paydo bo'lishi natijasida «Sport psixologiyasi» fani tez rivojlandi: darsliklar, o'quv qo'llanmalari, ilmiy adabiyotlar ingliz va rus tillarida chop etila boshlanganligi bois, sport sohasida ilmiy tadqiqot ishlari yo'lga qo'yildi.

AQSHda sport psixologiyasi mutaxassislaridan Frenklin Xenri va Artur Sleyter Xemmellar mazkur fan bo'yicha doktorlik dissertatsiyasini himoya qildilar, ilmiy tajribalar olib bordilar, maxsus dasturlar ishlab chiqdilar. Angliya, Italiya, Yaponiya mutaxassislari bilan yaqindan aloqa o'rnatildi. 60-yillarda Amerikada «Sport psixologiyasi» fani bo'yicha olimlar yetarli bo'lmaganligi sababli, nazariy bilimlar yetishmasdi. Shu tufayli ilmiy izlanishlarning ko'pchiligi sport harakati malakalarini takomillashtirishga qaratilgan edi. Asta-sekin mutaxassis olimlar sportchilarda musobaqadan oldin va musobaqa paytida paydo bo'ladigan emotsional holatlar bilan bog'liq vaziyat, harakat va holatlarni ham ilmiy tatbiq etishga kirishdilar.

So'nggi yillarda «Sport psixologiyasi» fani mutaxassislari sportning barcha turlari bo'yicha ilmiy izlanishlar olib bordilar. Sport mashg'uloti va musobaqadan tashqari, sport musobaqasi davrida tomoshabinlarning, sportchilar qarindosh-urug'lari va do'stlarining sportchi ruhiyatiga ta'siri o'rganila boshlandi.

«Sport psixologiyasi» fanining muhim vazifalaridan yana biri murabbiy-pedagog kadrlarni tayyorlash bilan birga, sportchilarni sport faoliyatiga psixologik jihatdan tayyorlashdan iboratdir. Ba'zan «Murabbiy psixolog bo'la oladimi?», «Murabbiy sportning ijtimoiyligini, sportchining jismoniy qobiliyati yoki jamoadagi o'zaro munosabatlarning psixologik xususiyatlarini biladimi?» kabi savollar tug'iladi. Bu savollarga aniq javob berish juda qiyin. Masalan, murabbiyning 7 va 8 yoshdagi bolalar bilan olib boradigan ishlari hamda yuqori malakali sportchilar bilan ishlashi o'rtasida farq katta. Sport faoliyatida murabbiyning asosiy maqsadi shogirdini g'alaba sari undashdir.

Murabbiy o'zining pedagogik faoliyatida ijtimoiy fanlarni yaxshi bilsa, sportchilar bilan ishlashda ijobiy natijalarga erishadi. Agar murabbiy ijtimoiy fanlarni va «Sport psixologiyasi» fanini yaxshi o'zlashtirgan bo'lsa, sport jarayonida ilmiy tajribalar o'tkazish bilan shug'ullansa, test orqali ma'lum bo'lmagan ma'lumotlarni topishga erishadi. Murabbiy sportchilarga klinik yordam berishni o'rgansa,

sportchilarning o'q-yayollari, his-tuyg'ulari va kechinmalari bo'yicha suhbatlar o'tkazib borsa, sport jarayonini to'g'ri tahlil qila bilsa, sportchilar haqida ko'proq ma'lumot to'plashga, sport faoliyati jarayonida ulardan oqilona foydalanish imkoniyatiga ega bo'ladi.

Jamoadada «Sport psixologiyasi» fanining asosiy vazifasi: a) sportchilar bilan ularda musobaqadan oldin va musobaqa jarayonida paydo bo'ladigan emotsional bezovtalanish, tashvishlanish to'g'risida suhbatlar olib borish hamda maslahatlar berish; b) sportchiga vahimaga berilmasdan musobaqada g'alaba qilish yo'l-yo'riqlarini ko'rsatish. Masalan, sportning quoldan va kamondan nishonga otish turlarida kuchli hayajonlanish kuzatiladi. Musobaqa qancha uzoq davom etsa, sportchidagi hayajonlanish ortib boraveradi. Sport turlarining xarakterli tomoni shundan iboratki, raqibning yuqori ko'rsatkichlari ham sportchidagi hayajonlanishni kuchaytiradi. Sportchining o'z natijalarini boshqa bir sportchi g'alabasiga taqqoslashi ham hissiyotni, hayajonlanishni oshirib yuboradi. Shuning uchun tez hayajonlanadigan, vahimaga beriladigan sportchilarning bu sport turlarida yuqori muvaffaqiyatlarga erishishi juda qiyin bo'ladi. Sportning figurali uchish va badiiy gimnastika turlarida har bir harakat jonli va artistik mahorat bilan bajarilishi talab etiladi. Bu sport turlarida sportchi musobaqaga yaxshi tayyorlangan bo'lsa, katta kuchlanish orqali bajariladigan har bir harakat aniq, ifodali bajariladi; sportchining ruhiy hayajonlanish darajasi harakat boshlanishidan tamom bo'lguniga qadar undagi emotsional to'liqlanish bilan bir xil kechadi. Harakatni kuch bilan bajaradigan og'ir atletika, yadro va disk uloqtirishda sportchidan chidamlilik talab qilinadi. Sportning chopish, suzish, uzoq masofaga yugurish kabi turlarida musobaqaning oxirida hayajonlanishning pasayishi kuzatiladi.

Sportchining qanday kuch bilan emotsional reaksiya qilishiga qarab, undagi ayni bir xil kuch bilan ta'sir qiluvchi taassurotlar va ichki taassurotlar haqida xulosa chiqaramiz. Bu xususiyatlarning yorqin namoyon bo'lishi emotsionallik va ta'sirlanuvchanlikdir. Biz sportchining sport faoliyati jarayonida qay darajadagi faollik bilan tashqi olamga, jumladan, tomoshabinlar, raqibi, aqliy faoliyat turlari kabilarga ta'siri, shuningdek, sport musobaqasi davrida maqsadni amalga oshirishda tashqi hamda ichki qarshiliklarni qanday faollik bilan yengishiga qarab xulosa chiqaramiz. Bu haqda xulosa chiqarishda sportchining faoliyati ko'p jihatdan nimaga bog'liqligi, ya'ni tasodifiy

hodisalar, maqsadlar, niyatlar, intilishlar yoki uning kayfiyatiga qarab ish olib borishimiz taqozo etiladi.

Sportchi xarakterining qat'iy izchilligi, silliqqligi va unga qarama-qarshi sifat hisoblangan qotib qolganlik yoki xarakterining o'zgaruvchanligi, tashqi taassurotlarga qanchalik osonlik va tezkorlik bilan muvofiqlashishi kabi jihatlari bilan bir-biridan keskin farq qiladi. Xarakteri qat'iy, izchil, silliq yoki moslashuvchan, aksincha, xatti-harakatlari sust yoki o'ta og'ir, qoloq, yangi sharoitlarga turlicha moslashadigan kishilar bilan til topishishi turlicha bo'lgan; vazmin va yuvoshligi, affektga moyilligi yoki bosiqqligi, diqqatining barqarorligi jihatdan keskin farq qiladigan sportchilarning har biri g'alabaga o'z yo'li bilan boradi. Jamoada hech qachon bir xil xarakterli sportchilar bo'lmaydi. Birgalikda o'tkaziladigan mashg'ulotlar jarayonida ularning xarakter sifatлари o'zaro ta'sir natijasida boyib borishi mumkin, biroq har qanday sharoitda ham hech kim birovning eng yaxshi sifatlarini to'la takrorlay olmaydi. Har xil fazilatlarini o'zida to'la ma'noda birlashtira oladigan sportchi haqida orzu qilish mumkin. Masalan, bir sportchi hal qiluvchi daqiqalarda barcha kuchlarini mahorat bilan safarbar qila biladi; ikkinchisi dadil, uchinchisi g'alabaga chanqoq, to'rtinchisi vazmin, beshinchisi qat'iyatli, oltinchisi yumshoq, biri jozibali, boshqasi ochiq va kuchli bo'ladi. Shunga qaramay, har bir faoliyat turi ruhiy jarayonlar dinamikasiga ma'lum talablarni qo'yadi. Sport jamoasidagi intizom sportchidan o'z hissiyotlarini va xohishlarini boshqara bilishni talab qiladi. Baydarka qayig'ini eshkak bilan haydash muvozanatning har qanday buzilishiga nisbatan sportchidan o'z vaqtida zudlik bilan chora topa bilishni talab etadi. Bu talablarni ixtiyoriy ravishda o'zgartirish mumkin emas, chunki ular obyektiv sabablarga, ya'ni faoliyat mazmuniga bog'liqdir.

Barqaror va o'zgarimas xarakterga ega bo'lgan sportchi har qanday sharoitda ham o'z sport faoliyatining yo'nalishini ma'lum kasb talablariga, ma'lum sport turi va murabbiyning talablariga moslashtira oladi. Buning mumkin bo'lgan yo'llaridan yana biri shuki, sportchi o'zining xarakteriga mos keladigan sport turini tanlay bilishi kerak. Jismoniy madaniyat va sog'lomlashtirish tadbirlari yordamida sportchining ishchanligini oshirish mumkin. Biroq tashqi hayot sharoitlari va tarbiyaga bog'liq holda xarakterning hamma xususiyatlarini o'zgartirib bo'lmaydi.

Qandaydir bir professional sport faoliyatidagi aynan bir vazifa va

talablar har xil usullar va yo'llar bilan bir xil muvaffaqiyatli amalga oshirilishi mumkin. Biz sportchining individual uslubi deganda, mazkur sportchi uchun xarakterli, jozibali va muvaffaqiyatli natijaga erishishida maqsadga muvofiq bo'lgan harakatlar usuli va yo'lining o'ziga xos alohida xususiyatlarini tushunamiz.

Individual uslubning tarkib topish shartlaridan biri sportchining xarakter-xususiyatlarini hisobga olishdir. Sportchi o'z xarakteriga ko'p jihatdan mos keladigan harakatni bajarish usullari va yo'llarini tanlaydi. Xarakterga eng mos keladigan harakatli usullar va yo'llar ko'pincha ixtiyorsiz va behuda javob berish formulalariga hamda harakat xususiyatlariga bog'liq bo'ladi. Masalan, muvozanatsiz xolerik taqiqlangan harakatni ushlab qolish uchun sangvinikka qaraganda ancha ko'p marta mutlaqo beixtiyor va behuda qarama-qarshi harakatlarni bajaradi. Bunday ixtiyorsiz va behuda ta'sir qilish shakllarining yig'indisidan individual uslubni xarakterlaydigan to'la ongli qo'llanadigan rejali va maqsadga muvofiq usullar va harakatlar tizimi tarkib topadi.

Sportchi individual uslubining paydo bo'lishida eng muhim shartlardan biri uning bajarayotgan sport mashg'ulotiga, ishiga ongli, ijobiy munosabatda bo'lishidir. Agar sportchi eng yaxshi natijalarni qo'lga kiritishga yordam beruvchi eng qulay usullarni qidirsam va buning uchun uzluksiz ravishda tanlangan mashqlar ustida ishlasa, unda individual uslub yuzaga kelishi mumkin. Shuning uchun individual uslub mohir sportchilarda juda aniq namoyon bo'ladi. Demak, individual uslub sportchida o'z-o'zidan, stixiyali ravishda paydo bo'lmaydi, balki u ta'lim va tarbiya jarayonida tarkib topadi.

«Sport psixologiyasi» fanining asoslarini bilish jismoniy madaniyat mutaxassislari uchun juda zarurdir. Ular «Sport psixologiyasi»ga oid quyidagi mavzularni chuqur o'rganishlarini maqsadga muvofiq deb hisoblaymiz: «Jismoniy madaniyat faoliyatiga psixologik xarakteristika», «O'zbek olimlarining psixik faollikka oid qarashlari», «Tana va psixika», «Jismoniy madaniyatning boshqa fanlar bilan aloqasi», «Ta'lim va tarbiyaning psixologik asoslari» kabilar. Shuningdek, bu masalalar doirasiga professional faoliyat jarayonida va turmushda ixtisoslanish; malaka oshirish va ijtimoiy hayotning har bir bo'g'inidagi jismoniy madaniyat hamda sohaning barcha bo'g'inlaridagi xodimlarning o'zaro munosabatlar psixologiyasi ham kiradi.

Jismoniy madaniyat psixologiyasi quyidagilarni o'rganadi: 1) *har*

*tomonlarga kamol topgan shaxsning sog'lig'ini mustahkamlash; 2) yoshlarni ona-Vatanni himoya qilishga tayyorlash hamda O'zbekiston fuqarolarini jismoniy madaniyat va sport bilan shug'ullanishga odatlantirish; 3) sport musobaqasiga ishtirok etish majburiy bo'lmagan, jismoniy madaniyat darsini shaxsni jismoniy va ruhiy rivojlantiruvchi omil sifatida qarash; 4) jismoniy madaniyat darslarida o'quvchilarda yuqori darajada jismoniy va psixologik kuchlanish bilan mashq qilish odatini, ko'nikmasini va malakalarini tarkib toptirish; 5) o'rta va oliy ta'lim tizimida jismoniy madaniyat darsi majburiy hisoblanadi, lekin ommaviy sport bilan har bir odam o'z xohishi bilan shug'ullanadi.*

Murabbiylar va jismoniy madaniyat o'qituvchilari pedagogik faoliyat jarayonida psixologik tadqiqotlar o'tkazishda «Sport psixologiyasi» fanining asosiy uslublaridan amaliy foydalanish imkoniga ega bo'lish uchun ularni o'zlashtirishlari zarur. Psixologik uslublar o'quvchi va talabalarning ruhiy hayotini xolis tahlil etuvchi tadqiqotlar olib borishni talab qiladi. Bunda turli-tuman uslublar, shu jumladan, psixik hodisalarni har tomonlarga tadqiq va tahlil etishni ta'minlovchi boshqa fanlarning uslublaridan ham foydalanish mumkin.

Jismoniy madaniyat o'qituvchisi uchun psixikani tadqiq etish uslublari, eng avvalo, talaba ruhiyatini samaraliroq shakllantirish maqsadida uning shaxsini, individual psixologik xususiyatlarini o'rganish usullari sifatida qaraladi. Psixologiya fanida barcha psixik jarayonlarda protsesslar, holatlar va shaxsning individual xususiyatlari qanday uslublar yordami bilan o'rganilgan bo'lsa, jismoniy madaniyat psixologiyasi fanida ham xuddi o'sha usublardan foydalaniladi.

Sportchini obyektiv ravishda tekshirish jarayonida sportchi faoliyatining turli jihatlarini qadam-baqadam qayd qilib borish uning paydo bo'lishi, kechishi, ifodalanishi to'g'risida ishonchli material to'plashga imkon beradi. Jumladan, turli xil muammolarning paydo bo'lishi, uni hal qilish imkoniyatlari to'g'risida o'ylash (gepotiza yaratish); qiyinchiliklardan chekinmasdan maqsadga erishish yo'llari va usullarini tanlash; jahon birinchiligi va olimpiada o'yinlarida ishtirok etish rejalarini tuzish; sportchilarni o'rganishda kuzatish, suhbat, tajriba o'tkazish, sportchi faoliyat mahsulini tahlil qilish, test kabi uslublar keng ko'lamda qo'llaniladi. Sportchini chuqurroq, obyektiv ravishda tadqiq etish uchun o'rni bilan quyidagi usublardan foydalanish mumkin:

**1. Kuzatish uslubi.** Bu uslub sport musobaqasi va mashg'uloti jarayonida sportchi ruhiy sifatlarini kuzatib borish bilan birga, sportchi

psixikasini xarakterlovchi zaruriy materiallarni ko'proq yig'ishdan iborat. Psixologiya fanida kuzatish uslubi: obyektiv (tashqi) hamda subyektiv (ichki) kuzatishdan iborat ikki qismga ajratilib o'rganiladi. Kuzatish uslubi vositasida quyidagi jarayonlar o'rganiladi: a) umumiy maqsad va vazifalarni belgilash; b) kuzatish obyektini tanlash; d) sportchining qaysi tomonlarini kuzatish haqida maqsad va vazifalarni belgilash; e) sportchining mashq va musobaqa jarayonida qaysi tomonlarini kuzatish obyektini tanlash; f) kuzatish subyektini (sinaluvchi sportchi)ni aniqlash; g) kuzatish muddati (vaqti)ni belgilash; h) sportchini izchil va muntazam kuzatishga erishish, ya'ni har xil faoliyat turlarida, jumladan, musobaqada, mashqda, shuningdek, aqliy va jismoniy mehnatga bo'lgan munosabatini kuzatish; i) individual yoki sport guruhlarini yoppasiga kuzatish; j) kuzatish mahsulini qayd etib borishda kundalik, suhbat daftari, kuzatish varaqasi, videokamera va magnitofon vositalaridan foydalanish.

Sportchi qanchalik aqlli, zakovatli, yetuk bo'lsa, sport mashg'uloti va musobaqa jarayonida muvaffaqiyatga erishish holati shunchalik yengil kechadi. Sportchi o'zining individual jismoniy xususiyatlarini o'zgartirish asosida mantiqiy jihatdan ham jismoniy, ham ruhiy rivojlanish imkoniyatiga ega. Sportchining bilish jarayoni, individual xususiyatlari, hissiyotlarini o'rganish yo'li o'z-o'zini ichki va tashqi kuzatish orqali amalga oshiriladi. Shu boisdan, kuzatishning har ikkala yo'lini inobatga olgan holda ilmiy tadqiqot ishlari olib borilsa, u taqdirda kutilgan ijobiy natijalarni qo'lga kiritish mumkin. Ko'pincha tajribali psixolog, o'qituvchi, pedagog va murabbiylar o'z-o'zini kuzatish orqali to'plagan ma'lumotlarga asoslangan holda o'zgarlar fikr yuritishini tahlil qilish bilan chegaralanmasdan, sportchining tashqi (obyektid) va ichki (subyektid) harakatlari, xulq-avtori haqida ham ilmiy xulosalar chiqarish imkoniyatiga ega bo'ladi. Masalan, sportchini kuzatish orqali undagi emotsional o'zgarishlarni aniqlashdan tashqari, sportchining musobaqadagi xavfli vaziyatlarda aql-zakovatining ichki mexanizmlari vujudga kelishi va kechishi yuzasidan ma'lumotlar olinadi. Natijada sportchining musobaqaga jismoniy va psixologik tayyorgarlik holati qay tarzda, qay tezlikda, qay shaklda ro'y berishi kuzatiladi.

7–8 yoshdagi sportchilarning jismoniy harakat va o'yin faoliyatini kuzatish orqali harakatning, obrazli tafakkurning rivojlanishiga harakatli va sujetli o'yin turlarining ta'siri kuchli ekanligini, shuningdek, sport bilan shug'ullanayotgan o'quvchining sport turlari bo'yicha mustaqil

fikr yuritishi; g'alaba, hayajon, ehtiros kabi aqliy his-tuyg'ularining paydo bo'lishi uning sport haqidagi tafakkurining o'sishiga ta'siri juda yaqqol aniqlanadi. Tajribalarimizning ko'rsatishicha, kuzatish yordamida sport bilan shug'ullanayotgan o'quvchining chaqqonligi, chidamliligi, tashabbuskorligi, sport musobaqasi jarayonida fikrining bir obyektga yo'naltirilganligi, tashqi ta'sirga berilmasligi, yuz alomatlaridagi tashvish va iztirob, ko'zlaridagi g'ayritabiiy holat, o'z-o'zicha ichki nutqning paydo bo'lishi; o'z raqibiga, tomoshabin va hakamlarga sinchkovlik bilan qarashi, g'azab va xursandlik kabi ruhiy kechinmalarini kuzatish orqali ularning faoliyatini yanada takomillashtirishning ilmiy-uslubiy jihatlarini ishlab chiqish mumkin. Shuningdek, sportchining sportdagi ijodkorligi va erishgan natijalarini kuzatish orqali sportga o'ta berilishi; xavfli vaziyatlarda qo'lining, umuman, tanasining titrashi; kayfiyatidagi beqarorlikni aniqlash bilan sportchining o'zini boshqarishi, o'zini tuta bilishi qay tarzda kechishi bo'yicha u yoki bu xulosaga kelinadi. Kuzatishning qulay va samarali jihatlarini bilan birga, uning zaif tomonlari ham mavjud. Jumladan, sportchi xarakterida ifodalanadigan keskin o'zgarishlar yuz berish sababini kuzatish yordamida o'zgartirib bo'lmaydi. Shu sababli sportchi ruhiyatini tadqiq etishda boshqa uslublardan ham foydalanishga to'g'ri keladi.

**2. Tashkiliy uslub.** Bu uslubda tajribaning ilmiy-strategik tomonlari aniqlanadi. Bu guruhdagi uslublarga quyidagilar kiradi: a) taqqoslash uslubi orqali sportchining turli darajadagi ruhiyati, holati, yosh xususiyatlari, jinsi, ruhiy tayyorgarligi va jismoniy tarbiyaga xos xarakter xususiyatlari o'rganiladi; b) tashkiliy uslub yordamida sportchining ko'p yillik maxsus jismoniy mashqlar bajarish jarayonidagi harakatlarining rivojlanishi o'rganiladi. Bu uslub maktabda jismoniy madaniyat o'qitishni takomillashtiradi, sportchilarning ko'p yillik sport mashg'uloti jarayonining sifatini oshirishda qo'l keladi; d) umumiylik uslubining asosiy maqsadi birorta obyektini har tomonlama o'rganishdan iborat. Jumladan, sportchining laboratoriyadagi harakatlari kamerada maxsus texnik asboblardan yordamida o'rganiladi; reaksiya tezligi, his-tuyg'ulari tahlil etiladi.

**3. Tabiiy tajriba o'tkazish uslubi** aniq faoliyatni tashkil etishda qo'llaniladi. Jismoniy madaniyat darsida, sport musobaqasi davrida aniq sifatlar o'rganiladi. Bu uslubda tajriba o'tkazuvchi kishi sportchiga bildirmasdan uning o'ziga kerakli tomonlarini o'rganadi. Masalan, qobiliyatini, malakasini, qiziqishlarini o'rganishga harakat qiladi.



4. **Psixodiagnostika uslubi** orqali sportchining jismoniy va ruhiy harakatlarining rivojlanishi o'rganiladi. Jumladan, aniq sport turlarining maxsus jihatlari; sportchining musobaqadan oldingi, musobaqa davridagi, musobaqadan keyingi ruhiy holatini; sportchining musobaqaga tayyorgarligi va sport mashqlarini bajarishdagi ruhiy kuchlanishini o'rganadi. Bu uslubdan sportchilarni jamoaga saralab olishda, ularning aqliy his-tuyg'ulari, irodaviy sifatlarini aniqlashda foydalanish mumkin.

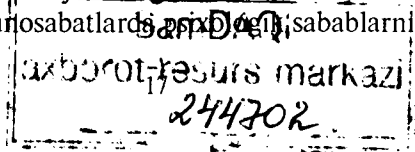
5. **Empirik uslub**. Bu uslubda suhbat, anketa, reyting, sotsiometriya va biografiya usullaridan foydalansa bo'ladi. Bunga ham o'z-o'zini kuzatish uslublari kiradi.

6. **Miqdor sifatlarini tahlil qilish uslubi**. Bu uslubda matematik hisob-kitoblar yordamida aniq materiallar ishlab chiqiladi. Birinchidan, sportchilar asab tizimining kuchli yoki kuchsizligiga qarab guruhlariga ajratiladi. Ikkinchidan, asab tizimining tiplarini o'rganish orqali ularning temperamenti aniqlanadi.

O'zbekiston Respublikasining «Ta'lim to'g'risida»gi Qonunida ta'lim oluvchilarni yuksak ma'naviy-axloqiy tarbiyasi va ma'rifiy ishlarning samarali shakllari va psixologik uslublarini ishlab chiqish hamda yuqori malakali kadrlar tayyorlash bugungi kunning asosiy vazifalaridan biri ekanligi ta'kidlanadi.

Oliy ta'lim tizimida ham talabalarga pedagogik va psixologik bilimlarni o'rgatishda ularda ma'naviy, axloqiy sifatlarini tarkib toptirish zarur. Jumladan, psixologiya darslarida har bir talabaga kelajakda yosh avlodni o'qitish va tarbiyalash borasidagi ishlar o'zlarining ma'naviy burchi ekanligini anglab, bu vazifani zavq-shavq va mamnuniyat bilan bajarishga odatlanish zarurligini uqtirish lozim. Zero, yuksak madaniyatli, adolatli, talabchan, intizomli, shirinso'z sport xodimlari va sportchilarni tayyorlash, talabalarni mustaqil oilaviy va ijtimoiy hayotga yo'llash shu kunning asosiy talablaridan biridir.

Sportchining guruh va jamoada shaxs sifatida o'zlari yashab turgan jamiyat tomonidan qabul qilingan axloqiy talablarni ado etishlari ma'naviy his-tuyg'ularini shakllantirish asosida amalga oshiriladi. Bu jarayonda sportchining murakkab, sermazmun, kuchli hislari: o'rtoqlik va do'stlik hislari; muhabbat, rashk, yoqtirmaslik, nafrat hislari; insonparvarlik va vatanparvarlik hislari; ishchanlik munosabatlari huquq va burchlar tengligiga bo'ysunishga asoslanishi lozim. Shuningdek, sportchilar shaxsiy munosabatlarda psixologik sabablarning o'zaro bir-



biriga bog'liq tomonlariga, jumladan, yoqtirish, hamjihatlik, shaxsiy manfaatlarga asoslanmasligi, o'z vazifalarini bajarayotganlarida xudbinlik bilan biror g'arazli maqsadni ko'zlamasligi lozim. Ma'naviy his-tuyg'ulari kamol topgan sportchilar jamiyat foydasiga bo'ladigan ish-larni bajarayotganlarida yuksak ma'naviy hislarga to'lib-toshadi, buni o'zlari uchun baxt deb bilishadi. Sportchining ma'naviy burch hissi sport mashg'uloti va o'qish jarayonida yanada yaqqolroq, yorqinroq namoyon bo'ladi. Sportchilarni o'qitish va tarbiyalash katta ma'naviy mas'uliyatni talab qiladi. Mas'uliyat hissi talaba-sportchilarni o'z bur-chini anglashga undaydi. O'z burchini anglashning o'ziyoq sportchida tetiklik, mamnunlik va xursandlik hissini, o'z kuchiga ishonch hissini, yuksak optimizm hissini tug'diradi.

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

«Sport psixologiyasi» fanini o'qitishda sportchilarda shakllangan axloqiy talablar, o'zaro munosabatda namoyon bo'lgan asosiy ma'naviy hislarni kamol toptirishga alohida e'tibor berish talab qilinadi. Chunki, ma'naviy his har bir sportchining o'z qadr-qimmatini hurmat qilishida ifodalanadi. Hozirgi kunda do'stlik, o'rtoqlik va birodarlik, bir-birlarini hurmat qilish, bir-biriga tanqidiy munosabatda bo'lish kabi yuksak axloqiy sifatlar sportchilarning turmushiga singib bormoqda.

Sportchi qalbida kechadigan, tug'yon urgan ma'naviy hislar nuqul individual tuyg'ular, ya'ni sportchining shaxsiy (o'z) xatti-harakatiga bog'liq bo'lgan hislar bilangina cheklanib qolmaydi. Sportchidagi ma'naviy hislarning xususiyati shundan iboratki, boshqa kishilarning xatti-harakati axloqiy me'yorlarga muvofiq bo'lgan taqdirda u xursand bo'ladi, bu xatti-harakatlar axloqiy qoidalarga nomuvofiq bo'lganda g'azablanadi.

Sportchilardagi tashabbuskorlik ularning boshqa sportchilarda tug'ilgan hislarni o'zlarida idrok qila bilish qobiliyatlarida ifodalanadi: kishilarga xayrixohlik ko'rsatib, ularning xursandligiga ham, g'am-g'ussasiga ham sherik bo'ladi. Do'stlarining dushmaniga dushman; nafratiga, xursanchiligiga sherik bo'ladi. Sportchilardagi mana shu xilma-xil hislar jamoada, oilada, guruhda va shu kabilarda ayniqsa yaqqol namoyon bo'ladi.

Hozirgi kunda talabalar jamoasining «Kamolot», «Olimpiada», «Universiada» kabi yangi shakllari paydo bo'lib, turli xil sport musobaqalari keng miqyosda o'tkazilmoqda. Bu jamoalar a'zolari o'qishda yoki boshqa turli faoliyat turlarida o'zaro mas'uliyatni his qilishda, butun jamoaning va shu jamoadagi har bir sportchining muvaffaqiyatlari to'g'risida g'amxo'rlik qilishda, jamoa oldida turgan vazifalarni sharaf bilan bajarishda o'zlarining ijobiy xislatlarini namoyon qilmoqda.

«Sport psixologiyasi» fani bo'lajak jismoniy madaniyat o'qituvchilari va murabbiylarga har bir sport turi bo'yicha psixologik ta'lim berishda hamda jismoniy madaniyat va sport tadbirlarini tashkil etishning tashkiliy va tarkibiy tizilmalarini ishlab chiqishda yordam beradi. Bu fan jismoniy madaniyat mutaxassislari tayyorlash fakultetlarida, jismoniy madaniyat bilim yurtlarida majburiy ta'lim hisoblanadi. «Sport psixologiyasi» fani psixologiyaning yangi sohasi bo'lib bu soha 1913 - yilda Pe'rde Kubertenning Olimpiada qo'mitasi tashkil qilinishi munosabati bilan shakllana boshladi. 1920–40-yillarda Germaniya, Amerika va boshqa davlatlarda «Sport psixologiyasi» fani ommaviylashdi. Umuman olganda, ikkinchi jahon urushidan keyin «Sport psixologiyasi» fani tez rivojlandi. Jahon rekordlarining o'sishi bu fanining rivojlanishiga asos bo'ldi. Jahon birinchiligi, olimpiada o'yinlarida kuzatilgan natijalar sportchining psixologik tayyorgarligi ularning yaxshi ko'rsatkichlarga erishishida asosiy omillardan biri ekanligi qayta-qayta isbotlandi.

1965-yil Rimda birinchi sport psixologiyasi kongressi o'tkazildi. Bunda doimiy rahbarlik organi va jamiyat prezidenti saylandi. Sport psixologiyasi bo'yicha keyingi kongresslar 1973-yil Madridda, 1977-yil Pragada, 1986-yil Vashingtonda o'tkazildi. Madriddagi kongressda chexoslavakiyalik professor Miroslav Vanek jamiyat prezidenti etib saylandi. 1970-yildan boshlab maxsus xalqaro sport psixologiya jurnali chiqarila boshlandi. 1967-yilda Shimoliy Amerikada, 1969-yilda Yevropa davlatlarida sport psixologiyasi tashkilotlari tuzildi.

Sportchining shaxs sifatida rivojlanishi murakkab va uzoq davom etadigan jarayondir. Chunki, bir avlod sportchilar tomonidan o'zlashtirilgan xususiyatlar ikkinchi avlod sportchilariga o'tadi va ular tomonidan o'zlashtiriladi. Shuning uchun har kungi tarbiyaviy faoliyat kelajakni nazarda tutgan holda olib borilishi kerak. Sportchi o'z-o'zini tarbiyalash jarayonida o'zini-o'zi nazorat qiladi, o'zini-o'zi kuzatadi va o'ziga-o'zi baho berib boradi. O'ziga-o'zi baho berish jarayoni sportchining o'z im-

koniyatlarini hisobga olgan holda u yoki bu maqsadni qo'yish bilan bog'liq. O'ziga-o'zi to'g'ri baho berish sportchida ma'naviy qoniqish hissini tarbiyalaydi va o'z qadr-qimmatini anglash hissini kamol toptiradi.

Murabbiy sportchiga tarbiyaviy ta'sir ko'rsatish jarayonida uning emotsiya va his-tuyg'ularini hisobga olishi kerak. Chunki ularning o'zgarish sabablari tashqi ta'sir bilan bir qatorda sportchining o'ziga ham bog'liqdir. Affektiv reaksiyalarning paydo bo'lish qonuniyatlarini va ularni yechish uslublarini bilish, sportchi xulq-atvorini, axloqiyligini ta'minlabgina qolmay, uni turli qiyin va munozarali vaziyatlardan chiqishiga yordam beradi va shu bilan bir qatorda, o'z ruhiy sog'lig'ini saqlab qolishga ham imkon yaratadi.

«Sport psixologiyasi» fani sobiq Ittifoqda biror-bir respublikada, shu jumladan, O'zbekistonda ham bir tekisda rivojlanmadi. Rus tili davlat tili bo'lgani sababli, o'zbek olimlari «Sport psixologiyasi» fanini o'zlashtirishda ancha qiyinchiliklarga uchradilar. Sobiq Ittifoq rahbarlari milliy respublika vakillarini bu fanni jahon miqyosida ham nazariy, ham amaliy jihatdan o'zlashtirib olishlari uchun chet davlatlarga malaka oshirishga yoki tajriba almashishga yubormas edilar. O'sha davrlarda «Sport psixologiyasi» fani Rossiya Federatsiyasi olimlari tomonidan o'rganildi, xolos. Bu borada 1925–26-yillarda P.A. Rudik tomonidan Moskva jismoniy tarbiya institutining psixologiya kafedrasida bir talay ijobiy ishlar bajariladi. A.S. Puni Leningrad jismoniy tarbiya institutida sport psixologiyasiga doir ilmiy izlanishlar olib bordi. Gruziya, Armaniston, Latviyada va boshqa respublikalarda, jumladan, 1960-yillarda O'zbekiston jismoniy tarbiya institutida sport psixologiyasi kafedralari tashkil qilindi. 1946-yilda Lesgaft nomidagi Leningrad jismoniy tarbiya instituti kafedrasida A.I. Puni rahbarligida sport psixologiyasi bo'yicha aspirantura ochildi. 1952-yilda A.I. Puni birinchi bo'lib, «Sport psixologiyasi» fanidan doktorlik dissertatsiyasini himoya qildi. Undan keyin birin-ketin mazkur fan bo'yicha monografiyalar chiqa boshladi.

Hozirgi kunda O'zbekistonda ham «Sport psixologiyasi» faniga katta e'tibor berilmoqda, ko'plab ilmiy ishlar chop qilinmoqda, nomzodlik va doktorlik dissertatsiyalari yozilib, himoya qilinmoqda. Mazkur ilmiy tadqiqotlar sportchi ruhiyatining turli qirralarini o'rganishga, tadqiq etishga qaratilgan bo'lib, inson ruhiyatining xilma-xil jihatlariga tavsif beradi. Binobarin, sportchi faoliyatining har bir sohasi o'ziga xos xususiyatlarga ega. Bu faoliyat turlari sportchi ruhiyatiga o'z ta'sirini ko'rsatadi, uni rivojlantiradi, shaxs sifatida kamolga yetkazadi.

«Sport psixologiyasi» fani o‘z predmetini o‘rganish jarayonida jismoniy madaniyat va sport faoliyatining amaliy ahamiyatini o‘zida ifoda etgan quyidagi jihatlariga alohida e‘tibor beradi:

1. Insonning o‘zi predmet faoliyati sifatida, ya‘ni faqat subyekt emas, balki obyekt sifatida ham qatnashadi. Demak, faqat boshqa kishilar (jismoniy tarbiya o‘qituvchisi, murabbiy, sudya va sport raqibi sifatida) emas, o‘zi uchun ham tadqiqot objekti hisoblanishini e‘tiborga olish.

2. Jismoniy madaniyat va sport faoliyatining maqsadi tarbiya masalasi bilan shug‘ullanish, ya‘ni yoshlarga, talabalarga, sportchilarga jismoniy va ma‘naviy tarbiya berish ekanligini hisobga olish.

3. Jismoniy madaniyat va sport insondan jismoniy hamda psixologik kuchlanishni talab qiladigan mehnat sohasi ekanligiga ham diqqat qaratish.

4. Sport faoliyatining hamma sohasini musobaqa tashkil etishini nazarda tutish.

5. Jismoniy tarbiya faoliyatining natijasini sog‘lomashtirish ta‘lim-tarbiya turlarini tashkil etadi. Kishilarni har tomonlama rivojlangan, yetuk mutaxassis bo‘lib yetishishga yordam berish.

6. «Sport psixologiyasi» fani sport nazariyasi va amaliyot bilan birgalikda ish yuritadi. Bu fan nazariy bilim berish bilan birga, amaliy va harbiy bilimlar berishga ham yo‘naltirilgan.

### **Nazorat uchun savol va topshiriqlar:**

1. *«Sport psixologiyasi» fani nimalarni o‘rganadi?*
2. *«Sport psixologiyasi» fanining rivojlanish tarixi haqida so‘zlab bering.*
3. *Sportchining noqulay vaziyatdan chiqib ketish yo‘llarini tushuntiring.*
4. *Sport faoliyatini insonparvarlashtirishni qanday tushunasiz?*
5. *Sport jamoasidagi ijtimoiy va psixologik muhitni tahlil qiling.*
6. *Sportchining individual uslublarini tushuntiring.*
7. *«Sport psixologiyasi» fanida kuzatish uslubi yordamida nimalarni o‘rganish tavsifiya qilinadi?*
8. *Empirik uslub nimalardan iborat?*
9. *Texnik vositalar yordamida nimalar o‘rganiladi?*
10. *Oliy ta‘lim tizimida «Sport psixologiyasi» fanining tutgan o‘mi nimadan iborat?*
11. *Sportchilarning ma‘naviy his-tuyg‘ularini shakllantirishda jismoniy madaniyat o‘qituvchisi va murabbiyning tutgan o‘rmini, faoliyatini tahlil qiling.*
12. *«Sport psixologiyasi» fanining rivojlanishida qaysi maktablar asosiy o‘rin tutadi?*
13. *Fanni o‘qitishning amaliy ahamiyati nimalardan iboratligini tushuntirib bering.*

## SPORTCHILARDA MILLIY MAFKURAVIY BILIM VA MALAKALARNI SHAKLLANTIRISH

O'zbekiston hududida yashagan xalqlar qadim zamonlardayoq yoshlarning ruhiy, aqliy, axloqiy va jismoniy madaniyatiga alohida e'tibor berishgan. Ular farzandlariga bolalik chog'laridayoq jismoniy tarbiyaning kurash, o'q-yoy otish, chavandozlik singari mashq turlarini muntazam ravishda o'rgatib kelishgan. Grek tarixchisi Gerodot (eramizdan avvalgi 484–425-yillar) xorazmiylar bilan yonma-yon yashagan saklar qabilasidagi mohir merganlar haqida bunday deb yozgan: «Saklar... dunyodagi barcha merganlar orasida o'qni zoye ketkazmaydigan juda mohir merganlar sifatida shuhrat qozongan edi»<sup>1</sup>. Saklar va xorazmliklarning ayollari ham harbiy yurishlar va janglarda qatnashar, mardlik va matonatda erkak jangchilardan qolishmas edilar. Eramizdan oldingi I asrda yashagan grek tarixchisi Diodor ular haqida bunday deb yozgan edi: «Umuman, bu qabilaning ayollari mard bo'ladilar va urush xatarlarini erkaklar bilan birga baham ko'radilar»<sup>2</sup>.

Rim yozuvchisi Kliment Aleksandriyskiy (eramizdan avvalgi II asr) saklar qabilasining ayollari haqida bunday deb yozgan edi: «Sak ayollari ayyorlik bilan qochib ketaturib, ot ustida xuddi erkaklarday orqaga burilib o'q uzar edilar»<sup>3</sup>.

O'zbek xalqi jismoniy madaniyatining ildizlari uzoq o'tmishga tutashadi. Bizning xalqimiz o'zining butun hayoti davomida ezgulikka intilib kelishgan. Ezgulik yo'lidagi orzularining amalga oshmog'i uchun kurashga bel bog'lagan jasur ayollarimiz xalq yaratgan badiiy tafakkur durdonalarining asosiy qahramonlaridir. Bu obrazlar xalq og'zaki ijodi asarlari (qo'shiqlar, dostonlar, qissalar) orqali ham zamondan zamonga, avloddan avlodga o'tib kelgan. Ular shu sababli odamlar ruhiy hayotining yashirin tomonlarini o'rgana boshlaganlar: sog'lik va kasallik to'g'risidagi umumiy bog'lanishlarni, tana bilan ruhning aloqa yo'llarini izlaganlar. O'sha davrda inson asab tizimi va miyasining vazifalari haqida noma'lum bo'lgan jihatlarni o'rganishga qiziqish o'sa borgan. Tarixiy voqealar asosida yaratilgan, qadimgi Yunon tarixchilarining asarlari orqali yetib kelgan. «Zariadr va Odatida», «To'maris», «Shi-

---

<sup>1</sup> Ismoilov R., Sholomiskiy Yu. O'zbekistonda fizkultura tarixi. — Toshkent: O'qituvchi, 1969, 9-bet.

<sup>2</sup> O'sha adabiyot, 9-bet.

<sup>3</sup> O'sha adabiyot, 10-bet.

roq» kabi qissalarida ham inson qalbini tug'yonga keltiradigan o'ta kuchli ruhiy holatlarning tasviri berilgan.

Xorazm va Farg'ona hududlarida otda uzoq masofaga yurish ko'nikmalarini tarbiyalash maqsadida o'tkaziladigan ot poygasi oldidan, shuningdek, Navro'z va boshqa xalq bayramlarida uyushtiriladigan kurash va yakka olishuvlardan avval maxsus psixologik tayyorgarlik ko'rilgan. Bunday psixologik tadbirlar polvonda o'z kuchiga to'la ishonch hosil qilishda, Vatanga bo'lgan muhabbat hissini yanada oshirishda muhim o'rin tutgan.

O'sha davrlarda jangchilarning ko'ngil ochish va kayfiyatini ko'tarish vositalaridan biri «chavgon» o'yini bo'lgan. Jangchilarning jismoniy va ruhiy sifatlarini o'stirish maqsadida yirtqich parrandalar yordamida ov qilish kabi musobaqalar o'tkazilgan. Shuning ushun ham o'zbeklar va ularning ota-bobolari qadim zamonlardan oq ruhan va jismonan baquvvat, chidamli, mard va matonatli kishilar sifatida tanilganlar. Xalq pahlavonlari haqida qanchadan qancha afsona va qo'shiqlar to'qilgan. Masalan, Alpomish dostonida o'zbek xalqi hayotidagi uzoq o'tmish voqealari aks ettirilgan. Asar qahramoni Alpomish, uning do'sti Qorajon, o'zbek qizi go'zal Barchinoylarning ko'plab ijobiy fazilatlarini qatori ularning kuch-quvvati, aqlan barkamolligi, pahlavonligi, jismoniy va ruhiy mukammalligi ham o'z ifodasini topgan.

Xalqimiz qadimdan yosh avlod tarbiyasida «*Sog'lom tanda – sog'aql*» tamoyiliga asoslanib, ularni ruhan faol, axloqli va ma'naviy yuksak, ishchan qilib tarbiyalashga alohida e'tibor berib kelishgan. Jumladan, Pahlavon Mahmudning ichki ruhiy-ma'naviy barkamolligi uning jismoniy qudrati, iste'dodi va tafakkurida ko'rinib turadi. Pahlavon Mahmud jismoniy jihatdan juda baquvvat pahlavon bo'lishi bilan birga o'z xalqini juda sevgan. Qadim Xorazmning bu zabardast, kuragi yerga tegmagan pahlavoni nafaqat mamlakatda, balki qo'shni davlatlarda, jumladan, Hindistonda ham mashhur bo'lgan. Xorazm asirlarini ozod qilishi, Vatan uchun kurashda jon fido qilishi Pahlavon Mahmudning ichki ruhiyati va ma'naviy dunyoqarashining naqadar kuchli ekanligidan dalolat beradi. Demak, bu ulug' inson o'z ruhiyati va jismida yashirinib yotgan ichki imkoniyatlardan to'la foydalanish xususiyatiga ham ega bo'lgan.

Qadimda jismoniy madaniyat va sportning insonga beqiyos darajada ma'naviy, ruhiy madad berishini chuqur his qilgan ajdodlarimiz katta janglar va ulkan qurilishlardan oldin turli xil musobaqalar o'tkazishgan. Qadimgi Gretsiyada ham yangi shaharlar qurishga kirishishdan oldin

olimpiada o'yinlariga o'xshash xilma-xil musobaqalar uyushtirilgan.

Sharqning yetuk faylasufi, shoir, xalqparvar qo'rqmas inson, ruhan yetuk tariqat murshidi Ahmad ibn Umar Xevaqqiy al-Xorazmiy edi. Bu zoti sharif Shayx Najmiddin Kubro nomi bilan olamga tanilgan. Zero, Najmiddin dinning yulduzi, Kubro ulug'lar (birligi Kabir), buyuklar degan ma'noni anglatadi. Hazrat Ahmad ibn Umarning Kubro (Kubro, Kabir) deyilishiga bois shuki, Hazrat yigitlikda kim bilan ilm yuzasidan bahs-u munozara qilsa, albatta, yengarkan. Shu sabab Kubro, ya'ni buyuk degan nom olgan. Shayxning yana bir laqabi Shayx Valiytaroshdir. U kishining nazari kimga tushsa, ul zot valiylik darajasiga yetarkan.

Xorazmshoh mo'g'ul bosqinchilaridan qo'rqib qochgan paytda Shayx xorazmliklarni dushmanga qarshi jangga boshladi. Hazrat jang maydonida yovning bayrog'ini tortib oldi va uni shu darajada mahkam ushlaydiki, hatto, bayroqni o'n kishilab ham uning qo'lidan tortib ololmaydi. Yov oxir-oqibat bayroqni kesib olishga majbur bo'ladi. Najmiddin Kubro jangda shahid bo'ladi.

Kubroviya tariqati Qur'oni karim va Hadislar asosida shakllangan. Kamil insonni tarbiyalash bu tariqatning asosiy vazifasi bo'lgan. Shayx Najmiddin Kubroning hayoti katta saboq, ulkan maktabdir. Tariqat pirlarining tarbiyasi bois, o'tmish ajdodlarimiz xush-xislat, ulug' fazilat egasi bo'lganlar. Arab sayyohi ibn Batuta o'z estaliklarida dunyoni kezib, movarounnahrlik va xorazmliklardek, ezgu niyatli va ezgu xulqli kishilarni ko'rmaganligi, Sheroz va Isfahon aholisi garchi o'zlarini javonmardlarga o'xshatsalar-da, ammo Xorazm va Movarounnahr javonmardlari musofirlarni siylash va mehmondorchilikda ulardan baland turishlarini; ularni Iroqda shotlar, Xurosonda sarbadorlar, Mag'ribda sukra deb ulug'lashi haqidagi ma'lumotlarni keltirgan.

O'zbek xalqi, yuqorida ta'kidlaganimizdek, o'z madaniyatini, jumladan, jismoniy madaniyatini ham qadim zamonlardayoq vujudga keltirgan. Chunki tarixiy zarurat nihoyatda ongli, aqlli, bilimli, jismoniy va ruhiy jihatdan barkamol, matonatli, qo'rqmas, botir yigitlarni tarbiyalashni talab qilar edi. Xalq tarbiyalagan, bosqinchilarga qarshi kurashda toblangan qahramonlardan biri Jaloliddin Manguberdidir. U 300 kishilik suvoriysi bilan vatani Xorazmdan Xurosonga ketishga majbur bo'ldi. O'zini ta'qib qilib borgan mo'g'ul askarlari bilan Niso shahrida jang qilib, ular ustidan g'alaba qozondi. Bu g'alabadan so'ng Jaloliddin Manguberdi Nishopurga keldi hamda u yerdan O'rta Osiyo va Eronga elchilar va choparlar yuborib, xalqni mo'g'ul bosqinchilari-



ga qarshi kurashga chaqirdi. 1220–1221-yillarda hozirgi Afg‘onistonning Xuroson, Bog‘lon, Qandahor, Balx, Qobul va boshqa viloyatlarida mo‘g‘ullarning ko‘p ming sonli qo‘shiniga qaqshatqich zarbalar berdi. Jaloliddin Manguberdi suvoriylari bilan mo‘g‘ullar o‘rtasida Hind daryosining sohilida bo‘lgan jangda (1221-yil 24-noyabr) Chingizxon barcha qo‘shinini urushga tashladi va jangni shaxsan o‘zi boshqardi. Bu jangda Chingizxon qo‘shini g‘alaba qilgan bo‘lsa-da, mo‘g‘ullar tarixda misli ko‘rilmagan darajada talafot ko‘rdi. O‘sha kuni kechqurun mo‘g‘ullar Jaloliddin Manguberding asir olingan 7 yoshli o‘g‘lini tiriklayin yuragini sug‘urib oldi. Bu voqeadan so‘ng Jaloliddin Manguberdi o‘rdasidagi barcha ayollarni, hatto, o‘z onasi va xotinlarini mo‘g‘ullar qo‘liga asir tushirmaslik uchun Hind daryosiga cho‘ktirib yubordi. O‘zi esa suvoriylari bilan Hindistonning ichkarisiga chekindi. Keyinchalik Jaloliddin Manguberdi katta kuch to‘plab, Eron va Kavkaz ortiga qaytib kelib, bu yerda mo‘g‘ullarga qarshi kurashni davom ettirdi. Ammo u mo‘g‘ullar zulmi ostida qolgan Xorazmga qaytib kelolmadi. Jaloliddin Manguberdi Ozarbayjonni, uning shimolidagi yerlarni, Ganjani va 1226-yilda Gurjistonni va uning poytaxti Tiflisni bosib oldi. Jaloliddin Manguberdi Shimoliy Ozarbayjonda o‘zining kurd navkari tomonidan o‘ldiriladi. Uning halokatiga Kavkaz orti va Kurdistonning xristian hokimlariga qarshi olib borgan siyosati sabab bo‘ldi. Jaloliddin Manguberding harbiy yurishlarida hamroh bo‘lgan tarixchi Nasaviy unga bag‘ishlab «Siyrat as-sulton Jaloliddin Manguberdi» («Sulton Jaloliddin Manguberding halokati») nomli asarini, M.Shayxzoda esa «Jaloliddin» (1943) dramasini yozgan. O‘zbek xalqining Manguberdi mag‘lubiyatidan so‘ng mo‘g‘ullarga qarshi kurashi qariyb bir yarim asr davom etdi. XV asrga kelib Oltin O‘rda uzil-kesil yemirildi. O‘rta Osiyoda mo‘g‘ullar hukmronligiga barham berildi.

Ibn Sino o‘z davridagi barcha fanlar jumladan, inson ruhiyatini o‘rganuvchi fanlar, shuningdek, jismoniy mashqlar psixologiyasi sohasida ham ahamiyatga molik tadqiqotlar olib bordi. Ibn Sinodan ilgari o‘tgan bir qancha olimlar: Yaqub bin Isaak al-Kindi, Abu Nasr al-Forobiy, Abu Bakr al-Roziy va boshqalar psixologiya masalalariga qiziqqanlar. Ular psixologiyaga doir maxsus asarlar yozgan bo‘lmasalar ham o‘zlarining falsafaga oid asarlarida inson ruhiyatiga oid turli xil masalalarni hal qilishga harakat qilganlar. Ibn Sinoning ilmiy merosini o‘rganish shuni ko‘rsatadiki, buyuk mutafakkir psixologiyaga doir masalalar bilan ko‘proq qiziqqan va maxsus asarlar yozib qoldirgan.

«Jon to'g'risida risola», «Psixologiya to'g'risida risola», «Jon-ruh haqida kitob» va boshqalar shular jumlasidandir. Bulardan tashqari, Ibn Sinoning ko'pgina yirik falsafiy, tibbiy asarlarida («Tib qonunlari», «Shifo beruvchi kitob» va «Donishnoma» kabi) psixologiyaga doir alohida bo'limlar mavjuddir.

Psixologiya muammolariga taalluqli masalalarni yaxlit tizimga solib birinchi marta maxsus asar yozgan olim Arastudir. Shuning uchun uni qadimgi Yunonistonda psixologiyaning asoschisi deb ataydilar. Ibn Sino esa o'rta asr sharoitida Sharqda psixologiyaga doir masalalarni bir tizimga soldi va maxsus asarlar yozdi. Shuning uchun ham Ibn Sinoni Sharqda psixologiyaga asos solgan olim deb ayta olamiz.

Ibn Sinoni psixologiya masalalarini yoritishga qiziqtirgan omil, birinchidan, O'ta Osiyo, Xitoy, Eron va Hindistonda o'zidan ilgari yashab o'tgan olimlar tomonidan yozib qoldirilgan asarlarni o'rganganligi bo'lsa, ikkinchidan, antik dunyo olim va faylasuflarining ta'siri hamdir. Chunki, Arastu Ibn Sinoning falsafada «Birinchi o'qituvchi»sidir. U Arastuning «Jon haqida»gi asari bilan yaxshi tanish edi. Uchinchidan, Ibn Sinoning tibbiyot sohasida olib borgan tadqiqotlari kasallarni har tomonlama kuzatish, odam anatomiyasi, fiziologiyasini, shuningdek, odamning asab tizimini yaxshi o'rganishni talab etardi. Shuning uchun ham turli xil kasalliklarni davolash jarayonida kishilarning ruhiy xususiyatlarini amaliy tajribalar orqali bilish zaruratga aylangan edi. To'rtinchidan, Ibn Sino psixologiya yosh avlodni o'qitish va tarbiya masalalarini samarali hal qilishga katta yordam berishini anglagan edi.

Arastu kabi Ibn Sino ham odam tanasi va «ruhiy quvvatlar» materiya bilan forma tariqasida bir-biridan ajralmagan holda mavjud ekanligini ta'kidlaydi. Shuning uchun olim ruhiy faoliyat bilan odam salomatligining bir-biriga ta'sir etish kuchi qanchalik katta ekanligini isbot qilishga harakat qildi. Ibn Sino bu sohada mavhum fikr yuritish bilan chegaralanib qolmadi, balki kuzatishlariga tayanib, hayvonlar ustida oddiygina, ammo asosli tajribalar o'tkazdi.

Kishi ruhiy holatlarining organizmga ta'siri har qanday ruhiy jarayonning fiziologik asoslari bilan bog'liq ekanligini, organizmga tashqi muhitning ta'siri katta bo'lishini isbotlash uchun Ibn Sino ikkita qo'zi olib, ulardan birini och bo'ri yaqiniga bog'lagan, ikkinchisini esa oddiy tinch sharoitda saqlagan. Har ikkalasiga ham tarozida o'lchab bir xil miqdorda ovqat bergan. Ko'p o'tmay bo'riga yaqin bog'langan qo'zi

bo‘rining hammlaridan qo‘rqib juda ham ozib ketgan va yaxshi boqilishiga qaramay, qo‘rquvdan kasallanib o‘lgan. Oddiy sharoitda saqlangan qo‘zi esa kundan kunga semirib, tetik yashagan.

Ibn Sino Arastu an‘anasini davom ettirib, u ham Arastudek uch xil «quvvat» bor ekanligini ta’kidladi. Bular: 1) *o‘simlik quvvati*, olimning fikricha, oziqlanishda, o‘shida, urchib ko‘payishda; 2) *hayvonlardagi ruhiy quvvat* ixtiyoriy harakat, istak va sezgilarda; 3) *insondagi ruhiy quvvat* fikrlash va bilish jarayonida namoyon bo‘ladi. Ibn Sino o‘simlik, hayvonot va insonlardagi uch xil diqqatning o‘ziga xos xossalarga ega ekanligini ilmiy dalillar asosida isbot qilib berdi. Shuningdek, u psixika hayvonlar bilan insonlarga xosligini ta’kidlab, hayvonlar psixikasining instinktiv xarakterga ega ekanligini ko‘rsatdi.

«Instinkt, — deydi Ibn Sino, — shunday quvvatdirki, u hayvon ongida mantiqsiz vujudga keladi, insonga esa ongli, mantiqiy fikrlash xosdir. Miya kishining fikrlovchi organidir»<sup>1</sup>. Shuning uchun ham Ibn Sino: «Miya seziluvchi suratlarni idrok qiladi yoki saqlaydi, xayolda saqlangan suratlarni birlashtirib yoki bo‘lib ish yuritadi va shu bilan birga, sezgi orqali kelgan suratlarga o‘xshagan turli suratlarni vujudga keltiradi»<sup>2</sup>, — degan xulosaga keladi.

Bu jarayonlar, Ibn Sinoning fikricha, asablar vositasi bilan sodir bo‘ladi. Uning asablar haqidagi fikrlari, ya’ni asablarning xizmati, asosan, miyaning sezgi va harakatlarni boshqa organlarga berishda vositachi bo‘lishdan iborat, degan fikrlari ilmiy jihatdan g‘oyat qiziqarlidir.

Ibn Sino kishidagi asab tizimining tuzilishi haqida fikr yuritir ekan, tibbiyot sohasidagi tasavvurlariga asoslanadi. U asablarning boshlanish joyi bosh miya ekanligini, signal bosh miyadan organizmning barcha tomonlariga tarqalishi va shu tufayli odam tashqi olamdan bo‘ladigan ta’sirga javob qaytarish qobiliyatiga ega bo‘lishini yaxshi tushunadi.

Shu bois ulug‘ olim kishi organizmini chiniqtirish va taraqqiy ettirishda tabiat kuchlaridan (quyosh, havo, suv) foydalanish katta ahamiyatga ega ekanligini, jismoniy mashqning kishidagi sezgi organlarini taraqqiy etishida muhim o‘rin tutishini isbot qilib bergan.

Ibn Sino kishining anatomik va fiziologik xususiyatlarini hisobga olgan holda jismoniy mashq kishini ketma-ket chuqur nafas olishga majbur qiladigan ixtiyoriy harakat ekanligini qayd etadi. Buyuk olim

<sup>1</sup> Ibn Sino. Tib qonunlari. 1-kitob, 135-bet.

<sup>2</sup> O‘sha kitob, 113-bet.

jismoniy mashq bilan muttasil shug'ullanadigan kishining ruhi sog'lom, organizmi juda mustahkam bo'lib, har qanday kasalliklarni yengib o'tishga qodir bo'lishini isbot qilishga harakat qildi. Uning «O'rtacha suratda va o'z vaqtida jismoniy mashq bilan shug'ullanuvchi odam buzilgan xiltlar tufayli kelgan kasalliklarning davosiga muhtoj bo'lmaydi»<sup>1</sup>, — deyishi diqqatga sazovordir. Olim jismoniy mashq bilan shug'ullanib yurgan kishi birdaniga yashash tartibini buzsa, salomatligiga zarar yetishini ham uqtirib o'tgan. Bulardan tashqari, u jismoniy mashq bilan muntazam shug'ullanadigan odamning organizmida keraksiz moddalar to'planib qolmasligini, badandagi tabiiy issiqlikni oshirishini isbot qilib berdi.

Ibn Sino o'zining mashhur asari «Tib qonunlari»ning birinchi kitobida jismoniy mashg'ulotni kishining yoshiga, sog'lomligi yoki kasalligiga qarab, turlicha shakl va usullarda o'tkazish kerakligini ta'kidlaydi. Ayniqsa, bolalik, o'smirlik, yigitlik va qarilik chog'larida kishi jismoniy mashg'ulotga turlicha munosabatda bo'lishi kerakligi masalasini ko'tarib chiqishi Ibn Sinoning odam anatomiyasi va fiziologiyasini mukammal bilganligidan, kishi organizmining doimo taraqqiy etib borishini ilmiy asosda tushunganligidan dalolat beradi.

Buyuk olim uyquning kishi ish faoliyatida sarf qilgan kuchni qayta tiklashda va organizmning to'la dam olishida juda katta ahamiyatga ega ekanligini alohida uqtiradi. Shuning uchun sog'lom kishilarga maslahat berib, uyqudan o'z vaqtida foydalanish, ya'ni keragidan ortiqcha uxlamaslik yoki kishi o'zini uyqusizlikdan saqlashi kerakligi haqidagi fikrlari hozirgi kunda ham o'z ahamiyatini yo'qotmagan. Chunki bularning har ikkalasi ham miya va quvvatni bo'shashtirib yuborishga sababchi bo'ladi va natijada, kishi har xil kasalliklarga duchor bo'lishi mumkin, degan xulosaga keladi.

Ibn Sino keragidan ortiq uxlashning xosiyati yo'q ekanligini uqtirar ekan, ayniqsa, kunduz kuni uxlash kishining rangini buzishi, taloq kasalini paydo qilishi, asablarni ishdan chiqarishi va turli xil shish, isitma kasalliklariga sabab bo'lishini ta'kidlaydi. Uyqudan uyg'ongandan keyin o'z o'rnida u yondan bu yoqqa ag'darilib yotaverish zararli ekanligini, u kishining yalqov bo'lib qolishiga sabab bo'lishini, irodasini bo'shashtirib yuborishi mumkinligini, xususan, yosh bolalarning xulqiga salbiy ta'sir etib, ularning o'jar bo'lishiga olib kelishi mumkinligini alohida ko'rsatib o'tadi.

---

<sup>1</sup> Ibn Sino. Tib qonunlari. 1-kitob, 314-bet.

Kishining mehnat yoki jismoniy mashq va sport mashg'uloti jarayonida sarf qilgan kuchini qayta tiklash va organizmning yaxshi hordiq chiqarishi uchun miriqib, davomli uxlash juda foydali ekanligiga hozirgi zamon tibbiyot fani ham alohida ahamiyat beradi. Ibn Sino ham bu masalani juda to'g'ri tushungan va, asosan, u kechki, chuqur, davomli uyquning fazilatini yuqori baholagan.

Ibn Sino bolaning ruhiy va jismoniy jihatdan taraqqiy etishida, uni emizuvchi, boquvchi ayolning roli katta ekanligini ta'kidlab, ularning oldiga qator talablar qo'yadi. Bu talablardan biri shuki, bolani emizuvchi, boquvchi, tarbiyalovchi ona mehribon, yumshoq tabiatli, muloyim so'z bo'lishi kerak. U g'azablanish, achchiqlanish, qo'rqish kabi salbiy ruhiy hissiyotlarga tez berilib ketadigan bo'lmasligi kerak. Aks holda, bunday salbiy xislatlar bolani emizuvchi onaning mijozini buzadi, bu esa bolaning fe'l-atvori buzilishiga sabab bo'ladi. Ibn Sino onaning mo'tadil sifatlarga ega bo'lishini, jismoniy baquvvat va ruhiy sog'lom bo'lishini maqsadga muvofiq deb hisoblaydi. Olimning ruhiy jihatdan kasal bo'lgan xotinlarga bolani emizishni taqiqlash kerak, degan fikri ham diqqatga sazovor. Haqiqatan ham, bunday talab bolaning har tomonlama kamol topishida juda katta ahamiyatga egadir.

Ibn Sino shaxs kamolotida jismoniy madaniyatning beqiyos ahamiyatga molik ekanligini ta'kidlar ekan, faqat jismoniy mashqqa ta'rif beribgina qolmasdan, uning har xil turlari borligini va ulardan qanday foydalanish kerakligini ham ko'rsatib o'tadi. U jismoniy mashg'ulotning kishi organizmi uchun foydasi katta ekanligini, mashg'ulotlarga shaxsning ish jarayonida bajaradigan harakatlari va maxsus jismoniy mashq harakatlari ham kirishini uqtirib o'tadi.

Ibn Sino maxsus jismoniy mashqlarni kichik yoki katta, juda tez yoki sekin, ya'ni yengil bajariladigan mashqlarga bo'ladi. Shulardan tez bajariladigan mashqlarga: tortishish, mushtlashish, tez yurish, nayza otish, qilichbozlik, nayzabozlik, otda yurish, biror narsaga osilish, bir oyoqlab sakrash, ikki qo'lni silkitish, arqonda yurish, oyoq uchlarida turib qo'llarni oldga va orqaga cho'zish kabilarni kiritadi. Juda sekin va yengil bajariladigan mashqlarga: arg'imchoqlarda uchish, qayiq yoki kemalarda sayr qilishni; kuchli mashqlarga esa tosh ko'tarish, otga yoki tuyaga minish va aravalarda yurishni kiritadi.

O'rta Osiyo xalqlari orasida boshqa ko'pgina xalqlardagi kabi qadim zamonlardan buyon kurash keng tarqalib kelgan. Kurash kishi organizmini chiniqtirishda juda katta o'rin tutadi. Ibn Sino shuning uchun

ham sportning bu sohasiga juda katta ahamiyat berib, uning har xil turlarini yozib qoldirgan. Masalan, kurashning bir turini Ibn Sino quyidagicha tasvirlaydi: «Kurashayotgan kishilardan biri raqibini o'ng qo'li tagidan o'ng qo'lni, chap qo'li tagidan chap qo'lni o'tkazib, uni quchoqlaydi. Keyinchalik raqibni o'ziga tortadi va uni o'ng yoki chap tomondan tovlay boshlaydi. Shu kishi yo bukiladi, yo qaddini rostlaydi»<sup>1</sup>.

Ibn Sino kurashning yana boshqa ko'pgina turlarini ko'rsatish bilan cheklanib qolmay, xalq orasida mavjud bo'lgan kurash turlarini umumlashtirib, targ'ib ham qiladi. Ibn Sino ko'rsatgan kurash usullari O'rta Osiyo xalqlari orasida hozirgacha saqlanib kelmoqda va ular klassik kurash turi bilan xalq orasida e'tiborga sazovordir. O'zbekiston mustaqillikka erishganidan so'ng o'zbek kurashi bo'yicha jahon birinchiligi musobaqalari o'tkazilmoqda. Bu kurash musobaqalari jahon xalqlari bilan do'stlashish imkoniyatini berish bilan birga, o'zbek xalqining ichki ruhiy imkoniyatining cheksizligini ham ko'rsatadi.

Ibn Sino kishi organizmidagi har bir organ o'ziga xos xususiyatga egaligi, shuning uchun ham bir organni chiniqtirishda alohida-alohida mashqlar tanlash va ulardan foydalanish zarurligini ko'rsatadi. Jumladan, ko'krak qafasi muskullari va nafas olish organlarini chiniqtirish uchun past, gohida baland tovush chiqarish zarur. Bu mashqlar bilan faqat ko'krak qafasi yoki nafas organlarigina emas, balki og'iz va til ham harakatga keladi, ular ham mashq natijasida taraqqiy etib boradi. Bulardan tashqari, nafas olish va nafas chiqarish jarayonida kishining barcha organlari harakat qiladi, qon tomirlari kengayadi.

Ibn Sino jismoniy mashg'ulotlarning ahamiyati va turlari to'g'risida fikr yuritibgina qolmasdan, balki u jismoniy mashg'ulotni kishi organizmi qanday holatda bo'lganida boshlash kerakligi haqida ham qimmatli maslahatlar beradi. Olimning fikricha, birinchidan, jismoniy mashqni boshlashdan ilgari kishi tanasi toza bo'lishi, ikkinchidan, iste'mol qilingan ovqat hazm bo'lgan bo'lishi kerak. Lekin ovqat hazm bo'lib oradan ko'p vaqt o'tgandan keyin, ya'ni och qoringa jismoniy mashqlar bilan shug'ullanish yaramasligi, agar kishi katta kuch talab qiladigan jismoniy mashq qiladigan bo'lsa, bundan faqat zarar ko'rishi mumkinligi, jismoniy mashqlar bajarishda aniq qoidalarga rioya qilish kerakligini ta'kidlab, quyidagi uch holatga alohida e'tibor berish shart, deb hisoblaydi: 1) «... *agar terining rangi yaxshilana borsa, harakatlarni davom ettiraverish mumkin, agar ter chiqa boshlasa, harakatni to'xtatish*

<sup>1</sup> Ibn Sino. Tib qonunlari. 1-kitob, 315-bet.

kerak; 2) jismoniy mashg'ulot davomida kishi yengillik sezsa, mashqni davom ettiraverishi mumkin; 3) agar organlar, a'zolar bo'rtishda davom etsa, mashqni davom ettiraverish mumkin. Agar shu ko'rsatilgan belgilar, — deydi olim, — yo'qola borsa, mashqni darhol to'xtatish kerak»<sup>1</sup>.

Buyuk olim faqat sog'lom kishilarning o'z organizmini chiniqtirish uchun bajaradigan jismoniy mashq turlari va ahamiyatini ko'rsatibgina qolmasdan, balki kasal, kamquvvat kishilarning ham jismoniy mashq qilishi natijasida kasallikdan qutulish yo'llarini ko'rsatishga harakat qiladi. Olim, shu o'rinda, jismoniy mashqlar bilan shug'ullanuvchi kishi o'zining kamquvvat organlarini ortiqcha harakat qildirishdan saqlashi lozimligini alohida ta'kidlaydi. Jumladan, «Harakatlar, — deb izohlaydi Ibn Sino, — organlarning holiga qarab turlicha bo'ladi. Masalan, oyoq tomirlarining kengayishi kasalligi bilan og'rigan kishi oyoqning ko'p harakat qilishini talab qiluvchi mashqlar bilan shug'ullanmasdan, balki harakatning ko'pini gavdaning yuqori qismiga, masalan, bo'yin, bosh va qo'llarga ko'chirishi kerak. Gavdaning yuqori qismida qilinadigan harakatlar oyoqlarga kam ta'sir qiladi»<sup>2</sup>. Olim jismoniy mashqlarning hamma turlari bilan barcha odamlarning bir xil shug'ullanishlari yaramaydi, deb uqtiradi. Uningcha, albatta, o'zining sog'lig'iga qarab, qurbiga yarasha mashqni tanlab olishi kerak.

«Har bir odam, — deydi Ibn Sino, — o'ziga mos harakatlarni tanlashi kerak. Arg'amchilarda uchish kabi yengil mashq isitmadan holsizlangan kishilar uchun, harakat qilish va o'tirishga qurbi yetmaydigan kishilar uchun muvofiq»<sup>3</sup>.

Bulardan tashqari, Ibn Sino yana bir qancha kasalliklarni davolashda yengil mashqlardan foydalanish kerakligi to'g'risida aniq maslahatlar beradi. Masalan, agar odam ohista tebratilsa, uyquga kiradi va bu harakatdan atrofga yel tarqaladi. Bu harakat, Ibn Sino fikricha, miya kasalliklari natijasida kelib chiqqan parishonxotirlik holatidan xalos bo'lish hamda ishtahani ochish, tabiatini uyg'otish uchun foydalidir. So'rida yotqizib tebratish isitma, qorin ko'pchishi, buyrak kasalliklariga duchor bo'lgan kishilar uchun foydali ekanligini ta'kidladi.

«Tib qonunlari» birinchi kitobining yakuniy qismida Ibn Sino quyidagi yettita omildan to'g'ri foydalanish sog'liqni saqlaydi va mustahkamlaydi, degan xulosaga keladi. Bular: 1) mizojni mo'tadil tutish; 2) yeyiladi-

<sup>1</sup> Ibn Sino. Tib qonunlari. 1-kitob, 315-bet.

<sup>2</sup> O'sha kitob, 318-bet.

<sup>3</sup> O'sha kitob, 318-bet.

gan va ichiladigan ichimlik va ovqatlarni tanlay bilish (parhez saqlash); 3) badanni tuklardan tozalash; 4) burunga tortiladigan havoning tozaligi va yetarililigiga e'tibor berish; 5) qaddi-qomatni to'g'ri tutish; 6) qulay va ixcham kiyinish; 7) jismoniy va ruhiy harakatlarni me'yorida bajarish<sup>1</sup>.

Ibn Sinoning jismoniy madaniyat sohasidagi fikrlarining xarakterli tomoni shundaki, bu masalani u kishi faoliyatining boshqa tomonlaridan ajralgan holda emas, balki insonning barcha faoliyati bilan chambarchas bog'liq holda olib qaradi. Chunki Ibn Sino jismoniy madaniyatni bolaning yoshiga, kuchiga va hayotiy tajribasiga yarasha olib borish kerakligini, jismoniy mashqlar kishi organizmini mustahkamlash bilan bir qatorda, u kishining ruhini tetiklashtirishga, aqliy qobiliyatining o'sishiga ham katta yordam berishini uqtirdi. Shu nuqtayi nazardan Ibn Sinoning kishilar kundalik jismoniy hayoti masalalariga qiziqqanligi va unga o'z vaqtida bergan ilmiy va amaliy javoblari «Sport psixologiyasi» fanining vujudga kelishida muhim o'rin tutdi.

O'rta asr sharoitida buyuk mutafakkirning jismoniy madaniyat sohasidagi qarashlarni tabiiy-ilmiy jihatdan asoslab berishi o'sha davrga nisbatan juda katta ijobiy ahamiyatga ega bo'lib, uning jismoniy madaniyat to'g'risidagi ko'pgina fikrlari hozirgi davrda ham o'z kuchini yo'qotgan emas. Ota-onalar, tarbiyachilar, jismoniy madaniyat o'qituvchilari, murabbiylar bu fikrlardan sharoit va vaziyatga mos ravishda o'z amaliy faoliyatlarida foydalanishlari maqsadga muvofiq.

Temuriylar hukmronligi davrida o'zbek feodal davlati hayotida harbiy san'at hamda jismoniy mashqlarning xilma-xil turlari yanada rivoj topdi, xalqning o'zligini anglash darajasi o'sdi. Temur va uning lashkarboshilari harbiy yurishlarida jangchilarning jismoniy chiniqqan, baquvvat va ephil bo'lishi, ularning mahorati va jasorati ayovsiz janglarning taqdirini hal qilishini chuqur anglagan. Shu bois lashkarning harbiy san'atni ham ruhan, ham jismonan puxta egallashiga jiddiy e'tibor berishgan. Temur saroyiga kelgan ispan sayyohi Rui Gonsales de Klavixo egniga yengsiz kalta kamzulga o'xshatib tikilgan charm libos kiyib olgan ikki polvon tik turib olishishini, bir-birini yiqitishga astoydil harakat qilishini, nihoyat, ulardan biri ustun chiqib, raqibini yerga ag'darib, ancha vaqtgacha uning turib olishiga yo'l qo'ymay bosib yotishini, agar yiqilgan polvon o'rnidan turib ketsa, yiqilgan hisoblanmasligini o'z kitobida g'oyat qiziqarli bayon qilgan. Bizningcha, bu qimmatli ma'lumotlar o'zbekcha kurashning yana bir turi – hozirgi erkin kurash uslubiga

<sup>1</sup> O'sha kitob, 318-bet.



juda o'xshash Buxorocho kurash to'g'risida bo'lsa kerak. Ancha vaqtgacha uning turib ketishiga yo'l qo'ymay bosib yotganligi haqidagi qaydlar hozirgi kurashda raqibni yiqitish, uni muayyan vaqtga qadar shu holatda ushlab turish qoidasiga o'xshaydi.

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

O'zbek xalqining turmushida turli xil jismoniy mashqlar, ayniqsa, chavandozlik poygalari va kurash keng tarqalganligini tasdiqlovchi boshqa dalillar ham bor. Masalan, «Boburnoma»da temuriylar sulolasidan bo'lgan mashhur sarkarda va hokim Muhammad Bobur (1483–1530) o'zining harbiy yurishlaridan birini bayon qilib, manzilgohta polvonlar kurashga tushgani, qayiqchi pahlavon Lohuriy Do'st Yosin Xayr degan polvon bilan olishgani, ikkalasi uzoq kurashgani, Do'st Yosinni juda qiynalib yiqitganini yozgan<sup>1</sup>.

Safarlarning birida Odampur orolida Sodiq bilan Kulolni kurashga tushirmoqchi bo'lganini Bobur quyidagicha ta'riflaydi: «Ushbu kun Sodiq bila Kulolni kushtiga solduk. Kulol da'vo bila kelib edi, Ograda kushti tutmoqqa yo'l kuftini uzr aytib, yigirma kun muhlat tiladi. Qirq-ellik kun muhlatidan o'tdi. Bugun zarur bo'ldi, kushti tutti. Sodiq yaxshi kushti tutti, xili oson yiqti. Sodiqqa o'n ming tanga va egarlik ot va bosh-oyog' va tugmalik chakman in'om bo'ldi. Bovujudki, Kulol yiqilib edi, ma'yus qilmay, anga ham sarupoy va uch ming tanga in'om bo'ldi...»<sup>2</sup>. «Safarlarning yana birida, panjshanba kuni pahlavon Sodiq bilan Ulug' Udiy kushtigir kushti tuttilar. Sodiq chikora yiqti. Xili tashvish tortti...»<sup>3</sup>. «Yigitlar bir pora sho'xluq qildilar, bir pora kush-tigirlik qildilar. Soki Muhsin da'vo qildiki, to'rt-besh kishini miyongirlik qilurmen. Bir kishi bila tutti, yiqilayozdi. Ikkinchisi Shodmon edi, Muhsinni yiqti. Hijil va munfail bo'ldi. Kushtigirlar ham kelib,

<sup>1</sup> Ismoilov R., Sholomiskiy Yu. O'zbekistonda fizkultura tarixi. — Toshkent: O'qituvchi, 1969, 15-bet.

<sup>2</sup> Bobur. Boburnoma. — Toshkent: O'zbekiston fanlar akademiyasi nashriyoti, 1960, 432-bet.

<sup>3</sup> O'sha kitob, 436-bet.

kushti tuttilar»<sup>1</sup>. Ularning hammasi bu polvondan yengilgan. Bobur o'sha davrning mashhur polvoni Muhammad Abu Saidga yuksak baho berib, uni «tengi yo'q pahlavon» deb atagan edi.

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

Bobur zamonida shaxmat o'yini ham keng rivojlangan. Zunnun degan bir shaxs shatranjga shunday qiziqar ekan: «Agar odamlar bir qo'i bilan o'ynasalar, u ikki qo'li bilan o'ynar edi»<sup>2</sup>, — deydi Bobur. Mir Murtoz ismli boshqa bir odam esa shaxmatga shu darajada qiziqar ekanki, agar u ikki muxolif bilan uchrashgudek bo'lsa, biri bilan o'ynab, ikkinchisining ketib qolmasligi uchun etagidan ushlab turar ekan<sup>3</sup>.

Yoshligidan merganlik, mushtlashish, qilichbozlikni ko'p mashq qilgan, uchar qushning ko'zidan uradigan darajada mergan bo'lib yetishgan Bobur otasi vafotidan keyin, o'n ikki yoshida taxtga o'tiradi. U yosh bo'lishiga qaramasdan turli harbiy va jismoniy mashqlar bilan bek atkalari rahbarligida muntazam shug'ullangan. Masalan, chavandozlikka juda qiziqqan yosh podshohning chorbog' ichida chavandozlarni mashq qilishi P. Qodirovning «Bobur» romanida quyidagicha tasvirlanadi: «Otni choptirib borib birdan jilovini qo'yib yuborar, kamonga chapdastlik bilan o'q o'rnatib, chopib borayotgan ot ustidan nishonga olar edi. Mazidbek sopiga sadaf qadalgan yoy o'qini nishondan avaylab sug'urib oldi-da, qanchalik chuqur botganini barmog'i bilan o'lchab ko'rdi: «Bilagingizda kuch ko'p, amirzodam! Sherpanjasiz...»<sup>4</sup>. Dovyurakligi va jasurligi uchun u yoshligidan «Bobur» («Sher») laqabini olgan Bobur maqto'vni o'ziga olgisi kelmadi: «Sherpanja deb otamni aytsinlar. Men ko'rganmen, zarblari bundan o'n hissa ortiq. Musht ursalar, eng zo'r yigitni ham yiqiturlar»<sup>5</sup>.

<sup>1</sup> Bobur Z.M. Boburnoma. — T.: O'zbekiston Fanlar akademiyasi nashriyoti, 1960, 450-bet.

<sup>2</sup> O'sha kitob, 436-bet.

<sup>3</sup> O'sha kitob, 436-bet.

<sup>4</sup> P. Qodirov. Bobur. — T.: O'qituvchi, 1985, 32–33-betlar.

<sup>5</sup> O'sha kitob, 33-bet.

Bobur yoshligidan kuch-quvvatli bo'lgan. U charchash nima ekanligini bilmas, bir mashqdan chiqib, ikkinchi mashqni boshlab ketaverar edi. Bobur ot ustida har xil harakatli mashqlarni ham yaxshi bajara olgan. «Bobur bo'z otni choptirib borib, navkarga yetganda oyoqlarini uzangidan bo'shatdi, qamchini tishiga oldi. Bo'z ot jiyron qashqa bilan jips kelgan zahoti Bobur bo'y cho'zib, narigi otning egaridan ikki qo'llab ushladi-yu, bor kuchi bilan egardan-egarga sakradi. Biroq navkarning oti sakrash zarbidan cho'chib, hurkib ketdi. Boburning xipcha gavdasi bir lahza havoda muallaq bo'lib qoldi, keyin pastga tushib ketdi, oyoqlari yerga «tap» etib urildi. Ammo u qo'llarini egardan bo'shatmadi — bo'shatsa, yomon yiqilishini sezib, jon-jahdi bilan yopishdi. Bilaklari chindan ham kuchli ekan, shunday og'irlikka bardosh berdi. Faqat navkar otini to'xtatib olguncha Boburning oyoqlari yerni tirnab sudralib bordi-yu, bejirim ipak sallasi boshidan uchib ketdi. Ammo No'yon Ko'kaldosh yordamga yetib kelganda, Bobur o'zini o'nglab, oyoqda turar, biroq rangi juda oqarib ketgan edi»<sup>2</sup>.

Bobur o'zining bunday botirligi va qo'rqmasligi bilan o'z atrofidagi boshqa kishilarga ham namuna ko'rsatar edi. Masalan, Bobur boshlagan harbiy yurishlardan biri qattiq sovuq vaqtiga to'g'ri kelgan. Sovuq shunday zo'r bo'ldiki, hatto Bobur yigitlaridan bir nechasi sovuqda qotib o'ladi. Shunda Bobur anhorning muzini sindirib, 16 marta sho'ng'iydi. Bobur bu bilan inson organizmining bardoshi cheksiz ekanligini o'z jangchilari ko'zi o'ngida isbotlaydi. Natijada qo'shin orasidagi umidsizlik o'rnini o'z sarkardalariga bo'lgan ishonch egallaydiki, bu Boburning harbiy yurishlarida erishgan g'alabalarining asosiy omillaridan biri bo'lib xizmat qilgan. Bobur mohir sarkarda bo'lganligi sababli o'zining ozchilik yigiti bilan dushmanning butun bir to'dasiga qarshi jang qilib, g'alaba qozongan paytlari ko'p bo'lgan.

Bobur yoshlikdan har tomonlama ko'p mashq qilganligi sababli baquvvat, jasur va iste'dodli bo'lgan. Harbiy san'atga juda ham qiziqqan. Yana unda harbiy san'atga tabiiy iste'dod bo'lgan. U tabiatan qo'rquv va sarosima nimaligini bilmagan. Ingliz olimi Eduard Xoldin (XIX asr) Boburni insonlar ichida eng botir yigitlardan biri ekanligini ta'kidlaydi. Rus olimi, Peterburg universitetining professori N.I. Veselovskiy (XIX asr) esa o'z asarlarida Bobur botirligining cheki bo'lmaganligi, uning butun hayoti jasorat namunalari bilan to'lib-toshib yotganligi, Bobur o'zining ikki yuz yigiti yordamida Shayboniyning

<sup>1</sup> Qodirov P. Bobur. — T.: O'qituvchi, 1985, 34–35-betlar.

ko'p ming kishilik lashkari mustahkam o'rnashib olgan Samarqandga hujum qilishga jur'at etganligi, faqat jur'at etibgina qolmay, balki dushmani qal'adan haydab yuborganligi, Ibrohim Ludiy qo'ldan qudratli Hindistonni tortib olganligi haqida to'liqinlanib hikoya qiladi.

Bobur hamda uning lashkarboshilari sport musobaqalari jangchilarning jismoniy chiniqishi, baquvvat va epchil bo'lishida juda muhim o'rin tutushini, harbiy yurishlar taqdirini jangchilarning mahorati va jasorati hal qilishini chuqur tushunganlar.

O'rta Osiyo xalqlari o'rtasida ot ishtirokidagi musobaqalar keng tarqalgan bo'lib, bolalik chog'idanoq ot minish bu yerda yashovchi deyarli har bir kishining tug'ma, odatiy ishi hisoblangan. Navro'z kabi xalq bayramlarida polvonlar kurashi, shuningdek, an'anaviy yakka olishuvlar o'tkazilgan.

Hozirgi O'zbekiston hududida yashagan xalqlar o'zining tarixiy taraqqiyotida og'ir va mashaqqatli yo'lni bosib o'tgan. Jumladan, bu xalqlar hayotidan mustahkam o'rin olgan jismoniy madaniyat va sport ham qonli voqealar bo'ronida, tashqi dushmanlarning juda ko'p moddiy-madaniy boyliklarni yakson etuvchi o'zaro urushlari va qirg'inlarida, mehnatkashlarning ajnabiylar zulmiga va mahalliy amaldorlarga qarshi kurashlari alangalarida toblangan. Hukmdorlarning biri kelib biri ketgan. Xalqning Boburga o'xshagan sara farzandlari o'z o'tmish an'alarini davom ettirgan, yangidan yangi moddiy va madaniy boyliklar yaratgan, harbiy san'at va jismoniy madaniyatning taraqqiyoti uchun qayg'urganlar. Boburning ko'p qirrali faoliyatini ota-bobolarimiz doim qadrlab kelganlar. Biz ham uni insoniyat madaniyatining ma'naviy sohalarigagina emas, jismoniy madaniyat sohasiga ham teran ko'z bilan qaragan inson sifatida hamisha qadrlaymiz. Zero, O'zbekistonda mustaqillikdan so'ng taraqqiy etayotgan kurash, futbol, chavandozlik, merganlik, chimli xokkey kabi sport o'yinlari tarixini Bobur shaxsi, uning davridan ajratib o'rganib bo'lmaydi.

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

O'zbekistonning Mustaqilligini jahondagi ko'p davlatlar tan oldi, ko'p davlatlar diplomatik munosabatlar o'rnatdi va shu davr ichida hukumatimiz jismoniy madaniyat va sportni rivojlantirish borasida muhim ishlarni amalga oshirdi. 1992-yilning fevralida «Jismoniy tar-

biya va sport to'g'risida»gi qonunning qabul qilinishi, 1995-yilning 2-sentabrida Toshkentda birinchi Markaziy Osiyo o'yinlarining ochilishi, 1999-yil 1-mayda kurash bo'yicha jahon birinchiligining o'tkazilishi O'zbekistonda demokratik va huquqiy jamiyat qurishda, yoshlar va sportchilar tafakkurini shakllantirishda jismoniy madaniyat va sportning ahamiyatini yanada oshirdi.

Hozirgi kunda yoshlarda milliy ong, milliy mafkura, o'ziga xos milliy g'urur, milliy tafakkur va iftixorni tarbiyalash borasida respublikamizda juda ko'plab ishlar amalga oshirilmoqda. O'zbekiston Respublikasi Oliy Majlisining IX sessiyasida ta'lim va tarbiya tizimini tubdan o'zgartirish, uni yangi zamon talablari darajasiga ko'tarish, barkamol avlodni tarbiyalash yo'nalishlari belgilab berildi. Bu bizning bugungi kunda oldimizga qo'ygan buyuk maqsadlarimizga, ezgu niyatlarimizga, jamiyatimizning yangilanishi, hayotimizning taraqqiyoti va istiqboli uchun amalga oshirayotgan islohotlarimizga; zamon talablariga javob beradigan yuqori malakali, ongli, mustaqil fikrlovchi irodali mutaxassis kadrlar tayyorlash muammolarini bartaraf etishga qaratilgan ishlarimizga yanada rag'bat berdi.

Istiqlof sharofati bilan O'zbekiston sportchilarida ma'naviy yuksalish ham yaqqol ko'zga tashlanmoqda. Jahon miqyosida o'tkazilgan musobaqalarda, xususan, 2000-yil Sidneyda o'tkazilgan Olimpiada o'yinlarida vakillarimizdan Muhammadqodir Abdullayevning ishtirok etishi va Olimpiada chempioni bo'lishi muhim voqea bo'ldi. Keyingi yillarda O'zbekistondan ko'plab mahoratli sportchilar yetishib chiqdi. Bu, albatta, o'z-o'zidan bo'lgan emas. Buning zaminida o'zbek xalqining tarixiy taraqqiyoti, yuqori darajadagi madaniyati, pahlavonlari, qahramonlari va go'zal an'analarning ta'siri bor.

«Sport psixologiyasi» fani jismoniy madaniyat va sport mutaxassislarini tayyorlashda, ko'plab muammoli vaziyatlarni to'g'ri hal etishda, talaba va sportchilarda ma'naviy hissiyotlarni shakllantirishda alohida ahamiyatga ega. Shu nuqtayi nazardan bu masalaga alohida ilmiy-uslubiy va metodologik jihatdan yondashishga to'g'ri keladi. Chunki, jismoniy madaniyat va sport har bir millat taraqqiyotida xalq, jamiyat, davlat kuch-qudratining asosiy omilidan biri hisoblanadi.

Demak, «Sport psixologiyasi» fani milliy istiqlof ruhida barkamol avlodni tarbiyalashda eng avval quyidagi vazifalarni amalga oshiradi:

– xalqimiz o'tmishi, shuningdek, jismoniy madaniyat va sportimiz tarixi

falsafiy-psixologik tafakkur, madaniy-ma'rifiy, ijtimoiy-siyosiy, mafkuraviy harakatlar va g'oyalarga boy ekanligini to'laligicha ro'yobga chiqarish;

– sportchilar ongiga o'tmishdagi jasur, yovqur, jahongir ota-bobolari-miz ruhini singdirish hamda ularda moddiy va ma'naviy madaniyatga bo'lgan mehr, hurmat va qadr-qimmat tuyg'ularini rivojlantirish;

– jismoniy madaniyat va sport asosida o'zligini anglash va milliy uyg'onish, mafkuraviy hissiyotni rivojlantirish va shu asosda insonparvarlik, vatanparvarlik ruhini kuchaytirish.

Mamlakatimizda jismoniy madaniyat va sportni rivojlantirish maqsadida ilmiy tadqiqot ishlari olib borishi uchun barcha imkoniyatlar mavjud. Hozirga qadar «Sport psixologiyasi» fani bo'yicha o'zbek tilida birorta ham darslik va o'quv qo'llanma yozilmagan edi. Bu fanning sportchilarda sport mahoratini oshirishda, ularni musobaqaga psixologik tayyorlashda ahamiyati katta. «Sport psixologiyasi» fani psixologiyaning jismoniy madaniyat hamda sportga doir bilim, malaka, ko'nikmalarini hosil qilish, rivojlantirish va tarbiyalashning qonuniyatlarini o'rganuvchi maxsus sohasi bo'lib, sportchilarning ruhiy xususiyatlari, temperamenti, xarakteri, qobiliyati va ruhiy jarayonlarining barqaror xususiyatlarini; e'tiqodi, bilimi, sportchiga xos jangovarlik holati, startdan oldingi va musobaqadan keyingi holati, ko'nikmasi, malakasi hamda sportchiga xos xulq-atvor va odatlarni o'rganadi.

«Sport psixologiyasi» fani umumiy psixologiya va falsafani tashkil etuvchi fanlar sirasiga mansub bo'lib, bu fan pedagogika va tibbiyot fanlari bilan ham nihoyatda yaqindir. «Sport psixologiyasi»ning ushbu fanlarga yaqinligi, hatto ko'pgina muammolarni birgalikda hal etishi bu fanni mustaqillikdan mahrum qilmaydi: tadqiqot predmeti, nazariy talablari u o'z predmetini o'rganish uslublari jihatdan farqlanadi. Fanning barcha muammolari markazida sportchi va uning faoliyati turadi. Sportchi shaxsining ijtimoiy taraqqiyotdagi roli oshib borgani sayin, bu fanining fanlar tizimidagi ahamiyati ham ortib boradi.

Mamlakatimizda «Sport psixologiyasi» fanining asosiy maqsadi: *a) jamiyat manfaatlariga mos keladigan faoliyat yo'nalishini tashkil etish; b) yuqori malakali sportchilarni, Osiyo, Jahon va Olimpiada chempionlarini ruhiy jihatdan tayyorlash; d) mutaxassislarning sportga oid bilim va malakalarini o'stirish; e) ilmiy tadqiqot ishlari olib borish uchun materiallar to'plash kabilar.* Hozirgi kunda «Sport psixologiyasi» fani shunchalik ko'p materiallar to'pladiki, bu materiallar sportchi faoliyatining psixologik mohiyatini o'rganishda yordam beradi.

Hozirgi kunda davlatimiz sport mutaxassislari va murabbiylar oldiga yanada murakkab vazifalarni qo'yimoqda. Bu ham bo'lsa, sportchilarning ruhiyatini o'zgartirish, o'zbek sportini jahondagi eng taraqqiy etgan sportlar qatoriga ko'tarish, Respublikamiz sportchilari ruhiyatida o'rnatilgan qolgan sobiq totalitar tuzum davri psixologik tushunchalariga barham berish, ularda jismoniy madaniyat va sport psixologiyasining muhim elementlari bo'lgan faollik, mehnatsevarlik, irodaviylik, o'zini tuta bilishlik, mustaqillik, chidamlilik, epchillik, matonatlilik, shuningdek, o'z xatti-harakati uchun javobgarlik hissini o'stirish, keng miqyosda fikrlash kabilarni shakllantirishning psixologik mexanizmlarini ishlab chiqish kabilardir.

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

Hozirgi kunda respublikamizda boshqa jabhalarda bo'lganidek, jismoniy madaniyat va sport sohasida ham ahvol tubdan o'zgardi. Respublikamizda ixtisoslashgan himoya kengashining mavjudligi, tadqiqot yo'nalishlari va mavzularni erkin tanlash kabilar «Sport psixologiyasi» fani uchun juda katta imkoniyatlar yaratmoqda. Amalga oshirilayotgan va rejalashtirilgan tadqiqotlar yo'nalishlarini milliy, mafkuraviy, mintaqaviy o'ziga xosliklarni hisobga olib, bevosita ta'lim-tarbiya, ijtimoiy, iqtisodiy va siyosiy jarayonlar mazmuniga bo'ysundirish o'zbek "Sport psixologiyasi" fanini jahon talablari darajasida shakllantirish uchun asos bo'lib xizmat qilmoqda. Bu vazifani bajarish uchun respublikamizning ilmiy salohiyati yetarli. O'zbekiston Milliy universiteti, Samarqand davlat universiteti va Farg'ona davlat universitetlari har yili yuqori malakali psixolog mutaxassislari tayyorlamoqda. Mustaqilligimiz istiqboli bilan bog'liq muammolarni hal qilishga hissa qo'shish biz psixologlarning bevosita vazifamizdir.

Adolat yuzasidan aytish mumkinki, ma'lum qonuniyatga ko'ra «Sport psixologiyasi» har doim umumiy nazariya tomon harakat qiladi va bu jarayon uzluksiz davom etadi. Lekin bu umumiy nazariyalar faqatgina sportchiga xos bo'lgan ruhiy jarayonlar va xususiyatlar taraqqiyoti qonuniyatlarini tushuntirib beruvchi sohalargagina taalluqli bo'ladi. Shu

bilan birga, shu umumiy nazariyadan kelib chiqadigan yo‘nalishlar ham mavjudki, bu yo‘nalishlar har doim o‘zining milliy, etnik, mafkuraviy, mintaqaviy va g‘oyaviy xususiyatlariga ega bo‘ladi. Sobiq totalitar mafkuraning pirovard maqsadiga aylanib qolgan «Sovet sporti» g‘oyasi amalda har qanday o‘ziga xoslikni, milliy sport turlarining rang-barangligini yo‘qqa chiqardi. Natijada jismoniy madaniyat va sportning psixologik asoslariga xos «Sport psixologiyasi» sohasiga taalluqli bo‘lgan, umumiy yagona nazariyalar yaratilib, amaliyotga tatbiq etila boshlandi. Shu bois «Kadrlar tayyorlash milliy dasturi» mazmuniga muvofiq respublikamizning milliy, mafkuraviy, mintaqaviy o‘ziga xosligini e‘tiborga olib, o‘zbek «Sport psixologiyasi» fanini jahon talablari darajasida shakllantirish, o‘zbek sportchilarining ma‘naviy va jismoniy yuksalishining ruhiy tomonlarini ilmiy-uslubiy jihatdan asoslab berish bugungi kunning eng muhim vazifasidir.

### Nazorat uchun savol va topshiriqlar:

1. *O‘zbekistonda jismoniy madaniyat tarixi haqida nimalarni bilasiz?*
2. *O‘zbek xalq pahlavonlaridan kimlarni bilasiz?*
3. *Shiroq, To‘maris, Najmiddin Kubro va Jaloliddin Manguberdi kabi o‘zbek xalq qahramonlari haqida gapirib bering.*
4. *Arab sayyohi Ibn Batuta o‘z estaliklarida Xorazm va Movarounnahr haqida nimalarni yozgan?*
5. *Ibn Sino inson ruhiyati masalalarini ham o‘z ichiga olgan qanday asarlar yozgan?*
6. *Ibn Sino kishining ruhiy holatiga tashqi ta’sirlarni o‘rganish maqsadida qanday tajribalar o‘tkazgan?*
7. *Ibn Sino bolaning ruhiy va jismoniy taraqqiyotida tarbiyachining roli to‘g‘risida qanday fikrlar bildirgan?*
8. *Amir Temur qo‘shinining jismoniy va ruhiy tayyorgarlik sifatlarini izohlab bering.*
9. *Zahiriddin Muhammad Boburning sog‘lom avlodning jismoniy va ruhiy tarbiyasi haqidagi qarashlarini tahlil qiling.*
10. *«Bobur» so‘zining lug‘aviy ma‘nosi nimani anglatadi?*
11. *O‘zbekiston mustaqillikka erishganidan so‘ng sport sohasida qanday yutuqlar qo‘lga kiritildi?*
12. *O‘zbekistonda jismoniy madaniyat va sport sohasida pedagogik kadrlarni tayyorlashda qanday ijobiy o‘zgarishlar yuz bermoqda?*
13. *O‘zbekistonni buyuk davlatga aylantirishda jismoniy madaniyat va sport sohasining hamda murabbiylarning vazifasi nimalardan iborat bo‘lishi kerak?*



## O'ZBEKISTONDA YUQORI MALAKALI SPORTCHILARNI PSIXOLOGIK JIHATDAN TAYYORLASH VA MASHQ JARAYONINI SAMARALI O'TKAZISH

Serquyosh mamlakatimiz endilikda mustaqil diyor. Uni buyuk davlatga aylantirish mas'uliyati bu o'lkada yashayotgan har bir ongli fuqaro, jumladan, jismoniy madaniyat xodimlari hamda sportchilar zimmasiga ham ulkan sharafli vazifalar qo'ygan. O'zbekiston sportchilarining jahon miqyosida o'tkazilayotgan yirik musobaqalarda va olimpiada o'yinlarida qatnashib, nufuzli o'rinlarni qo'lga kiritayotganligi ularni bu mas'uliyatli vazifani bajarishga astoydil kirishganligidan dalolat beradi. Albatta, nufuzli musobaqalarda ishtirok etish o'z-o'zidan bo'lmasligi hammaga ayon. Buning uchun sportchilarimizning jismoniy va ruhiy tayyorgarlik darajasini yanada oshirish hamda ularda yurtsevarlik hislarini yanada kamol toptirish lozim. O'zbekistonning qishki olimpiada o'yinlarida ishtirok etib, 60 davlat orasida 12-o'rinni egallashi va respublikamiz sportchilarining 2000-yildan mustaqil ravishda olimpiya o'yinlarida qatnashib kelayotganligi muhim hodisa bo'ldi. O'zbekiston sportchilari, sport mutaxassislari va murabbiylari oldidagi asosiy vazifa vatanimiz sportini qisqa muddat ichida jahondagi yirik va yuksak taraqqiy etgan davlatlar sporti darajasiga ko'tarishdur. Mamlakatimizning tabiiy sharoiti, ya'ni issiq-iliq mavsumning uzoq cho'zilishi shunday imkoniyatlardan biri hisoblanadi. Yil bo'yi uzluksiz ravishda sport mashg'ulotlari va musobaqalar o'tkazish hamda sportning barcha turlarini a'lo darajada rivojlantirish shart-sharoitiga egamiz. Shuningdek, olimpiadachilar uchun maxsus psixolog va murabbiylar rahbarligida alohida mashg'ulotlar o'tkazish uchun barcha imkoniyatlar mavjud.

So'nggi yillarda ayrim davlatlar o'zlarining tabiiy va geografik sharoitlarini hisobga olgan holda alohida sport turlari bo'yicha malakali sportchilar tayyorlamoqdalar. Ular yuqori toifali sportchilar tayyorlashning ilmiy asoslangan uslublarini ishlab chiqqanlar. Bulardan tashqari, sport amaliyotidagi ko'rsatkichlarga olimpiada o'yinlarida ko'p hollarda yuqori natijalarga erishish sportchilarning musobaqalarga tez-tez qatnashuvi va moddiy jihatdan yetarli ta'minlanganligi bilan ham belgilanishini ko'rsatmoqda. Chunonchi, Gollandiyada yaxmalak maydonlarining ko'p bo'lishi konkida uchish sportining qisqa va o'rta masofalarga yugurish turlarida yuqori ko'rsatkichlarga erishuvida, Amerikada esa suzish havzalarining ko'pligi malakali suzuvchilarni

tayyorlashda qo‘l kelmoqda. O‘zbekistonning Surxondaryo, Qashqadaryo, Xorazm va Samarqand viloyatlarida milliy kurashning rivojlanganligi (ijtimoiy, tabiiy sharoitning kurash sportini rivojlantirishga mos kelishi) kelgusida sambo va kurashning boshqa turlari bo‘yicha olimpiadachilarni tayyorlash imkonini beradi. Qayerda sport uchun qulay sharoit mavjud bo‘lsa, yoshlar bilan jismoniy mashqlar uzluksiz va yuqori darajada o‘tkazilsa, qaysi sport turlari bo‘yicha to‘garaklar ishlasa, ularga tajribali fidoyi murabbiylar jalb etilsa, o‘sha joylarda muvaffaqiyatlar ko‘p bo‘ladi. Ular orasidan, albatta, olimpiada qatnashchilari yetishib chiqadi.

Hozirgi paytda O‘zbekistonda yuqori malakali sportchilarni tayyorlash uchun barcha shart-sharoit va imkoniyatlar yaratilmoqda. Yoshlar o‘rtasida sportning barcha turlariga qiziquvchilar soni kun sayin ortib bormoqda. Sport kishilarni har tomonlama rivojlantirish, sog‘lig‘ini mustahkamlash, mehnat va jangovar faoliyatga tayyorlashning vosita va omillaridan biri sifatida O‘zbekistonning buyuk davlat bo‘lishida xizmat qilmog‘i lozim. Respublikamiz Prezidenti I.A. Karimovning ta‘biri bilan aytganda: «Bizning zaminimiz bahodirlar va himoyachilarimiz bo‘lgan polvonlar va botirlarga azaldan boy hamda ularni mehr bilan parvarish qilib kelmoqda»<sup>1</sup>. Bu fikrda juda katta mantiq bor, albatta. Chunki Turkiston xalqi azaldan chavandozlik, kurash, ov va sayohat bilan muntazam shug‘ullanib kelishgan. Bunday sport musobaqalari va o‘yinlari «Alpomish», «Kuntug‘mish», «Qirqqiz», «Avazxon», «Ravshan», «Manas» kabi dostonlarda anchagina batafsil tasvirlangan.

O‘zbekistonning jahon mamlakatlari bilan tashqi, iqtisodiy, savdo, madaniy va sport sohasidagi aloqalari kun sayin rivoj topmoqda. Respublikamiz sportchilari Koreya, Xitoy, Fransiya, Yaponiya, Arabiston, Turkiya, Amerika kabi yirik mamlakatlarda o‘tkazilgan o‘rtoqlik uchrashuvlari va rasmiy birinchiliklarda qatnashib, o‘z mahoratlarini namoyish qilmoqdalar. Yana shunisi e‘tiborliki, sportning kurash, futbol, qilichbozlik, sambo, yengil atletika kabi turlari hamda sharqona yakka-yakka bellashuvlar bo‘yicha Toshkent, Termiz, Buxoro, Samarqand va boshqa shaharlarda xalqaro turnirlar o‘tkazildi. Bularning hammasi O‘zbekiston shuhratini jahonga tanitish bilan birgalikda, respublikamiz sportchilarining xalqaro sport maydonlarida bellashuvga tayyor ekanligidan dalolat beradi.

<sup>1</sup> Karimov I.A. O‘zbekistonning o‘z istiqloq va taraqqiyot yo‘li. –T.: O‘zbekiston, 1992.

Ma'lumki, so'nggi yillarda odamning jismoniy va ruhiy imkoniyatining cheksizligini sportda erishayotgan rekord natijalar ham ko'rsatmoqda. Sport rekord ko'rsatkichlari shunday tez sur'atlar bilan o'sib bormoqdaki, bu natijalar O'zbekiston sportchilaridan ham olimpiada o'yinlarida g'alaba qilish uchun yuksak iste'dodlilikni, ruhiy va jismoniy faollikni, sport musobaqalarida o'z kuchiga ishonch hosil etishni, tinimsiz mashq qilishni, eng og'ir sharoitlarda ham o'zini dadil boshqara bilish xislatlarini shakllantirishni, insonga tabiat tomonidan berilgan yashirin ruhiy va jismoniy imkoniyatlardan foydalana bilish va ilmiy ishlab chiqilgan psixologik uslublar bilan mashq qilishni talab etadi. Buning uchun O'zbekiston olimpiadachilarida sport orqali vatanga bo'lgan ruhiy faollik sifatlarini yanada o'stirish lozim. Ruhan faol sportchilargina axloqli, chidamli, vijdonli, sportda o'z maqsadiga erishish yo'lida har qanday qiyinchiliklardan qo'rqmaydigan kishilar bo'lib yetishadilar. Shu bois biz O'zbekiston olimpiadachilarini yuqori natijalarga erishishlari uchun psixologik jihatdan tayyorlashda birinchi galda quyidagilarga e'tibor qaratishni maqsadga muvofiq deb hisoblaymiz:

- O'zbekiston olimpiada jamoasi sportchilariga turlicha ruhiy va jismoniy vaziyatlarning vujudga kelish qonuniyatlarini o'rgatish;
- sportchilarni muayyan sport ko'rsatkichlariga erishishlari uchun samarali ruhiy faollik holatini vujudga keltirishga odatlantirish;
- sportchilarda har qanday sharoitda ham psixologik jihatdan o'zini-o'zi boshqarish, jismoniy faollik va ishchanlik malakalarini rivojlantirish;
- olimpiadachilarda ruhiy va jismoniy barqarorlik, chidamlilik kabi sifatlarni kamol toptirish.

Sport turlari har xil bo'lganidek, sportchilarning musobaqaga tayyorligi va ularning musobaqada paydo bo'ladigan hissiy ta'sirlanish darajalari ham turlicha bo'ladi. Ba'zi bir sportchilarda sport malakalarining qiyinchilik bilan hosil bo'lishi; boshqasida esa kuchli hissiy ta'sirlanish, xavotirlanish, vahimaga tushish; uchinchisida asab tizimining zaifligi; to'rtinchisida hissiyotlarining tez o'zgaruvchanligi sababli sport musobaqalarida yuqori ko'rsatkichlarga erishishi juda og'ir bo'ladi. Bunday sportchilar bilan ruhiy tayyorgarlik ishlari olib borilmasa, sport musobaqalari juda qiyin kechadi. «Psixologiya» fanining isbotlashicha, kuchli muvozanatli asab tizimiga ega bo'lgan sportchilar sport musobaqalarida va olimpiada o'yinlarida barqaror ko'rsatkichlarga erishib kelganlar.

Inson organizmining aqliy, ruhiy va jismoniy imkoniyatlari chek-

sizdir. Sportchilarda bunday sifatlarni rivojlantirish, kundalik hayotda amaliy qo'llashni yoshlik davridan boshlash kerak. Buning uchun sportchilar o'z a'zolari faoliyat funksiyalarining xilma-xil qonunlarini bilib, ulardan aqliy mehnat unumdorligini o'stirishda, ruhiy va jismoniy faollik darajasini oshirishda to'g'ri va o'rinli foydalana bilishi nihoyatda muhim. Hozirgi sportda, mutaxassislarning fikricha, «autogencha» mashq qilish orqali sportchilar ichki ruhiy imkoniyatlaridan to'la foydalanishga erishmoqdalar. Bu uslub nemis psixolog olimi I.G. Shuls nomi bilan bog'liq bo'lib, butun dunyoga keng tarqalgan. «Autogencha» mashq uslubi nafaqat ruhiy kasalligi bor kishilar bilan mashg'ulotlar o'tkazishda, balki sog'lom odamlar, ayniqsa, sportchilarni musobaqaga ruhiy jihatdan tayyorlashda ham keng qo'llanilmoqda. Bunday mashqlar bilan izchil shug'ullangan sportchilar yuqori ko'rsatkichlarga erishmoqdalar. Autogen mashg'uloti bilan shug'ullangan nemis shifokori X. Lindeman havo to'ldirilgan rezina qayig'ida bir o'zi 72 kunda Atlantika okeanini kesib o'tishga muvaffaq bo'lgan. U bu sayohatga ivoq va kuchli tayyorlangan. Lindeman okeanda suzish uchun faqat jismoniy chidamlilikdan tashqari, xavfli vaziyatlarda aqliy faollik, ruhiy tushkunlik holatlarida o'zini to'g'ri boshqara bilish, ko'tarinki kayfiyat bilan birga irodaviy barqarorlik kabi sifatlarni tarbiyalashga alohida e'tibor bergan. Buning uchun maxsus ishlab chiqilgan psixologik uslublar asosida mashq qilgan. Bugungi kunda birorta ham olim 2020-yillar atrofida kishilarning yuqori jismoniy imkoniyatlarining qanday bo'lishini faqat taxmin qilishi mumkin, lekin ilmiy asoslab, aniq ayta olmasa kerak. 1930–40-yillarda jahon olimlari sport turlari bo'yicha oxirgi sport natijalarini aniqlashga urinib ko'rganlar. Lekin bunday tasavvurlar, to'g'rirog'i, bashoratlar o'rinsiz bo'lib chiqdi. Ayrim sport natijalari olimlarning bashoratlaridan ham o'tib, yuqori ko'rsatkichlar bilan yakunlandi. Bunga quyidagi aniq misollarni keltiramiz: 1955-yil Paul Andersen uch bosqichda 512 kg shtangani ko'targanida, jahon axborot vositalari bunday kishilar har 100 yilda bir marta tug'iladi, deb ishontirgan edilar. Lekin oradan 5 yil o'tgach, Yuriy Vlasov 25 kg, yana besh yildan so'ng L. Jabotinskiy 50 kg, yana besh yildan keyin esa Alekseyev, Andersenning rekordidan 100 kg ortiq shtanga ko'tardi. Bu natijalar insonning asab tizimi va ruhiyatining yuqori mahsuldorlik xususiyatiga ega ekanligidan dalolat beradi. Insondagi bunday xususiyat kelgusida sport sohasida yuqori natijalarga erishish imkonini beradi.

Bizni yoshligimizdan «Qancha harakat qilmagin, boshdan balandga sakray olmaysan» degan aqida bilan tarbiyalab kelishgan. Biz ham bo'yimizdan balandga sakraganimiz yo'q, hatto, buning uchun harakat ham qilmadik. Aytishlaricha, muzlagan suvda bir necha daqiqa turishning o'zi muzlab o'lish uchun kifoya qilarkan. Hayot esa ba'zan buning aksini ham ko'rsatadi. 1991-yilda bir guruh sportchilar Bering bo'g'ozini suzib o'tdilar. Oraliqdagi masofa 41 kilometr bo'lib, unga 14 soat-u 37 daqiqa vaqt sarflangan. O'sha paytda suvning issiqligi bor-yo'g'i 4–8 daraja oralig'ida bo'lgan, xolos. Suzish jarayonida hech qanday notabiiy hodisa ro'y bermagan. 1992-yilning fevralida esa eng uzoq masofaga qishda suzish xalqaro uyushmasi Issiqko'lda g'aroyib musobaqa o'tkazdi. O'ttiz uch suzuvchi 68 soat-u 20 daqiqada 168 kilometrlik masofani bosib o'tadilar. Ammo o'sha paytda ko'lining suvi muzlagan bo'lib, suzish uchun muz sindirilib yo'l ochilgan edi. Musobaqa yakunlangach, suzuvchilardan birining issiqlik darajasi o'lchab ko'rilganda, uning issiqlik darajasi 32 gradusni ko'rsatdi. Tibbiyot xodimlarining tilida bu hayot bilan vidolashuv demakdir. Biroq o'sha sportchi suvdan chiqqanida go'yo hech narsa bo'lmagandek, atrofdagilar bilan hazillashar, kulardi. Ko'p o'tmay uning issiqlik darajasi tabiiy holatiga keldi.

Hozirgi kunda yoshlarning ruhiy, jismoniy, aqliy, ma'naviy va irodaviy sifatlarining rivojlanish imkoniyatlari cheklangan emas, desak xato qilmaymiz. Hozirgi kosmik asrda kosmosga doimiy chiqishlar inson ruhiy imkoniyatlarining cheksiz ekanligining yana bir ko'rinishidir. Bundan 70 yil oldin parashutda sakrashning boshlanish davrlarida inson balandlikda o'z xushini yo'qotib qo'yishi mumkin qalbida ruhiy tushkunlikka berilish, kelajakda insonning ichki imkoniyatlaridan foydalanish natijasida har qanday ruhiy va jismoniy to'siqlarni yengishi mumkinligini ko'ra olmaydigan ayrim kishilarning fikrlari to'g'ri emasligini parashutchilar bir necha marta isbotladilar. Hozirgi kunda parashut sporti yoshlarning eng sevimli sport turiga aylandi. Hatto birinchi parashutda sakragan, kosmosda bir necha bor aylanib, parvoz qilib, oy-gacha uchib borganlardan birortasi ham xushidan ketgan emas. Bu muvaffaqiyatlar inson organizmining ruhiy, aqliy, jismoniy mashq tufayli mustahkamlanishi natijasidir.

Inson organizmi va miyasi ma'lum sistemalar asosida vaqtga qarab ish qobiliyatining imkoniyatlarini o'zgartirib, o'sib borishi natijasida tashqaridan olingan turli-tuman axborotlarni qaytadan to'la ishlab berish

imkoniyatiga egadir. Fanning soʻnggi yutuqlari bizga quyidagi xulosalarni beradi: inson miyasining tuzilishi, uning ishchanligi va jismoniy imkoniyatlari cheksiz. Inson mehnat jarayonida miyaning fikrlash qobiliyatining eng oz qismi bilan ishlashga odatlangan. Agar biz miyamiz ishlash imkoniyatining yarim kuchi bilan ishlashga odatlanganimizda edi, oʻnlab xorijiy tillarni va katta ensiklopediyalarni boshdan oxirigacha oʻzlashtirib olgan boʻlar edik. Hozirgi maktab va institut oʻquv rejalarini oʻrtacha oddiy kishi oʻzlashtirishi mumkinligi aniqlangan. Kelgusida buyuk insonlar koʻzga koʻrinmaydigan tabiatning inson miyasiga bergan katta kuchi, imkoniyatlarini ishlatishga muyassar boʻladilar.

Hozirgi vaqtda olimlar odamdagi faol nuqtalarning ishlash qonuniyatini chuqur oʻrganmoqdalar. Yaqin kunlarda bu muammolar hal qilinsa, sekin taʼsir qilish orqali inson faoliyatini boshqarish imkoniyati tugʻiladi. Bunday boshqarish yoʻli bilan inson faqat kasal organizmni davolabgina qolmasdan, balki uzoq umr koʻrish, yaxshi kayfiyat va jismoniy oʻsish xususiyatiga ham ega boʻladi. Bir soʻz bilan aytganda, yoshlar oʻz organizmlarining funksiyalarini yaxshi bilishi, oʻz ruhiy holati sirlarini oʻrganish orqali kelgusida dolzarb muammolarni yechish imkoniyatiga ega boʻladi. Shunday qilib, inson oʻz ruhiyatini kamol toptirish orqali yanada kuchliroq, bilimlroq, aqlliroq va insonparvarroq boʻlib yetishadi.

Sportchilar hayoti va sport mashgʻulotlari jarayonida oʻz psixikasini rejalashtirish asosida oʻzini-oʻzi boshqarish, takomillashtirish imkoniyatlarini kengaytirishlari mumkin. Bu uslub talabiga koʻra sportchi oʻz oldiga aniq maqsad qoʻyishi, oʻzining kuchiga ishonch hosil qilishi natijasida oʻzini-oʻzi ruhiy rejalashtirish imkoniyatiga ega boʻladi. Oʻzini-oʻzi ruhiy jihatdan rejalashtirishda maqsad tayanch harakat nuqtasini vujudga keltiradi. Agar sportchining sportga qiziqishi kuchli boʻlsa, uning hayotidagi boshqa maqsadlari ham shunga bogʻliq boʻladi va shunga boʻysunadi. Buning uchun maqsad aniq va barqaror boʻlishi shart. Sportchilar ruhiyatini toʻgʻri rejalashtirish uchun ularda musobaqadan oldin paydo boʻladigan qaltirash va jonsizlik holatini bartaraf qilish maqsadida maxsus mashgʻulotlar tashkil etish, ijobiy hislarni hosil qilish, dunyoqarashini oʻstirish maqsadga muvofiq. Sportchilarni butun dunyodagi yangilik va oʻzgarishlarni bilib borishga, haqiqat uchun kurashishga tabiat goʻzalligini his qilishga, oʻzida yuqori insoniy xislatlarni namoyon qilishga; ichki ruhiy, jismoniy va

aqliy imkoniyatlardan samarali foydalanishga odatlantirish lozim. Bu vazifani bajarish murabbiylar va psixologlar zimmasiga tushadi.

Sportchilarning startdan oldingi ruhiy holatini murabbiylar, fiziologlar, psixologlar katta qiziqish bilan ko'p yillardan buyon o'rganib kelmoqdalar. Lekin sportchilarning startdan oldingi ruhiy tayyorgarlik holati haqidagi ko'plab muammolar, masalalar shu kungacha yaxshi ishlab chiqilmagan yoki ilmiy hal qilinmagan. Faqat Z. Myuller ayrim risola va maqolalarida xalqaro sport musobaqalarida sportchilarning yomon ko'rsatkichlari faqat ularning jismoniy, texnik yoki taktik tayyorgarligiga bog'liq bo'lmasdan, balki ularning musobaqadan oldingi tayyorgarlik holatiga ham bog'liq ekanligini ancha batafsil tushuntirib berishga erishgan.

Sportchining musobaqa jarayonida ruhiy hayajonlanish holati xilma-xil shakllarda ifodalanadi. Ularning musobaqadan oldingi yuqori darajadagi ruhiy tayyorgarlik holati qiyin va murakkab sharoitlarda ham o'zini tuta bilishi, o'zini to'g'ri boshqarishida ko'rinadi. Sportchining musobaqadan oldingi ruhiy holati uning oldingi turli xil musobaqalarda erishgan muvaffaqiyatlariga ko'p jihatdan bog'liq bo'ladi. Ayrim olimlarning fikricha, miyada hosil bo'lgan o'rtacha qo'zg'alish musobaqada yaxshi natijalarga erishish imkonini beradi. Agar miyadagi qo'zg'alish start olish vahimasi darajasigacha yetib borsa, qo'zg'alish yuqori bo'ladi, oqibatda sportchining musobaqadagi natijalari yomon ko'rsatkichlar bilan tugallanadi. Sportchining musobaqaga tayyorgarlik holati asab tizimining ta'sirchanligiga ham bog'liq bo'ladi. Sportchining startga tayyorgarlik holatini A.S. Puni quyidagi uch turga ajratib ko'rsatgan:

1. Sportchining startda qaltirashi, jonsizlik holati.
2. Sportchining startga yuqori tayyorgarligi va jangovarlik holati.
3. Sportchining ruhan tushkunlik va yomon kayfiyatlilik holati.

Shulardan sportchi uchun eng muhimlari: startga jangovar tayyorgarlik va startdagi ta'sirchanlik holatlaridir. Kuchli muvozanatsiz asab tizimiga ega bo'lgan sportchilar startda qaltirash, jonsizlik holatiga ko'p uchraydilar. Kuchli muvozanatli, serharakat asab tizimiga ega bo'lgan sportchilarda startda jangovarlik holati yuqori bo'ladi.

Sportchining startga tayyorgarlik holati oldingi musobaqalarda o'z kuchini qanday safarbar etganligiga ham bog'liq bo'ladi. Bulardan tashqari, startga tayyorgarlik holati quyidagi sabablarga ham bog'liq:

- 1) musobaqaning xarakteriga; 2) tomoshabinlarning xulq-atvoriga; 3)

sportchining musobaqa oldidan bajargan jismoniy mashqlari sifatiga; 4) o'z kuchiga ishonch hosil qilishiga; 5) sportchining individual o'ziga xos xususiyatiga. Bu sabablar sportchining startga tayyorgarligiga ta'sir qiladi.

Ba'zi sportchilarda uchraydigan ruhiy faollikning zaifligi, dangasalik, fikrlash qobiliyatining torligi, tashabbusizlik qanday va qayerdan paydo bo'ladi? Tabiiyki, bolalikdan ma'lum bir sport turiga intilish hayotiy zaruratdir. Biroq ayrim hollarda ota-onalar, tarbiyachi va murabbiylarning e'tiborsizligi natijasida ba'zi sportchilar o'z faoliyatlarida tabiat va jamiyat sirlarini tushuna olmay turli qiyinchiliklarga duch keladilar.

Sportchilarning jismoniy mashg'ulotlar va sportning odam organizmiga ijobiy ta'sirini chuqur anglab yetmasligi, ularda irodaviy sifatlarning yaxshi rivojlanmaganligi bois, sport mashg'ulotlaridan ko'ngli soviy boshlaydi, natijada musobaqalarda ijobiy ko'rsatkichlarga erisha olmaydi. Buning sabablari quyidagilar: ota-onalarning o'z farzandlariga bilim olisi va mustaqil ravishda jismoniy mashg'ulot va sport bilan shug'ullanishi uchun yetarli shart-sharoit yoki oqilona kun tartibi yaratib bermaganligi; ba'zi murabbiylarning sport mashg'uloti yuklamalari va mashq uslublarini egallashda, mantiqan tushunishda qobiliyatsizligi, murabbiyning hozirgi zamon sport psixologiyasiga oid uslublarni to'liq o'zlashtirmaganligi hamda ularni sport faoliyatida tatbiq etishdagi o'quvsizligi; sportchilarda jismoniy harakat va sportga oid ko'nikma va malakalarning qiyinchilik bilan hosil bo'lishi; ularning yoshiga, qobiliyatiga, kuchiga nisbatan qo'yilayotgan talablarning mos kelmasligi; kabilar. Bu sabablar sportchilarning haddan ortiq charchashiga, zo'riqishiga va ularda asabiy holatning paydo bo'lishiga olib keladi; ularning sport mashg'ulotlariga bo'lgan qiziqishlarini pasaytirib yuboradi.

Hozirgi davrda ba'zi sportchilarning o'zlari tanlagan jismoniy faoliyat va sport sohalarini to'liq yaxshi o'zlashtira olmasliklari sabablarini o'rganish «Sport psixologiyasi» fanining eng muhim muammolaridan biri bo'lib kelmoqda. Bu fan ba'zi sportchilardagi jismoniy va psixologik jihatdan tayyorgarlikning talab darajasida emasligining quyidagi sabablari mavjud ekanligini aniqladi: 1) ota-onaning ichkilikka berilishi oqibatida sportchi aqlining pastligi, jismoniy jihatdan zaifligi; 2) yoshlikdan bola tarbiyasiga alohida e'tibor berilmaganligi yoki miya va ruhiy asab kasalligiga chalinganligi; 3) sportchining o'zi tanlagan sport turi bilan



*doimiy shug'ullanishida uchraydigan qiynchiliklar oldidagi irodasizligi.* Bu salbiy holatlar natijasida sportchi jismoniy chiniqishda va bilim olishda nochor ahvolga tushib qoladi. Ruhiy zaiflikdan qiynalayotgan, o'zi bilan o'zi ovora bo'lib, bunday ahvolga tushib qolgan sportchilar ota-onalari, murabbiy va psixolog tomonidan qo'llab-quvvatlanishi lozim. Ba'zi murabbiylar bunday sportchilarga kamroq e'tibor berishi oqibatida ularning sportga bo'lgan qiziqishining mutlaqo pasayib ketishiga sabab bo'ladi.

Murabbiyning sportchilarga nisbatan e'tiborsizligi yoki ularni ma'lum darajada nazar-pisand qilmasligi ularning jismoniy mashg'ulotlarga qiziqishini susaytiradi. Bunday noxush vaziyat sportchilarga xavotirlanish va tashvishlanish holatini vujudga keltiradi. Murabbiyning uzluksiz ravishda sportchi shaxsini hurmat qilmasligi, masalan, «Sen gavgangni ko'tara olmasan», «Sen musobaqalarda kutilgan natijalarga erisha olmasan» kabi iboralar bilan tanbeh beraverishi sportchi ruhiyatiga salbiy ta'sir ko'rsatadi: sportchi xarakterida qaysarlik, o'jarlik xususiyatlarini paydo qiladi. Vaholanki, murabbiyning psixologik bilim va malakalarini yetishmasligi bois u o'z shogirdlarini nochor ahvolga tushirib qo'yanligini o'ylab ham ko'rmaydi. Natijada sportchining ongida: «Mening jismoniy zaifligimning asosiy sababi qobiliyatsizligimda bo'lsa kerak», – degan fikr paydo bo'ladi va sportchining ruhan qiynalishiga olib keladi. Hatto ba'zi bir sportchilar mashg'ulotlarga faol qatnashmaydigan, asta-sekinlik bilan sport bilan shug'ullanmaydigan bo'lib qolishadi.

Har bir sportchi musobaqalarda yuqori natijalarga erishish tashvishida bo'ladi, irodaviy sifatleri yaxshi rivojlanmagan sportchilarni vahima bosadi. Bunday holatlarda ba'zi sportchilarda o'z kuchiga ishonmaslik, ruhan charchashlik, noxushlik holati yuz beradi: sportchining yurak urishi oshadi, qon bosimi ko'tariladi, qo'l kafti va badanidan ter chiqishi kuzatiladi. Tajribasiz sportchilarda hissiy ta'sirlanish holati kuchayadi, vahimaga tez beriladigan sportchilar jismoniy va ruhiy to'siqlarni yengishda qiynaladi, musobaqadan oldin badanida qaltirash holati paydo bo'ladi, labi va og'zi quriydi, yuzlari oqarib ketadi. Dadil, o'z kuchiga ishongan, irodaviy sifatleri kuchli sportchilar esa musobaqagacha va musobaqa paytida o'zining jismoniy va ruhiy imkoniyatidan ijobiy ko'rsatkichlarga erishish uchun yuqori darajada foydalana oladi: butun kuchini safarbar qiladi va maksimal (yuqori) natijalarga erishadi.

Murabbiyning asosiy vazifasi sportchilarning sevimli sport

maslh'ulotlari yordamida aniq sport turiga, qolaversa, hayotga bo'lgan qiziqishini oshirish, mustaqil mashq qilishga odatlantirish, umidsizlik va dangasalikka berilishiga yo'l qo'ymaslikdir. Murabbiy zarur bo'lganda psixolog vazifasini ham bajarib, sportchilarni kelajakka ishonib yashashga o'rgatsa, ularning o'z kuchiga ishonchi oshadi, axloqli va odobli bo'ladi, mustaqil fikr yuritish qobiliyati o'sadi, sportchilarda irodaviy sifatlar va xarakterning ijobiy xislatlari shakllanadi, ongli ravishda ijtimoiy faoliyat turlariga bo'lgan qiziqishlari ham ortib boradi. Sport murabbiysi jamoa psixologi bilan birgalikda sportchining mashg'ulotlarga bo'lgan qiziqishini oshirsa yoki mashqlarni o'zlashtirishdagi ruhiy va aqliy to'siqlarni yengishiga yordamlashsa, sportchining o'qish va sport faoliyatida uchraydigan sovib ketish kabi salbiy hissiyotlarini o'z kuchi bilan yengib o'tishga o'rgatsa, sportchining mashg'ulotlarga bo'lgan faollik darajasi yanada rivojlanadi. Murabbiy o'z shogirdlarini jismoniy mashqlarni bajarayotganida, boshqa bir sportchi shaxsi bilan taqqoslamasligi maqsadga muvofiq. Sportchining mashg'ulotlarga qiziqishining susayishi, yalqovlanib borishi, mashqlarni puxta o'zlashtirmasligining asosiy sabablari ko'p jihatdan murabbiyning sport mashqlarini sifatsiz o'tishi, jismoniy madaniyat va sportga doir bilimlarni puxta egallamaganligi, ijtimoiy tafakkurining zaifligi, shogirdlarining ruhiy holatlarini chuqur tahlil qila olmasligi pedagogik mahorati, bilimi va malakalarining yaxshi tarkib topmaganligidadir.

Ayni bir xildagi qiziqish-havaslarining kuchi turli sportchilarda turli darajada bo'ladi. Kuchli qiziqish, ko'pincha, kuchli hissiyotlar bilan bog'liq bo'lib, sportchida ehtiros tarzida namoyon bo'ladi. Masalan, o'zbek bokschisi Muhammadqodir Abdullayev boksga yuqori darajada ehtirosli qiziqishi hamda zo'r havas, chidam, sabr-toqat va sabotlilik singari irodaviy sifatlarining kuchliligi bois Olimpiada chempioni bo'ldi.

Sportchining o'zi tanlagan sport turi shug'ullanishga qiziqishining o'sib borishi uning ichki dunyosiga, ma'naviy tarbiyasiga, hissiyotlariga ham bog'liq bo'ladi. Murabbiyning sport mashg'ulotlarini qiziqarli tashkil etishi sportchilarning mashg'ulotlarga qiziqishini oshiradi, ularning xotirasida o'rganilgan harakatli o'yin turlari va nomlarining uzoq muddat saqlanishini ta'minlaydi. Sportga qiziqish va sport bilan shug'ullanish yoshlarda aqliy, axloqiy sifatarni rivojlantirish bilan birga, ular shaxsini to'g'ri yo'naltirishga ham katta ta'sir etadi. Sportchilarning mashg'ulotlarga qiziqishlarini o'stirish, musobaqalarda g'oliblik shohsupasiga ko'tarilishlari uchun quyidagilarga e'tibor berish zarur:

1. Murabbiy sport mashg'ulotlari jarayonida sportchilar oldiga mashqlar bilan bog'liq bo'lgan muammoli masalalarni qo'yishi va bu muammolarni yechishda har bir sportchini mustaqil izlanishga odatlantirishi lozim. Natijada sportchi musobaqalarda yuqori ko'rsatkichlarga erishishda yuqori ehtiroslilik bilan yangi taktik musobaqalashish uslublarini izlaydi va qiyinchiliklardan qo'rqmaydigan bo'ladi.

2. Murabbiy sport mashg'ulotlari va sport o'yinlarini qiziqarli tashkil etsa, mashg'ulotlarda shogirdlarini zeriktirib yoki charchatib qo'ymasa, sportchilarning o'zlari o'rganayotgan har bir mashq turining musobaqalar jarayonida, umuman, kelajak faoliyati uchun muhim ekanligini tushunib oladi.

3. Sport mashg'ulotlari jarayonida o'rgatilayotgan mashqlar haddan ortiq yengil yoki qiyin bo'lsa, sportchilardagi mashg'ulotga bo'lgan qiziqishni pasaytirib yuboradi. Buning uchun murabbiy shogirdlarining yoshi, kuchi, qobiliyatiga qarab mashqlar tanlashi, ularning jismoniy sifatlarini ko'proq kuzatib borishi, baholashi, tekshirishi, sportchilarni bajariladigan mashqlarga qiziqitira bilishi lozim.

4. Murabbiy shogirdlarining yetuk sportchi bo'lishi to'g'risida qancha ko'p qayg'ursa, g'amxo'rlik qilsa, o'quv va sport jarayoniga nisbatan kuchli hissiyot uyg'otsa, shogirdlarida sportga bo'lgan qiziqish shunchalik kuchli bo'ladi.

Sport amaliyotida shu holat kuzatilganki, ba'zi murabbiylar bajarilgan mashqlarni yanada mustahkamlash maqsadida o'rgatilgan mashqni takrorlayveradi, bilib-bilmay shogirdlarini zeriktiradigan vaziyatlar vujudga keltiradi. Bunday holatlarning qayta-qayta takrorlanishi sportchilarni zeriktirib qo'yadi va sport mashg'ulotlaridan bezdiradi. Ammo o'z bilimini muttasil oshirib boradigan, mustaqil ijod qiladigan, shogirdlari ruhiyatini chuqur tushunadigan murabbiylar bu muammoni bartaraf etishga harakat qiladi va pedagogik mahoratlariga tayanib, mashg'ulotlarda o'z oldiga qo'ygan vazifalarni mas'uliyat bilan uddalaydi. Fikrimizni quyidagi holatlar orqali isbotlaymiz:

***Birinchi variant.*** Murabbiy sportchilarga birorta jismoniy mashqni, masalan, ikki oyoqda o'tirib turish yoki qo'lda tortilish mashqlarini bajarishni uyga vazifa tariqasida beradi. Murabbiy ertasiga shogirdlaridan mashqlarni ko'rsatishni talab qiladi. Berilgan mashqlarni sportchilar bir necha marotaba takrorlaganidan so'ng, ularda siqilish va zerikish holatlari paydo bo'ladi. Bu holat mashg'ulot samaradorligiga salbiy ta'sir ko'rsatadi.

***Ikkinchi variant.*** Murabbiy shogirdlariga o'zlari sevgan harakatli o'yin yoki jismoniy mashq turlaridan birini tanlab, uni bajarishni talab darajasida o'rganib kelishni tavsiya etadi. Albatta, navbatdagi mashg'ulotda uyga vazifaning bajarilishi tekshiriladi. Murabbiyning bunday mashg'uloti birinchi variantga qaraganda qiziqarli bo'ladi. Har bir sportchining mustaqil o'rgangan mashqlari boshqa sportchilarda ham qiziqish uyg'otadi. Sportchilar, albatta o'zlari tanlagan sport turiga oid har bir harakatni diqqat bilan kuzatib, har xil harakatli o'yin va mashq turlarini o'zlashtirib oladilar. Sportchilarning harakatli o'yin hamda mashqlarni bajarish uslublari ular shaxsini va ichki dunyosini ochib beradi.

Sportchilar o'zlarida namoyon bo'ladigan qiziqishlar yoki barqarorlik darajasi bilan ham bir-biridan farq qiladi. Ba'zi sportchilar bo'ladiki, ularda hosil bo'lgan muayyan qiziqish-havaslar doimiy bo'lib, umrbod saqlanib qoladi. Masalan, Rufat Risqiyev, Artur Grigoryan, Muhammadqodir Abdullayev singari sportchilarda bo'lgan qiziqishlar doimiy va barqaror qiziqishlardir. Ba'zi sportchilar o'zlari tanlagan sport turiga juda qattiq qiziqadilar, mehr qo'yadilar, lekin ularning qiziqish-havaslari uzoqqa bormaydi. Bunday sportchilarda biror faoliyatga bo'lgan zo'r qiziqish, havas o'rnini darrov boshqa bir qiziqish, havas egallaydi. Bunday sportchilarning qiziqishlari tez o'zgaruvchan hamda nihoyatda kuchsiz bo'lib, tez o'tib ketadi. Biroq, shu o'rinda ta'kidlash joizki, to'g'ri yo'lga qo'yilgan jismoniy mashg'ulot va sport ishlarining o'ziyoq yoshlarda sportga bo'lgan qiziqishni tarbiyalaydi. Har qanday sport mashg'uloti va har qanday sport musobaqasi sportchi uchun qiziqarlidir. Boshlovchi sportchilarda tanlangan sport turiga bo'lgan qiziqishlarning barqarorligini saqlab qolish uchun, avvalo, mashg'ulotlarning emotsional, yorqin va jonli bo'lishi; tashkil etiladigan sport musobaqalari kelgusida kasb egallash, ma'lumotini oshirish va sog'ligini mustahkamlash uchun zarurligini sportchilarga anglatib borish katta ahamiyatga egadir.

Qiziqishlari past yoki tartibsiz bo'lgan sportchilarning ma'naviy hayoti mazmunsiz va tartibsiz bo'lib, bunday sportchilar o'zlarining nima uchun sport bilan shug'ullanayotganliklarini, nima uchun yashayotganliklarini ko'pincha bilmaydilar va hayotda o'z o'rnini topishga qiynaladilar. Sportchilarda qiziqishlarning susayib yoki yo'qolib ketishi ularning faoliyatini susaytirib yuboradi, boshqa ma'naviy fazilatlariga putur yetkazadi; sportchini bekorchilikka moyil, yalqov qilib

qo'yadi. Bunday sportchilar bo'sh qolgan vaqtlarida nima bilan mashg'ul bo'lishlarini bilmay zerikadilar yoki vaqtni o'tkazadigan biror bekorchi ermak topishga urinadilar. Muayyan aniq bir sport turi bilan doimiy izchil shug'ullangan sportchilar har doim tetik, faol bo'ladilar. Bunday sportchilarning hayoti ma'noli va sermazmun kechadi. Ular doim biror maqsad yo'lida olg'a intiladilar. Qalban Vatan hissini teran idrok etadilar, murabbiylar va do'stlari, ota-ona oldidagi burch va mas'uliyatni yaxshi anglay oladilar.

### **Nazorat uchun savol va topshiriqlar:**

1. *Ruhiy tayyorgarlik deganda nimani tushunasiz?*
2. *Sportchi hissiy ta'sirlanishining asosiy sabablarini qanday tushunasiz?*
3. *Qanday sportchilar bilan ko'proq ruhiy tayyorgarlik ishlari olib borish zarur?*
4. *Cheksizlik psixologiyasi deganda nimani tushunasiz ?*
5. *Hozirgi sportda «autogencha» mashq uslubi nimadan iborat?*
6. *Psixologiyaning o'zini-o'zi rejalashtirish tushunchasini izohlab bering.*
7. *Sportchining startdan oldingi qaltirash va jonsizlik holatining sababi nimada?*
8. *Qiziqishlar haqida umumiy tushuncha bering.*
9. *Sportchilarda qiziqishni o'stirish yo'llari nimalardan iborat?*
10. *Sportchilardagi barqaror va kuchsiz qiziqishlarning farqini tushuntiring?*
11. *Sportchilarning ijtimoiy va siyosiy qiziqishlari haqida gapirib bering.*
12. *Sportchilarni sport mashg'ulotlariga qiziqitirishda murabbiyning vazifasi nimalardan iborat?*

## SPORTCHILARDA HISSIY-IRODAVIY SIFATLARNI RIVOJLANTIRISH

Sport jamoalari (sport guruhlari va sport jamoalari)da sportchilarda hissiy-irodaviy sifatlarni rivojlantirishda irodani shakllantirishning ahamiyati juda kattadir. Bu masalani kuchli taassurot qoldirarli darajada hal etish uchun irodaviy psixologik qonuniyatlarning rivojlanish jihatlarini hisobga olish zarur. Iroda sportchilarning qiyinchiliklarni yengish jarayonida shakllanib boradi. Bu irodaviy sifatlarning quyidagi faoliyat turlarida: sport mashg'ulotlari rejasi mazmunini o'zlashtirishlarida, turli xil jismoniy mashqlarni bajarishlarida, tashqi va ichki qiyinchiliklarni yengishlarida hamda ushbu jarayonda namoyon bo'ladigan turli subyektiv munosabatlarda vujudga keladi:

1. *Sport mashg'ulotlari rejasi bilan bog'liq bo'lgan qiyinchilik (gimnastika, yengil atletika, basketbol, suzish va h.k.)lar.*

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

3. *Mashg'ulotlar o'tkazishda sport anjomlarining yetishmasligi bilan bog'liq bo'lgan qiyinchiliklar.*

4. *Yosh va individual xususiyatlarga bog'liqligi hamda sportchilarning mashg'ulotlarni tashkil qilishda umumiy sharoitlarga subyektiv munosabati.*

5. *Sportchilarning gimnastika, yengil atletika va harakatli o'yin mashqlarini bajarishda individual va yosh xususiyatlari bilan bog'liq subyektiv munosabatlar.*

6. *Sportchilarda aniq harakatlarni bajarishda irodaviy sifatlarni vujudga keltirish va yo'naltirishda individual va yosh xususiyatlari bilan bog'liq bo'lgan subyektiv munosabatlar.*

Aralash uslublardan foydalanib, irodaviy sifatlarni tarbiyalashda ichki qiyinchiliklarni yengib o'tishni hisobga olish lozim. Sport mashg'ulotlari va mashqlar jarayonida tashqi va ichki ruhiy qiyinchiliklarni bartaraf etish o'quv materiallari xarakteriga, rejadagi me'yor talablariga hamda sportchilarning individual xususiyatlariga qarab belgilanadi. Ko'p hollarda yosh sportchilar (13–15 yoshlar atrofidagi o'smirlar)da jismoniy kuch sifatlarining past rivojlanganligi, u yoki bu mashqlarni bajarishda o'ziga ishonchning yo'qligi, jarohat olishdan qo'rqish holati, uyalish, umuman, mashg'ulotlarga salbiy munosabatda bo'lish kabilar ularda umumiy qiziqishning pasayib ketishiga olib keladi. Qiziqarli tashkil etilgan mashg'ulot va mashqlar sportchilarda ijobiy irodaviy sifatlarni

shakllantiradi. Shuningdek, har bir mashg'ulotda bajariladigan maxsus jismoniy mashqlar sportchilarning irodaviy faolliklarini o'stirishga kuchli ta'sir etadi. Masalan, sportchilarda mustaqil fikrlashni o'stirish uchun ular bilan birgalikda muskullarni o'stiruvchi bir guruh mashqlar o'ylab topish, shulardan yengil va og'ir jismoniy mashqlarni tanlab olish va birgalikda bajarish, mashg'ulotning asosiy qismida bir nechta mashqlarni taqqoslash kabilar juda muhimdir.

Sportchilarda chidamlilikni o'stirish maqsadida mashqlarni yuqori mahorat bilan bajarish, ba'zi bir mashqlarni maksimal darajada bajarish, qisqa vaqt ichida aniq ko'rsatkichlarga erishish, qiyin sharoitlarda mashqlarni yuqori texnik va taktik mahorat bilan bajarish asosida yuqori natijalarga erishish (oyoqlarni almashtirib balandlikka sakrash, qarama-qarshi tomondan chopib kelib sakrash, vaziyatni qiyinlashtirib sakrash mashqlarini takror-takror bajarish) talab qilinadi. Shuningdek, sportchilarda irodaviy sifatlarni vujudga keltirish maqsadida maxsus mashqlarni bor kuchini sarf qilish asosida o'z-o'zini irodaviy majburlashga o'rgatish ham juda muhimdir.

Irodaviy kuch uslubini tashqi va ichki turlarga ajratish mumkin: 1) *tashqi irodaviy kuch sportchining sezgi organlariga ta'sir etib turgan tashqi hodisaga va qo'zg'ovchilarga bog'liq bo'ladi*; 2) *ichki irodaviy kuch mashg'ulotlar jarayonida va musobaqalarda sportchining o'zida mavjud bo'lgan yo'nalishlar asosida paydo bo'ladi*.

Mashg'ulotlar jarayonida va musobaqalarda sportchilarda irodaviy chidamlilikni tarbiyalashda murabbiyga quyidagi usullardan foydalanishni tavsiya qilamiz: a) *uyga berilgan mashqlarni to'g'ri bajarishni talab qilish*; b) *sportchilarni o'z kuchiga ishonch ruhida tarbiyalash*; d) *to'g'ri bajarilgan mashqlarni baholash*; e) *majburlash, musobaqalashish, maqtash*; d) *sportchilarda o'z-o'zini rag'batlantirish malakalarini hosil qilish*; e) *qiyin mashqlarni mustaqil bajarishga o'rgatish*; f) *o'ziga-o'zi ta'sir etish, o'zini-o'zi xursand qilish, o'ziga-o'zi buyruq berish v.b.*

Bolalik va o'smirlik davrida sportchilarni har tomonlama rivojlantirishda maxsus jismoniy mashqlarning ahamiyati juda kattadir. Jamoa va sport guruhlarida sportchilarda jamoachilik, mehnatsevarlik, intizomlilik, axloqiylik kabi sifatlari o'stiriladi. Inson bolasi tug'ilishi bilan unda har xil harakatlarni bajarish ehtiyojlari paydo bo'ladi. Ibn Sino aytganidek, inson harakatlanganda uning to'qimalaridagi har xil zaharli moddalar organizmdan ter bilan tashqariga chiqib ketadi.

Sport mashg'ulotlarining asosiy maqsadi yuqori malakali sportchilar, sport mutaxassislari, chempionlar tayyorlash asosida yosh avlodni sog'lom o'sishiga ko'maklashish yoki sog'lomlashtirishdir. Jismoniy madaniyat va sport har bir sportchining shaxsiy ishi bo'lmasdan, balki jamiyat talabi ekanligini murabbiylar ongli ravishda his etmog'i zarur. Bizning sog'lomligimiz faqat o'zimiz uchungina emas, balki boshqa kishilar, qolaversa, Vatan taraqqiyoti uchun ham eng muhim omildir. Akademik N.M. Amosov so'zi bilan aytadigan bo'lsak, sog'lom kishini kasalligi yo'qligiga qarab emas, balki turli xil tez harakatlarni bajarish hajmiga qarab hamda kundalik harakatlarining turiga, sifatiga, soniga qarab uning sog'ligini baholash zarur. Har xil harakatlarni bajarishning chegaralanganligi, sog'likni mukammal emasligining belgisidir.

Sport mashqlari bilan shug'ullanish har bir yosh avlodning kundalik hayotida doimiy va shaxsiy maqsadlaridan biri bo'lishi bilan birga, uning kamol topishi, vatanni sevishi va himoya qilishi uchun eng asosiy omillardan biri hisoblanadi.

Ma'lumki, sport mashg'ulotlari jarayonida sportchilarga mustaqil jismoniy mashqlarni bajarish uchun uyga vazifa beriladi. Bundan kuzatilgan asosiy maqsad har bir sportchini jismoniy mashqlarni o'zlari mustaqil bajarishga odatlantirish, shu asosda ularda ijodiy tafakkurni o'stirish, o'zini-o'zi boshqarish kabi bilim, malaka va ko'nikmalarni hosil qilishdir. O'zini-o'zi tarbiyalash har bir sportchining erkin faoliyatidir. Sportchilarda erkin faoliyat yuritish ehtiyojlarini o'stirish uchun har bir murabbiy o'zini-o'zi tarbiyalashning quyidagi qonuniyatlarini: *a) o'zini-o'zi tarbiyalash uslublarini yaxshi bilishi; b) sportchilar jamoasini yuqori rivojlangan jamoaga aylantirish; d) sportchilarning o'zlarini mustaqil ravishda o'zini-o'zi tarbiyalashni kundalik hayot tarziga aylantirish hamda o'zini-o'zi tarbiyalash uchun bor kuchini safarbar qilishga odatlanish; e) sportchining o'zligini anglash va o'zini bilish darajasini aniqlash; f) sportchini o'zining ichki dunyosini bilishga qiziqish; e) irodaviylikni o'stirish kabilarni bilishi lozim.*

O'zini-o'zi tarbiyalash ikki shaklda: 1) jamoatchilik va 2) individual shakllarda amalga oshiriladi. Jamoatchilik shaklida sportchilarning o'z-o'zini tarbiyalashi sport mashg'ulotlari, mashqlar va musobaqa jarayonida o'z qiziqishlari bo'yicha turli xil mashqlarni, jamoat ishlarini birgalikda bajarish jarayonida amalga oshiriladi. Shuni hisobga olish kerakki jamoatchilik majburiyatlarini olish va bajarish ishlari o'zini-o'zi tarbiyalashda muhim o'rin tutadi. Sportchilar o'zlarining xulq-



atvorini to'g'ri baholashga o'rgatilsa, jamoatchilik fikrining barqarorligi paydo bo'ladi. Natijada sport guruhi jamoasi uyushgan, mustahkam kuchga aylanadi. Individual shaklda har bir sportchi o'ziga aniq majburiyat oladi. Bu majburiyatni bajarishda, har bir sportchining individual xususiyatlari ham hisobga olinishi lozim.

O'zini-o'zi tarbiyalashni tashkil etishda quyidagi qoidalarga amal qilishga to'g'ri keladi: 1) *o'zini-o'zi tarbiyalash rejasi aniq va mazmundor bo'lishi lozim*; 2) *yangi majburiyatlar eskisi bajarilgandan keyin qabul qilinishi shart*; 3) *sportchilarning o'z ustida mustaqil ishlashi jamoatchilik tomonidan baholab borilishi kerak*; 4) *o'zini-o'zi tarbiyalashda tarbiyaning qanday vositalaridan foydalanishni ko'rsatib berish lozim*. Masalan, *o'smirlik yoshidagi sportchilar o'zini-o'zi tarbiyalashda quyidagi uslublarga izchil amal qilishi maqsadga muvofiq: a) eng og'ir sharoitlarda ham o'zini yo'qotmaslik; b) arzimagan narsalarga xafa bo'lavermaslik; d) irodasizlikka yo'l qo'ymaslik, ya'ni «muvaffaqiyatsizlikda ham o'zini yo'qotmaslik».*

O'zini-o'zi tarbiyalash quyidagi bosqichlar to'g'ri tashkil etilgan taqdirdagina ijobiy natijalar beradi:

**I bosqichda** sportchilarda axloqiy, irodaviy va jismoniy sifatlarning uyg'un rivojlanmaganligini, jismoniy mashqlar bilan doimo shug'ullanish uchun ularga nimalar xalaqit berayotganligini aniq hisobga olib, sportchilarni bu kamchiliklarni bartaraf qilishga o'rgatish; ularda o'zini-o'zi tarbiyalashning g'oyaviy tomonlarini o'stirish, o'zini-o'zi himoya qilish xususiyatlarini shakllantirish, o'zining jismoniy kuchlilik sifatlarini yanada kamol toptirish uchun mustaqil ishlashga odatlantirish, sport musobaqalarida faol ishtirok etish ehtiyojlarini shakllantirish talab qilinadi.

**II bosqichda** sportchilarning o'zini-o'zi tarbiyalash faoliyatining amaliy tomonlarini tashkil etishda quyidagi uslublardan foydalanish mumkin: *a) sportchi o'zining xohishi bilan yozma majburiyat-vazifalarni qabul qilish; b) ma'lum bir vaqt davomida, o'zining xulq-atvorini baholash, o'zi qabul qilgan vazifalarni o'z vaqtida bajarish hamda o'zidagi axloqiy, irodaviy va jismoniy sifatlarni to'g'risida hisobot berish; d) sportchining o'zi olgan majburiyatlarini yozma tahlil qilish: musobaqalarda erishgan muvaffaqiyatlari va mag'lubiyatlarining sabablarini anglash malakalarini shakllantirish; e) sportchi o'zini-o'zi baholashda o'zida yetishmaydigan xususiyatlarni to'g'ri his etish yordamida xulosa chiqarishga o'rganish.*

**III bosqichda** sportchini o'zini-o'zi har tomonlama mustaqil ravishda kamol toptirish ehtiyoji bilan yashashga odatlantirish lozim.

Sport jamoasi yoki guruhini to'g'ri boshqarish murabbiyning tashkilotchilik va pedagogik mahoratiga, bilim va qobiliyatiga bog'liq. Jumladan, murabbiyning talabchanligi, sportchilar jamoasi bilan to'g'ri va o'zaro hurmatga asoslangan munosabat o'rnatishi sportchilarning mashg'ulotlarga bo'lgan qiziqishlarini oshirish imkonini beradi. Murabbiy sportchilar jamoasini to'g'ri boshqarishda quyidagilarga alohida e'tibor qaratishi maqsadga muvofiq: bir-biriga bo'lgan talabchanlikni xolis baholash, o'zini ishontirish, sport musobaqalarida to'g'ri raqobatlashish, bir-biriga yordamlashish, jismoniy zaif sportchilarni to'g'ri tushunish va ular to'g'risida g'amxo'rlik qilish, guruh sportchilari kayfiyatini ko'tarish kabilar.

Sportchilarning ruhiy faollik darajasi ko'pincha sport mashg'ulotlari va musobaqalarning yuqori darajada sifatli o'tkazilishiga bog'liq bo'ladi. Sportchilar bunday tashkil etilgan musobaqa jarayonida o'zlarini ko'rsatish maqsadida bor kuchini safarbar qiladi. Shuningdek, musobaqalashish uslubi sport turlari uchun «lider»larni aniqlashga, sportchilarning bo'lajak sport musobaqalarini o'zlari mustaqil tashkil etishlariga yordam beradi. Sport musobaqalarini tashkil etish va o'tkazish uchun murabbiy hamda faol sportchilardan kuchli irodaviy sifatlarni ishga solish talab qilinadi.

Tajribali murabbiylar sport mashg'ulotlari jarayonini juda yaxshi idrok qilishi va shogirdlaridagi mavjud kamchiliklarni o'z vaqtida his qilishi va uni o'z vaqtida bartaraf etib borishi lozim. Bulardan tashqari, murabbiyning harakat xotirasi keng hajmda qabul qilish imkoniyatiga ham ega bo'lishi, bajariladigan har xil harakatlarning obrazlarini xotirasida saqlay bilishi, mashg'ulotlar davomida sportchilarning nima bilan mashg'ulligini kuzatib turib, ularni tez, qisqa vaqt davomida to'g'ri yo'lga solishi hamda aniq bir qarorga kelishi talab etiladi.

Sport murabbiysining faoliyatida uchraydigan obyektiv qiyinchiliklardan biri uning mutaxassisligi bilan bog'liq bo'lgan fanlarni qay darajada o'zlashtirganlik holatidir. Jumladan, jismoniy madaniyat nazariyasi, pedagogika, psixologiya, fiziologiya, sport tibbiyoti, falsafa, shuningdek, yengil atletika, gimnastika, basketbol, voleybol, qo'l to'pi, futbol, suzish, kurash kabilarini talab darajasida o'zlashtirgan bo'lishi zarur. Aks holda murabbiyning sportchilar bilan birga ishlashi juda qiyin kechadi.

Murabbiyning subyektiv qiyinchiliklarini ikki guruhga ajratib o'rganish mumkin. Birinchi guruhga ularning individual xususiyatlari

bilan bog‘liq bo‘lgan qiyinchiliklar: asab tizimi tiplari va tuzilishi, temperamenti, xarakteri kabilar kiradi. Masalan, xolerik temperamentga ega bo‘lgan murabbiyning asab tizimi kuchli muvozanatsizligi, qo‘zg‘aluvchanligi, ta’sirchanligi, o‘zini tuta bilmasligi bilan ajralib turadi. Flegmatik temperamentdagi murabbiylar esa o‘zlarining sustkashligi bois sportchilarning xatolarini kechikib payqaydilar. Murabbiyning subyektiv qiyinchiliklaridan yana biri ularning o‘z maqsadiga erishishlarida paydo bo‘ladigan quyidagi to‘siqlardir: o‘zini tuta bilmasligi, sport ishlarini aniq rejalashtira olmasligi, layoqatsizligi, ishyoqmasligi, aqliy xususiyatlarining cheklanganligi, ichkilikbozlikka berilishi kabllar.

Murabbiyning ish faoliyatida uchraydigan maxsus individual qiyinchiliklar ham subyektiv qiyinchiliklar guruhiga kiradi. Murabbiyning o‘z ishini yaxshi bilmasligi yoki yoshining o‘tishi sababli jismoniy mashqlarni amalda ko‘rsatishida (jismoniy zaifligi, sog‘ligi tufayli gimnastika va yengil atletika mashg‘ulotlari jarayonida sakrash mashqlarini bajarishida, arqonda ko‘tarilishida) uchraydigan qiyinchiliklar shular jumlasidandir. Murabbiy bu subyektiv qiyinchiliklarni yengishi, birinchidan, uning pedagogik mahoratiga, sportchilar ruhiyatini tez, sezgirlik bilan baholay olishiga va sport turlarini yaxshi o‘zlashtirganligiga bog‘liq. Ikkinchidan, murabbiyning o‘z shogirdlari orasidagi obro‘yi, yuqori darajadagi bilimdonligi, tadbirkorligi, o‘z bilimini amaliyotda qo‘llay bilishi, mashg‘ulotlarni tashkil qilishdagi ijodkorligi, sportchilarning mashg‘ulotlarga bo‘lgan qiziqishini oshirib borishi kabilar uning bu qiyinchiliklarni yengishida muhim o‘rin tutadi.

Murabbiyning faoliyatini tashkil etishida paydo bo‘ladigan qiyinchiliklaridan yana biri uning o‘z ishini to‘g‘ri rejalashtira bilmasligida. Sport mashg‘ulotlari va rivojlantiruvchi mashqlarni talab darajasida aniq rejalashtirib olgan murabbiy sportchilar jamoasi bilan to‘g‘ri muloqot olib boradi, mashg‘ulotlarni oqilona tashkil etadi, ularni har tomonlama jismoniy va ruhiy rivojlantira oladi, sportchilarning axloqiy va irodaviy sifatlarini shakllantirishda muvaffaqiyatlarga erishadi. Yuqorida ta’kidlangan ishlarning to‘g‘ri bajarilmasligi sport mashg‘ulotlarining sifatsiz o‘tilishiga sabab bo‘ladi.

Murabbiy ishini rejalashtirishda sportchilarning ruhiy jihatdan o‘sib borishini inobatga olishi, ularda ijtimoiy faollikni o‘stirishi lozim. Shuningdek, u jamoatchilik, pedagoglar, ota-onalar bilan hamkorlik

oʻrnatib, oʻz faoliyatida pedagogik muloqotni toʻgʻri yoʻlga qoʻyishi; shogirdlariga xayrixohlik koʻrsatib, mehribonlik qilishi; ularning chidamlilik sifatlarini oʻstira borib, intizomli boʻlishga odatlantirishi kerak. Oʻz ishini aniq rejalashtirgan murabbiy sport mashgʻulotlari va musobaqalarda sportchilarning xatti-harakatlarini oldindan biladi va oʻz vaqtida ularning faoliyatini toʻgʻri tashkil etadi. Natijada sport jamoasi yoki guruhda intizom yaxshilanadi. Buning natijasida jamoa sportchilarining tartib-intizomi yanada yaxshilanadi. Bulardan tashqari, murabbiy sport maydonchalarini jihozlash, mashgʻulotlarni sifatli tashkil qilish, shogirdlari oʻrtasida vazifalarni toʻgʻri taqsimlash, mashqlarning zichligiga izchil eʼtibor berish, sportchilarning salomatligini mustahkamlash maqsadida ertalabki gimnastika mashqlarini bajartirish, harakatli oʻyinlar tashkil etish, tabiat qoʻyni (togʻ yon bagʻriga, dengiz yoki daryo sohiliga kabilar)ga piyoda safarlar uyushtirish kabi tadbirlarni aniq amalga oshirib, yuz berishi mumkin boʻlgan obyektiv qiyinchiliklarga barham beradi.

### **Nazorat uchun savol va topshiriqlar:**

- 1. Murabbiyning obyektiv va subyektiv qiyinchiliklari nimalardan iborat?*
- 2. Sport murabbiysining individual ruhiy xususiyatlari haqida gapirib bering.*
- 3. Murabbiyning faoliyat turlarini tasniflab bering.*
- 4. Murabbiyning muloqot psixologiyasini tavsiflab bering.*
- 5. Sportchilarda irodaviy sifatlarni tarbiyalashda murabbiy qanday vazifalarni amalga oshiradi?*
- 6. Murabbiyning ish faoliyatida uchraydigan individual qiyinchiliklar haqida gapirib bering.*
- 7. Sport mashgʻulotlarini rejalashtirishga qoʻyiladigan talablar nimalardan iborat?*
- 8. Sportchining oʻzini-oʻzi tarbiyalash uslublari haqida tushuncha bering.*

## SPORTCHILARDA HARAKAT MALAKALARINI SHAKLLANTIRISH

Jismoniy mashq jarayonining asosiy maqsadi sportchida eng yuqori (maksimal) darajada jismoniy sifatlarni o‘stirishdan iboratdir. Buning uchun murabbiy o‘z tarbiyalanuvchilariga musobaqa vaqtida bor kuchini safarbar qilish malakalarini singdirish uchun ular bilan reja asosida uzluksiz mashg‘ulotlar o‘tkazib boradi, ularni tinimsiz mashq qildiradi. Sportchining o‘zi esa musobaqalarda g‘alaba qilish uchun murabbiy yordamida sport faoliyati bilan mustaqil shug‘ullanishga odatlanadi, natijada unda sport malakasi va ko‘nikmalari takomillashib boradi. Shu o‘rinda ta’kidlash joizki, ayrim murabbiylar sportchilarning jismoniy sifatlarini o‘stirishda samarador uslublar mavjud ekanligini yaxshi bilmaydilar. Ular mashg‘ulotlar jarayonida yuqori malakali sportchilarni sport musobaqasiga tayyorlashda zamonaviy ilmiy yondashuvlarga asoslanmagan uslublardan foydalanib kelmoqdalar. Bu murabbiyning birinchi xatosi bo‘lib, sportchini harakatlantiruvchi faoliyat turlarini cheklab qo‘yadi. Jismoniy mashq dasturi mazmuni har bir sportchida bir xil harakat malakalarini vujudga keltiradi. Yuqori malakali sportchilar bilan ishlashda ushbu dastur mazmuniga amal qilib, ularning individual xususiyatlarini yetarli darajada e‘tiborga olmaslik murabbiyning ikkinchi jiddiy xatosi hisoblanadi. Har bir murabbiy odam bolasining muskul tuzilishi, qattiq hayajonlanganda uni o‘tkazish qobiliyati, suyak to‘qimalarining tuzilishi, yuqori kuchlanish bilan bajarilgan jismoniy mashqlarning sportchi organizmiga ta’siri, turli sportchilar organizmida bu ta’sirning farq qilish xususiyatlarini tushunishi zarur.

Ba’zi bir jismoniy madaniyat va sport mutaxassisleri sportchi organizmning tashqi ta’sirlarga javobini ifodalashda «aks etilishi», «aks etish vaqti», «tezlik» va «malaka-ko‘nikma» kabi atamalardan birining o‘rniga ikkinchisini almashtirib ishlatadilar. Masalan, sportchi zo‘r tezlikka ega deb gapiradilar. To‘g‘ri, sportchi murakkab harakatlarni tez, aniq bajara olish xususiyatiga ega bo‘lishi mumkin. Ammo so‘nggi yillarda o‘tkazilgan ilmiy tajribalarning aniqlashiga qaraganda, vaqt reaksiyasi deyilganda sportchining startdan otilib chiqishi, tepilgan to‘pning harakat tezligi, shuningdek, sportchining dastlabki zo‘r berib bajargan harakati tushuniladi. *Harakat tezligi vaqt bilan, ya’ni ma’lum masofada birinchi harakatning boshlanishidan uni tamom qilish uchun ketgan vaqt bilan o‘lchanadi.*

Bir guruhdagi sportchilarning vaqt reaksiyasi va harakat tezligi har xil

ko'rsatkichlarda bo'lishi tabiiy hol. Sportchi harakatni sust, chaqon yoki o'ta tezlikda bajarishi mumkin. Harakat malakalarini egallashda vaqt reaksiyasi emas, aksincha, harakat tezligi muhimdir. Shuning uchun sportchilarga harakat malakalarini o'rgatishda yuqori harakat tezligini umumiy harakat tezligiga yaqinlashtirish lozim. Shuning uchun umumiy kuchning ko'p bo'lmagan qismini, harakat tezkorligini oshirishga qaratish lozim.

Jismoniy mashq turlarining ayrimlari (masalan, qisqa masofaga yugurish, startdan chiqish, sportchining basketbol to'pini o'yinga tushirishi va to'pni o'zi bilan yerga urib chopishi)da vaqt reaksiyasi muhim o'rin tutadi. Murabbiy vaqt reaksiyasini pasaytirish uchun hamma chora-tadbirlarni ko'rish lozim. Bu jarayonda u quyidagilarga alohida e'tibor berishi maqsadga muvofiqdir:

1. Murakkab harakatlar bilan o'tkazilgan faol mashg'ulotlar harakatlarning vaqt reaksiyasini pasaytiradi.

2. Turli xil vaziyatlarda harakatlarning boshlanishini bilishdan ko'ra taxmin qilish ham vaqt reaksiyasini pasaytiradi (masalan, futbol o'yinida yarim himoyachining hujumga bergan ma'noli signallari qisqa yugurishda, start beruvchining to'pponchani otmasdan oldin qo'lini taranglashtirishi).

3. Basketbol guruhlarini olib boriladigan signalli yoki signalsiz mashg'ulotlar sportchilarda taxmin qilish harakatining reaksiyasini pasaytiradi. Lekin signal bilan o'tkaziladigan mashqlar harakatni tez bajarishga ko'proq ta'sir etadi.

4. Sportchi harakatining tezligi harakatning boshlanishidan oldingi tayyorgarlikka, shuningdek, vaqt reaksiyasining yuqori yoki past bo'lishi qo'yilgan maqsadning xarakteriga ham bog'liq bo'ladi (masalan, sportchi harakatni bajarishni o'ylab, aniq signalning berilishini – o'qning ovozi kutmasdan, hech narsani o'ylamasdan bajargan tasodifiy harakatlari o'q ovozi bilan berilgan signal orqali bajariladigan harakatlarga qaraganda sekin bo'ladi). Shuning uchun sportchi tovush yoki o'q ovozi orqali undaladigan harakatlarni bajarishga tayyorlanishi zarur.

5. *Sportchi mashg'ulot davomida kuchlanishning o'ziga ma'qul to'g'ri yo'lini topishi zarur.* Chunki sport turlarining xilma-xilligi, sport mashg'uloti jarayonida bajariladigan mashqlarning ko'p qirraliligi, murakkabligi sababli harakat tezligini o'stirish to'g'risida sportchilarga aniq tavsiya berish juda qiyin. Eng muhim harakat rejalari markaziy asab tizimiga bo'ysunishini bilish zarurdir. Harakatni sifatli bajarish va nazorat qilish periferiya va suyak mushaklarining tuzilishiga bog'liq

emas. Tanadagi harakatning ta'siri va tezkorlik munosabatlari orqali bosh miyaning yuqori qismida harakat «rejalashadi» va gavda fazodagi munosabatlarning o'ziga xos xarakteriga bog'liq holda harakatlanadi.

Jismoniy harakatlar xotirasi turli sport turlarida bajariladigan har xil harakatlar va ularning sistemalarini esga olish, esga olingan harakatlarni esda saqlash, jismoniy mashqlarni bajarishda qayta esga tushirishdan iboratdir. Harakat xotirasi sportchilarda boshqa xotira turlariga qaraganda ochiq-oydin ustunlik qiladi. Lekin ba'zi bir sportchilar o'zlarida harakat xotirasining qay darajada ekanligini yaxshi payqamaydilar. Ammo harakat xotirasining g'oyat katta ahamiyati shundan iboratki, bu — yurish, yugurish, sakrash, uloqtirish, mushtlashish, kurashish va shu kabi malakalar qatorida har xil harbiy va amaliy mehnat malakalari tarkib topishining asosini tashkil qiladi. Agar sportchida harakat xotirasi bo'lmaganida edi, biron harakatni amalga oshirish uchun biz shu harakatning o'zini har gal «boshdan boshlab» o'rganar edik. Odatda, jismoniy chaqqonlik, sportdagi mahoratga ega bo'lish yaxshi harakat xotirasiga ega bo'lishning alomati hisoblanadi.

Ko'rish tizimi evolutsion taraqqiyotining ayrim xususiyatlari inson ko'z to'r pardasi tuzilishida saqlanib qolgan. Ko'z to'r pardasining periferik qismlari (chekka qismlari) faqat harakatga nisbatan sezgirdir. Ko'rish doirasining chekka qismida obyekt ko'rinib qolishi bilan ko'z reflektor tarzida buriladi. Buning natijasida payqalgan obyekt ko'rish doirasining markaziy qismiga ko'chadi. Bu yerda esa obyektни farqlash va bilib olish amalga oshiriladi.

Sportchilarning jismoniy mashg'ulot davrida har xil harakatni idrok qilishda ko'rish va kinestezik analizatorlar asosiy rol o'ynaydi. Tezlik, tezlanish, aylanish, suzish, sakrash va harakatning yo'nalishi harakat qilayotgan obyektning parametri hisoblanadi. Sportchi jismoniy harakat obyektlarining fazoda almashtirganligi haqida ikki yo'l bilan, ya'ni obyektlarning fazoda o'rin almashtirish aktini bevosita idrok qilish yo'li bilan ma'lum vaqt davomida boshqa joyda turgan obyektning harakati haqida xulosa chiqarish asosida ma'lumot olishi mumkin bo'ladi. Masalan, murabbiy balandlikka sakrash mashqlarini o'rgatishda sportchining sakraydigan oyog'i bilan yerga tiralib depsinish mashqlarini to'la idrok qilishiga alohida e'tibor qaratadi. Agar sportchi sakraydigan oyog'ini to'g'ri tanlay bilmasdan, to'g'ri kelgan oyoqda sakrashni davom ettirsa, sakrash harakatlarini bajarishda katta xatoliklarga yo'l qo'yadi. Buning uchun murabbiy shogirdlariga harakat maqsadini izohlab ber-

ganidan so'ng, sportchilar rejalashtirilgan harakatning bajarilishini bosqichma-bosqich ko'rsatib hamda og'zaki shaklda o'rgatib borsa, harakat malakalari sportchilarning xotirasida tez hosil bo'ladi va xotirada uzoq saqlanadi. Natijada sportchi sport musobaqasi jarayonida harakatni tez va xatosiz bajarishga muvaffaq bo'ladi.

Murabbiy shogirdlariga jismoniy mashqlarni o'rgatishda harakatning maqsadi, sharti va uni bajarish usullari; harakatning asosiy tayanch nuqtasidagi barcha elementlari, shu bilan birga, harakatni bajarishda yo'l qo'yilgan xatolarni to'g'rilash va harakatlarni umumlashtirgan holda bajarish kabilar haqida tushunchalar berib borishi lozim. Shuningdek, sportchining bajargan har bir to'g'ri harakatini baholab borishi, ularda bajargan harakatlari to'g'risida tushunchalar hosil qilishi kerak. Buning uchun murabbiy shogirdlarining bajarayotgan har bir harakatini diqqat bilan nazorat qilib borishi zarur. Sportchilarga harakatning dastlabki bosqichlarini o'rgatishda murabbiyga quyidagi talablarga rioya qilishni tavsiya etamiz:

a) keraksiz, ortiqcha harakatlarni bajarishga yo'l qo'ymaslik;

b) aniq jismoniy mashq harakat tuzimini buzmasdan maqsadsiz harakatlarni bajarishga odatlantirmaslik;

d) yuqori darajada bo'lmagan tezlikdagi harakatlarni bajartirish asosida sportchilarda yuqori darajada bajariladigan harakat malakalarini takomillashtirib borish;

e) harakatni bajarishda tana muskullarini erkin tutishga odatlantirish.

Jismoniy mashq harakatlarini qismlarga bo'lib o'rgatish bosqichida quyidagilarni tavsiya qilamiz: a) harakatning dastlabki tayanch nuqtasidagi taxminiy harakatlarning muhim tomonlarini chuqur, aniq va to'g'ri tasavvur qilish; b) so'z vositasida sportchilarga o'rganiladigan mashqlarning ichki harakat obrazlarini tushuntira bilish; d) o'rganiladigan dastlabki barcha harakat tayanch nuqtasini ham tasavvurda, ham amalda hosil qilish.

Harakat malakalarini vujudga keltirishda quyidagi bosqichlar asosida harakatni takomillashtirishga erishish mumkin: *a) harakatni o'rtacha, yengil va ortiqcha kuch sarflamasdan bajarishga o'rgatish; b) harakatlarni tez va umumlashtirgan holda bajarish; d) harakatlarni avtomatlashtirilgan darajada bajarishga erishish.*

Harakatning tayanch nuqtasini o'rgatishda ko'rish obrazi yordamida harakatni bajarish usullaridan foydalaniladi hamda mantiqiy fikrlash orqali harakatni amalda bajarishdan oldin tasavvurda bajarish amalga oshiriladi.



Harakatni xayolda bajarish tajribalarini o'rganish yordamida harakat sezgilar orqali bajariladi. Harakatni o'rgatish bajariladigan harakat maqsadining qo'yilishi bilan boshlanadi hamda harakat to'siqlarini yengish uslubi izlanish va harakat malakalarini egallashda namoyon bo'ladi, harakatni o'rgatish jarayonining birligini tashkil etadi. Murabbiy harakatni o'rgatishni e'lon qilib, harakatning maqsadini tushuntiradi, bajarish yo'llarini ko'rsatadi. U birinchi mashq harakatini ko'rsatganidan keyin sportchilarda harakat to'g'risida umumiy tushuncha hosil bo'ladi. Jismoniy mashq harakatlarini o'rgatish jarayonida bajariladigan harakatlarning asosiy qismlarini ajratib o'rgatish ijobiy natija beradi.

Sportda eng muhim muammolardan biri harakat mashqlari texnikasini to'g'ri egallashdir. Agar harakatning dastlabki bosqichlarida sportchi jismoniy mashqlarni aniq, to'g'ri, texnik mahorat bilan bajara olsa, mashqni o'zlashtirishi tez va yengil ko'chadi. Sportchining harakat texnikasini to'g'ri va aniq bajarishi, ko'pincha, ruhiy jarayonlarining rivojlanish darajasiga ham bog'liq bo'ladi. Jumladan, sportchining ruhiy harakatlari ko'rish, eshitish, muskul harakatlarining sezgirliigi, harakatni sifatli idrok qilish qobiliyati, harakat tasavvurlarining yorqinliigi, fikrlash va diqqatning barqaror bo'lishini talab etadi. Bu insoniy xususiyatlar har bir sport turida harakatlarni boshqarib turadi. Masalan, ko'rish sezgisi ko'rish maydonining kengligini aniqlashda, idrok harakatning tezligini ta'minlashga yordam beradi.

Sportchi ichki harakatlarining aniqligi va tezkorligi unga ruhiy harakatlarni sifatli bajarishda harakatlarni to'g'ri tasavvur qilish imkonini beradi. Shuning uchun murabbiy mashg'ulotlar jarayonida harakat mashqlarini o'rgatishda ularning ruhiy sifatlarining rivojlanish xususiyatlariga ko'proq e'tibor berishi lozim. Bolalarda va o'smirlarda ruhiy sifatlarning bir xil rivojlanmaganligi tabiiy holdir. Masalan, o'tkazilgan tajribalar shuni tasdiqladiki, 9 yoshdan 11 yoshgacha bo'lgan sportchilarning oddiy harakatlarni bajarish tezligi o'rtacha; ko'rish hajmi, diqqatning tezligi ancha yaxshi; muskul harakatlarining sezgirliigi, murakkab harakatlarni bajarishdagi tezkorligi, ko'rish organlarining chuqurligi va diqqatning barqarorligidagi o'zgarishlar ancha pastroq bo'ladi. 11 yoshdan 13 yoshgacha bo'lgan o'smirlarda harakat tezligi, shiddati, muskul harakatlarining aniqligi, ko'rish va idrok qilish sifatleri, aksincha, sezilarli darajada rivojlanmagan; 13 yoshdan 15 yoshgacha bo'lgan o'smirlarda muskul harakatlarining aniqligi ancha yaxshiroq, lekin murakkab harakatlarni bajarishdagi aniqlik va tezkorlik sust rivojlangan bo'ladi. Tajribalarning ko'rsatishicha, bu yoshdagi

sportchilarga turli xil harakatlarni o'rgatish (harakatning tezligi, kuchi) bir necha marta takrorlashni talab qiladi. 16 yoshdan 18 yoshgacha bo'lgan sportchilar uchun harakatni kamroq takrorlash mumkin bo'ladi.

Maxsus jismoniy mashqlarni bajarish sportchilardagi ruhiy imkoniyatlarni tezroq o'stiradi. 9 yoshdan 13 yoshgacha bo'lgan sportchilar ruhiy olamining boyishiga gimnastika mashqlari va tennis o'yinlari tez ta'sir qiladi. 13 yoshdan keyin sportchilarning harakat tezligi sezilarli darajada o'sadi. Chunki ular bu yoshda harakatlarni to'g'ri va aniq bajarish malakalariga ega bo'lishadi. Tennis sporti bilan shug'ullangan 9 yashar sportchining barcha harakat chegarasi katta yoshdagi kishilarning harakat chegarasi darajasi bilan tenglashadi. 9 yoshdagi sportchilarda kuch bilan bajariladigan mashqlar darajasi rivojlantirilib borilsa, yarim yildan keyin bolalarda kuchlilik sifatleri o'sadi, natijada bunday sportchilarning jismoniy va ruhiy ko'rsatkichlarida yaxshi o'zgarishlar yuzaga keladi. Hozirgi davrda harakatlarni takomillashtirishning ikki yo'li mavjud: 1) *dastur asosida tezlik va kuch bilan bajariladigan har xil jismoniy mashqlarni to'g'ri va aniq bajarib borishga odatlanish*; 2) *maxsus harakatlar sifatini o'stiradigan asosiy mashqlar bilan birgalikda, yuqori darajadagi ko'rsatkichlarga erishish imkonini beradigan ruhiy tayyorgarlikka ega bo'lish*. Sportchilar ruhiy imkoniyatlarining tezroq o'sishida maxsus jismoniy mashqlarni bajarish muhim ahamiyatga ega.

### **Nazorat uchun savol va topshiriqlar:**

1. *Jismoniy mashq jarayonining asosiy maqsadi nimadan iborat?*
2. *Sportchilarda jismoniy harakat malakalarini hosil qilish yo'llarini tushuntiring.*
3. *Harakat rejasi qaysi organ yordamida bajariladi?*
4. *Vaqt reaksiyasi tushunchasini izohlab bering.*
5. *Harakat tezligi nima bilan o'lchanadi?*
6. *Murabbiy vaqt reaksiyasini pasaytirish uchun qanday chora-tadbirlar ko'rishi kerak?*
7. *Sportchining harakat xotirasi vazifasi nimadan iborat?*
8. *Murabbiy shogirdlariga harakatning dastlabki bosqichlarini o'rgatishda qanday talablarga rioya etishi maqsadga muvofiq.*
9. *Harakatni bajarishda analizatorlarning vazifasi haqida gapirib bering.*
10. *Murabbiy so'z vositasida qanday vazifalarni bajaradi?*
11. *Harakatning avtomatlashgan shaklini tushuntirib bering.*
12. *Harakatni o'rgatishda ruhiy jarayonlarning psixologiyasini izohlab bering.*

## SPORT JAMOALARIDAGI O‘ZARO MUNOSABATLARNI PSIXOLOGIK TAHLIL QILISH

O‘zbekistonda sport jamoalari, klublari, kollej va sport maktablari bolalar va o‘smirlarni jalb qilish, ularni sport mashg‘uloti va musobaqalarga jismoniy va psixologik jihatdan tayyorlash uchun tegishli imkoniyatlar yaratilmoqda. Respublikamizda an’anaviy tarzda «Umid nihollari», «Barkamol avlod», «Universiada» kabi musobaqalarning o‘tkazilishi yoshlarni sport bilan muntazam shug‘ullanishlari uchun muhim omil bo‘lib xizmat qilmoqda. Qaysi bir sportchi yo‘nalishi bo‘yicha yuqori ko‘rsatkichlarga erishgan bo‘lsa rivojlangan mamlakatlar sportchilari bilan o‘zaro munosabatda bo‘lishlari uchun ko‘pgina imkoniyatlar yaratilmoqda. Shuningdek, davlat tomonidan sport jamoalariga, ayniqsa, bolalar sportini rivojlantirish va boshqa maqsadlarga aniq moddiy mablag‘, sport anjomlari ajratilmoqda, barcha qulayliklarga ega sport inshootlari qurilib foydalanishga topshirilmoqda. Sportchilarimiz jahon va olimpiada o‘yinlarida ishtirok etishmoqda.

Sportchilarimizning Osiyo va xalqaro musobaqalarda nufuzli o‘rinlarni egallashlarida «Sport psixologiyasi» fanining alohida o‘rni bor. Chunki sport jamoalari g‘alabasini ta‘minlashda bu fanning nazariy va amaliy asoslarini chuqur o‘zlashtirib olgan murabbiylar qatori jamoa psixologlari ham aniq maqsadga qaratilgan ishlarni amalga oshirmoqdalar. Ular jamoada sportchilarni g‘alabaga undaydigan ma‘naviy-ruhiy sifatlarni rivojlantirish, o‘zaro munosabatlarda yagona maqsad yo‘lida birlashish, buning uchun xalaqit beradigan salbiy hissiyotlarni bartaraf etish borasida ilmiy izlanishlar, amaliy ishlar olib bormoqdalar. Sport jamoalaridagi o‘zaro munosabatlarning mazmuni, sharoiti va ta‘sirini o‘rganish hamda natijalarini tahlil qilish jamoadagi psixologik muhitni yaxshi yo‘lga qo‘yishda, sportchilar ma‘naviy-ruhiy sifatlarini kamol toptirishda muhim omil hisoblanadi. Bu esa jamoa uchun katta muvaffaqiyatlar keltiradi. Biroq keyingi yillarda guruhlarda o‘zaro munosabatlar va ularning bir-biriga bo‘lgan ta‘siri, «liderlik»<sup>1</sup> muammolari o‘rganilayotgan; ilmiy tadqiqotlar, ilmiy-ommabop risolalar, maqolalar yozilayotgan bo‘lsa-da, bularning ko‘pchiligi ishchilar jamoasi, xalq ta‘limi tizimi va harbiy bo‘linmalardagi zobit

---

<sup>1</sup> Lider — inglizcha so‘z bo‘lib, sport musobaqalarida oldinda boruvchi sportchi; yetakchi, peshqadam degan ma‘nolarni bildiradi. Liderlik (bu o‘rinda) yetakchilik, peshqadamlik demakdir.

va askarlar orasidagi munosabatlarni o'rganishga qaratilgan, sport jamoalaridagi o'zaro munosabatlarning psixologik tahlili yetarli darajada o'rganilmagan. Sport jamoalarini har xil maqsadlar yuzasidan o'rganish mumkin. Sport jamoasi a'zolari aniq tartib va intizom doirasida birlashgan, shakllangan bo'ladilar hamda o'zlarini guruhda teng huquqli munosabat yurituvchi shaxs sifatida namoyon qilishga harakat qiladilar. Yana shuni hisobga olish kerakki, mahallada zarurat yuzasidan tuzilgan jamoaga nisbatan maktab jamoasining tuzilmasi mustahkam bo'ladi. Sport jamoasiga qaraganda professional jamoa yana ham mustahkamroq birlashgan bo'ladi. Bu holatni quyidagicha izohlash mumkin: 1) sport guruhlarini psixologik yaqinligi, ma'naviy va ruhiy jihatdan birdamligi, maqsadga, ya'ni g'alabaga intiluvchanligi bilan farqlanadi; 2) sport jamoalaridagi guruhlar soni jihatidan turlicha bo'lib, qiyinchiliklarni yengishda chidam bilan harakat qiladi. Masalan, xokkey, suv polasi, basketbol va futbol jamoalarida maydonda 5 tadan 11 tagacha o'yinchi qatnashadi; 3) jamoadagi sportchilarning umumiy maqsadi aniq belgilangan bo'lib, bu maqsad murabbiy va sportchilarning bor kuch va mahoratini safarbar etishni taqozo qiladi. Jamoadagi sportchilarning umumiy maqsadi esa yuqori natijalarga erishishga qaratilgan bo'ladi. Biroq mustahkam birlashmagan ayrim jamoa sportchilari ichki nizolar bo'is, musobaqalarda mag'lubiyat alamini totishadi; 4) sportchilarning jamoa manfaatlari uchun birlashishi sport jamoasining yuqori darajada rivojlangan shakli hisoblanadi. Sport jamoalarida sportchilarning ma'naviy-ruhiy sifatlarini quyidagi omillar belgilaydi:

– *jamoadoshlarning o'zlari tanlagan sport turiga mehr qo'yishi, umumiy maqsadga intiluvchanligi, ma'rifiy-mafkuraviy bilimdonligi;*

– *jamoaning umumiy maqsad yo'lida birlashishi, jamoaning yutuq va maqsadlarini to'g'ri tahlil etish, tushunish;*

– *jamoani qiyin sharoitlardan olib chiqarib bilish.*

O'zbekiston sport jamoalari musobaqalarga ham jismoniy, ham ma'naviy-ruhiy jihatdan puxta tayyorgarlik ko'rganligi bo'is, Jahon, Osiyo chempionatlari va Olimpiada o'yinlarida faol qatnashib kelmoqdalar. Masalan, 2004-yil Gretsiya poytaxti Afinada o'tkazilgan olimpiada o'yinida ishtirok etib, 2 ta oltin, 4 ta kumush medalni qo'lga kiritdilar. Olimpiada o'yinlarida jahonning ko'plab davlatlari sportchilari o'z mamlakatlari sharafini himoya qilish maqsadida kurash g'ilamiga chiqdilar. Bu musobaqalarda o'zbekistonlik polvonlar ham faxrli

o'rinlarni qo'lga kiritdilar. Qisqa 12 yil ichida O'zbekistondan juda ko'p mahoratli sportchilar yetishib chiqdi. Bu, albatta, o'z-o'zidan bo'lgan emas, buning zaminida o'zbek xalqining tarixiy taraqqiyoti, yuqori darajadagi madaniyati, kuragi yerga tegmagan pahlavonlari tajribasi va chuqur tomir otgan milliy an'analarning ta'siri bor.

Tabiiyki, sportchi o'qish va mashqlar, musobaqaga tayyorgarlik davomida o'z faoliyati to'g'risida mustaqil fikr yuritishga odatlanadi. Shu tarzda ularda musobaqada ishtirok etish davriga qadar o'ziga xos alohida xarakter sifatleri tarkib topadi. Sportchida kekkayish, o'zini raqibidan ustun qo'yish, maqtanchoqlik kabi salbiy harakatlarning oldini olish; ularda sport etikasiga rioya qilish, maqsadga intiluvchanlik, irodani chiniqtirish, bardoshlilik kabi sifatlarni rivojlantirish; jiplashgan, mustahkam birlashgan jamoadagi har bir sportchining o'z fikriga ega bo'lishi barobarida boshqalarning fikriga e'tiborli bo'lish kabi umuminsoniy hamda shaxsiy irodaviy sifatlarni yanada takomillashtirish sport jamoalari va jamoalarida yanada samaraliroq amalga oshiriladi. Biroq ba'zi jamoalarda ayrim sportchilar hayotiy tajribalarining yetishmasligi natijasida qo'pol, noxush holatlarni vujudga keltiradilar: arzimagan ko'ngilsizlik bois oddiy axloq-odob qoidalariga rioya qilmay, tomoshabinlar yoki raqibiga nisbatan hurmatsizlik qiladi; arzimagan ishdan tez jahli chiqib, qo'pol gapiradi; ayrim sportchilar esa mashg'ulotlarga befarq qarashadi, o'z faoliyatini va xatti-harakatini nazorat qilishda mas'uliyatsizlik qiladi, murabbiyning maslahat va nasihatlarini nazar-pisand qilmaydi. Sportchilar xulq-atvoridagi bu kabi salbiy jihatlar sport to'garaklarida yoki sport jamoalarida shakllangan bo'lishi ham mumkin. Demak, sport jamoalarida sportchilarga faqat bir tomonlama tarbiya bermasligimiz lozim. Ba'zi bir murabbiylar qaysi bir sportchi musobaqada ketma-ket mag'lubiyatga uchrasa, unga kamroq e'tibor beradigan bo'ladi. Oqibatda sportchida murabbiyga, jamoasiga, tengdoshlariga ishonchsizlik paydo bo'ladi. Bu ishonchsizlik natijasida sportchi o'zini kamsitilgan his etadi va unda salbiy sifatlarni yanada rivojlana boshlaydi. Shuning uchun murabbiy har bir shogirdiga shaxs sifatida qarashi lozim. Agar murabbiy sportchilardagi kamchiliklarni tuzatishda yordam bermasa, ularga o'z farzandidek qarar bermasa, qiyin sharoitlardan chiqib ketishda yordam berish usullarini bilmasa, jamoada noxush holatlar paydo bo'lib, jamoa o'z oldiga qo'ygan vazifani bajara olmay qoladi. Bunday murabbiylar haqiqiy tarbiyachi bo'la olmaydi.

Sportchining barkamolligi shaxsiy va ijtimoiy munosabatlarda yuzaga keladi. Shu bois murabbiy o'z shogirdlariga faqat o'zi to'g'risidagina emas, balki jamoadoshlari haqida ham o'ylashni, ularga g'amxo'rlik qilishni o'rgatsa, bunday sport jamoalaridagi munosabatlar shunchalik yuqori, jamoa a'zolarining ijtimoiy dunyoqarashi, hayoti shunchalik go'zal va chiroyli bo'ladi, ma'naviy-ruhiy sifatlari kamol topadi. Haqiqiy sportchi o'zini jamoaning uzviy bir qismi sifatida his qiladi, o'sha jamoaning talablariga itoat qiladi, shu bilan birgalikda jamoaning maqsadlarini amalga oshirish uchun qayg'uradi.

Sport jamoalarida sportchilarni mashg'ulot va musobaqalarga jismoniy va ruhiy jihatdan tayyorlashda o'zaro ijobiy munosabatlarni rivojlantirish g'alabaning bosh omilidir. Ijobiy muhit yaratilgan jamoalar sportchilari jamoa g'alabasi uchun bor kuch va imkoniyatlarini safarbar qilishga tayyor bo'lishadi. Biroq sport amaliyotidan ma'lumki, ba'zi «tadbirkor qitmir» murabbiylar g'irromlik yo'li bilan bo'lsa-da, g'alaba qilishga, hattoki, sport jamoasi rahbarlari yoki musobaqa hakamlarini «bir yo'lini qilib, ko'nglini ovlash» darajasigacha yetib boradilar. Bunday nopok, oson, mehnatsiz yo'l bilan g'alaba qilishga odatlanib qolgan jamoalar sportni rivojlantirishga to'sqinlik qiluvchi g'irromlardir. Har bir sport turi yoshlardan halollikni, to'g'rilikni, adolatni talab qiladigan faoliyat hisoblanadi. G'irromlik, firibgarlik yo'li bilan g'alaba qilgan sport jamoalari, bunday noxush holatlarga yo'l qo'ygan murabbiylar, hakamlar el-yurt ishonchidan mahrum bo'ladilar.

Murabbiy o'zining jamoasidagi jismoniy tayyorgarlik, ruhiy-ma'naviy holat to'g'risida tegishli aniq ma'lumotlarga ega bo'lishdan tashqari, jamoa a'zolarining mustahkam ma'naviy-ruhiy birligini ta'minlashi, bu haqda aniq ma'lumot va bilimlarga ega bo'lishi lozim. Jamoada har bir o'yinchining maqsadi jamoaning umumiy maqsadidan kelib chiqqan taqdirdagina asosiy maqsadga – g'alabaga erishish oson kechadi, jamoa sportchilari shu jamoa a'zosi ekanligi bilan faxrlanib yurishadi. G'alabaga mustahkam ishonch ruhida birlashgan jamoa o'z tarkibiga ko'pgina yangidan yangi sportchilarni jalb qiladi. Biroq jamoa sportchilari o'rtasida o'zaro ijobiy munosabatlarning buzilishi natijasida paydo bo'ladigan noxush hodisalar sportchilarda turli salbiy ruhiy holatlarni vujudga keltiradi. Jumladan, jamoa a'zolarida bir-biriga ishonchsizlik, bir-birining faoliyatidan qoniqmaslik, adolatsizlik, tartibsizlik kabi salbiy munosabatlar paydo bo'ladi. Agar murabbiy yoki jamoa psixologi o'ta bilimdonlik va ustamonlik bilan jamoa

a'zolariga xalaqit berayotgan salbiy hissiyotlarni bartaraf qilmasa, jamoa sportchilari ketma-ket mag'lubiyatga uchrayveradi, o'yinning sifati pasayib ketadi. Natijada sportchilar jamoadagi ma'naviy-ruhiy munosabatlarning nosog'lomligi bois, boshqa jamoalarga o'tib ketishga majbur bo'lishadi.

Sport faoliyatida sportchilar o'zaro munosabatda bo'lib, o'quv, jismoniy mashg'ulotlar va musobaqalar jarayonida o'zlarining harakatlari, ruhiy imkoniyatlari, irodaviy sifatlarini anglab boradilar. Ular o'z imkoniyatlarini hisobga olib, jamoa bilan birgalikda bajaradigan ishlarini rejalashtiradilar. Yakka tartibdagi sport turlarida, jumladan, kurash, yengil atletika, parashutdan sakrash kabilarda musobaqa paytida sportchilar bir-birlari bilan aniq bir qoidalar asosida o'zaro munosabatda bo'lishsa, jamoa bo'lib o'ynaladigan sport turlarida esa ma'naviy-ruhiy qonuniyatlar asosida o'zaro munosabatda, hamkorlikda bo'ladilar. Jamoadagi ma'naviy-ruhiy muhit jamoaning birligiga, hamjihatligiga, do'stligiga, jamoa a'zolarining g'alabaga bo'lgan intiluvchanligiga, murabbiy bilan sportchilar o'rtasidagi o'zaro munosabatlarga bog'liq bo'ladi.

Hozirgi kunda ijtimoiy psixologiya turli sport guruhлари, jamoa, sport to'garaklari, sport qo'mitalaridagi o'zaro munosabatlar va o'zaro muloqotlar ta'sirini har xil (o'nlab) psixologik uslublar yordamida o'rganib kelmoqda. Jamoa, sportchilar brigadasi, sport sinflari, sport o'quv guruhi, bolalar va o'smirlar sport maktablari kichik guruhlar hisoblanadi. Kichik guruh sportchilari ko'pincha o'zaro yuzma-yuz muloqotda bo'ladilar. Sportchilarni guruhlarda mashg'ulot va musobaqalarga jismoniy va ruhiy jihatdan tayyorlashda o'zaro ijobiy munosabatlarni rivojlantirish ularning ma'naviy-ruhiy sifatlarini kamol toptirishda muhim o'rin tutadi. O'zaro ijobiy munosabatlar guruhlarda turli holatlarda paydo bo'ladigan noxush holatlarni, qayg'u-hasratlarni va boshqa hissiy kechinmalarni bartaraf qilishda yordam beradi. Sport jamoalaridagi o'zaro munosabatlarni o'rganishda «Sotsiometriya» va K.Tomasning «Hamkorlik» uslublaridan foydalanish yaxshi natijalar berishi ilmiy isbotlangan. Sport sohasida ishlayotgan har bir amaliyotchi, psixolog, o'qituvchi va murabbiylar uchun sotsiometriya uslubidan foydalanish ilmiy-tadqiqotlarda, sport mashqlari va musobaqalar jarayonida, jamoani boshqarishda, sportchilarni mustahkam bir jamoaga aylantirishda, guruhlardagi sportchilarning ijtimoiy-psixologik holatini o'rganishda juda qo'l keladi. Sotsiometriya

o'ziga xos mezon, o'lchov bo'lib, u, asosan, savollardan iboratdir. Mazkur uslubning asosiy vazifasi jamoa a'zolari o'zaro munosabatlarining xususiyatlarini aniqlashdan iborat. Bunda ikki xil rasmiy va norasmiy o'lchov tavsiya etiladi. Rasmiy o'lchov yordamida jamoa sportchilari o'zaro munosabatlarining xususiyatlari, sport faoliyatiga aloqasi bo'lgan sportchilar o'zaro munosabatlarining ta'siri aniqlanadi; guruh va jamoalarning maqsad va vazifalari belgilanadi, ularning qanday bajarilishi to'g'risida ko'rsatmalar olinadi. Masalan, «Siz kimlar bilan bir guruhda o'qishni xohlaysiz?», «Siz bir sport to'garagida kimlar bilan mashq qilishni xohlar edingiz?», «Siz jamoangizdan kimlarni kapitan yoki guruh sardori etib saylagan bo'lar edingiz?» kabi savollar yordamida jamoadagi va jamoadagi o'zaro munosabatlarni o'rganish mumkin. Sotsiometriya uslubining norasmiy mezonidan (o'lchovidan) foydalanib, jamoada shaxslararo munosabatlar ularga hech qanday majburiyat yuklatilmagani holda o'rganiladi. Jamoada sportchilarning o'zaro ma'naviy-ruhiy yaqinligi, bir-biriga aniq hissiy munosabatda bo'lishi va bir-biriga ta'sir ko'rsatishi kabi holatlar tahlil etiladi. Bu jarayonda quyidagi savollardan foydalanish tavsiya etiladi: «Siz bo'sh vaqtingizni kimlar bilan o'tkazishni xohlar edingiz?», «Siz tug'ilgan kuningizni nishonlashda kimlarni mehmondorchilikka taklif qilgan bo'lar edingiz?», «Siz kimlar bilan do'stlashishni istaysiz?», «Agar zarur bo'lsa, siz siringizni guruh a'zolaridan kimlarga aytar edingiz?», «Siz mashqlarda yoki musobaqada kimni sheriklikka tanlar edingiz?». Albatta, sportchi, birinchidan, o'z juftini yoki sherigini sport mahoratini hisobga olib tanlaydi. Ikkinchidan, sinalayotgan sportchi o'ziga nisbatan yoki o'zi ijobiy munosabatda bo'lgan sportchini hissiyotlari ta'siri natijasida tanlashi mumkin. Kichik guruh va jamoadagi ijtimoiy-ruhiy holatni aniqlashda tajribada sinalayotgan shaxslar eng kamida ikkita yoki undan ortiq bo'ladi. Ularning rasmiy va norasmiy savollarga bergan javoblarining sifat ko'rsatkichlari taqqoslanib, tahlil qilinadi. Shundan keyingina aniq xulosalarga kelinadi. Tajriba uchun eng yuqori me'yor bolalar va o'smirlar uchun 2–3 ta, talabalar uchun 2–4 ta, katta yoshdagilar uchun 5–7 ta ko'rsatkichdan oshmasligi lozim. Masalan, tanlovda tanlanadiganlar soni cheklangan bo'ladi. Faqat bir kishini ham ko'rsatish mumkin, biroq tanlanganlar soni ikki-uchtadan oshmasligi kerak. Guruhlarning soni esa cheklanmasligi mumkin.



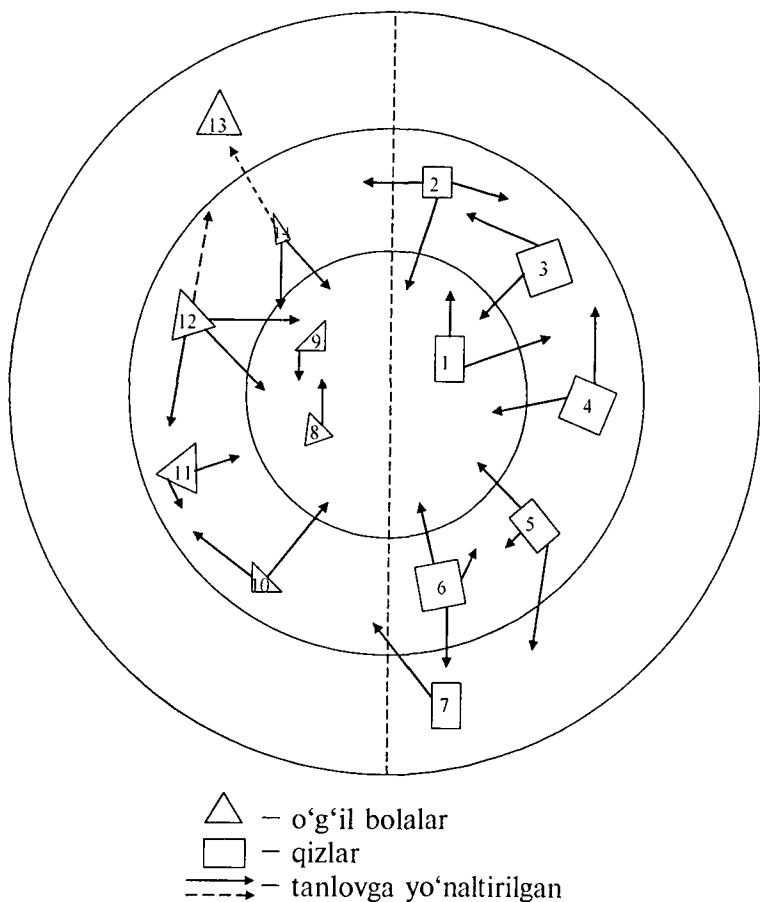
## Sotsiometrik usulda tanlash jadvali

№	J – a'zolar (kim tanlaydi) F. I. Sh.	I – a'zolar (kimni tanlaydi)					Tanlanganlar (saylanganlar)		
		1	2	3	4	5	$\Sigma(+)$	$\Sigma(-)$	Jami
1	Safarov M.		+	+	-	- ...	2	2	4
2	Ahmedov O.	+		+	-	- ...	2	2	4
3	Ravshanov A.	+	+			...	2	0	2
4	Egamov A.	+				- ...	1	1	2
5	Mahmudov M.	+	-	-	+	...	2	2	4
Jami: $\Sigma (+)$		4	2	2	1	3	9		
$\Sigma (-)$		0	1	1	2			7	
Hammasi		4	3	3	3	3			16

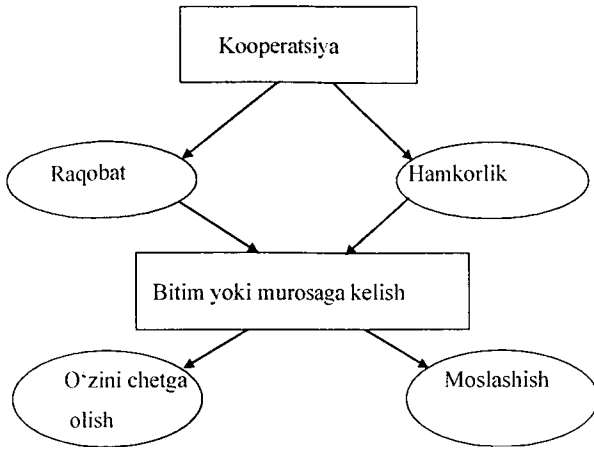
***Ishlash tartibi:*** sinalayotgan sportchi o'zining sotsiometrik xaritasini to'ldirganidan keyin savollarga javob beradi. Murabbiy sportchilarni ushbu uslubga o'rgatishda doskaga sotsiometrik chizmani misol tariqasida chizadi va har bir savolga berilgan javoblarning sifat ko'rsatkichlarini ishlab chiqadi. Bu ishni birorta talaba bajarsa, boshqa bir talaba to'ldirilgan varaqlarni yig'ishtiradi.

Sotsiometrik so'rov natijasini aniqlashning ikkita turi mavjud bo'lib, ular: 1) sotsiometrik tanlov jadvali (1-jadval) va 2) sotsiogramma yoki rasm grafikasi (2-jadval)dir. Sotsiometrik uslubning natijalariga asoslanib, guruhlardagi ko'rsatkichlar natijasini hisoblash hamda kichik guruh a'zolarining ijtimoiy-ruhiy holati darajasining o'sishini ham aniqlash mumkin bo'ladi.

## Sotsiogramma



Ba'zi jamoalarda o'zaro munosabatlarda to'qnashuv yoki arzimagan sabablarga ko'ra nizo chiqarishga moyil sportchilarni aniqlash muhim hisoblanadi. Hozirgi kunda sport faoliyatida sportchilarning o'zaro munosabatlarida ziddiyat, to'qnashish holatlarining paydo bo'lish mexanizmlarini o'rganishda K. Tomas tomonidan ishlab chiqilgan testdan foydalanish mumkin. K. Tomas sport jamoalaridagi o'zaro nizolarning asosiy sabablarini aniqlab, uni «Kooperatsiya» («Hamkorlik») nomi bilan yuritdi.



«Kooperatsiya», ya'ni «Hamkorlik» sport jamoalarida birgalikda hamjihat bo'lib ishni tashkil qilish shaklidir. Sportchining boshqa bir sportchiga qiziqish bilan qarashi, uning faoliyatiga diqqat bilan e'tibor berishi, nizolarga qo'shilishi, o'zining xatti-harakatlari va yurish-turishi bilan boshqalarni o'ziga jalb qilishi, o'z so'zida turib olish bilan bog'liq bo'lgan hissiyotlarni, ruhiy holatlarni aniqlab, tahlil qilib, jamoadagi o'zaro munosabatlarni «Hamkorlik» asosida hamjihatlik bilan tashkil etib, sportchidagi salbiy qusurlarni, nuqsonlarni yo'qotish K. Tomas testlarining tub mohiyatini tashkil etadi. K. Tomas «Hamkorlik» jamoadagi nizolarni quyidagi holatlarga ajratib o'rganadi va nizolarni bartaraf etadi deb hisoblaydi:

1. Raqobat – sport mashqlari, asosan, musobaqalarda boshqalarga zarar yetkazmasdan o'z maqsadiga erishish.

2. Moslashish – raqobatchilikdan cheklanish, boshqalar maqsadini o'z maqsadidan ustun qo'yish, jonini qurbon qilib bo'lsa-da, g'alabaga erishish.

3. Murosaga kelish – qiyin sharoitlarda ham bir-biriga yon bosish.

4. O'zini chetga olish – jamoa sportchilari bilan hamjihat bo'lmay, jamoa manfaatlariga qiziqmay, yuqori ko'rsatkichlarga erisha olmay, g'alabaga noumid bo'lib, jamoadan o'zini chetga olib yurish.

5. Hamkorlikda ishlash – har qanday vaziyatlarda ham bir-biriga zid bo'lgan ikkala tomon sportchilari bilan murosaga kelish.

K. Tomasning fikricha, to‘qnashuvdan o‘zini chetga olish har ikkala tomonga ham mag‘lubiyat keltiradi. Raqobat, moslashish yoki muro-saga kelish holatlarida bir ishtirokchi yutadi, ikkinchisi esa yutqazadi yoxud ikkalasi ham yutqazadi. Faqat hamkorlikkina ikkala tomonga ham g‘alaba keltirishi mumkin.

Musobaqa jarayonida sport faoliyati samaradorligining sifat ko‘rsatkichlari ko‘p jihatdan murabbiy bilan sportchilarning o‘zaro munosabatlariga bog‘liq bo‘ladi. Jamoani mustahkam jamoaga aylantirish uchun quyidagi muammolar yechimiga e‘tiborni qaratish lozim: 1) *musobaqa jarayonida murabbiy bilan sportchi o‘zaro munosabatlarining psixologik mazmunini bilish*; 2) *sportchi murabbiy bilan o‘zaro muloqot va munosabat to‘g‘risida amaliy bilimlarni egallashi, malaka va ko‘nikmalarga ega bo‘lishi, ayrim holatlarda esa u o‘zini murabbiyning o‘rniga qo‘yib ko‘rishi ham kerak*; 3) *murabbiylar o‘zaro munosabat to‘g‘risida ijtimoiy va psixologik treninglar o‘tkazish malakasini egallagan bo‘lishi shart*. Buning uchun biz murabbiy bilan sportchining har xil sharoitda, jumladan, musobaqa paytidagi o‘zaro munosabatlarining turlicha ruhiy holatlar tizimini tahlil qilamiz:

**Murabbiy—A.:** «Siz bilasizmi?.. Yana qilichbozlik yo‘lakchasiga chiqasiz. Boring, mayli yutqazing! Yo‘q, men jiddiy gapirayapman! Men sizni urishmayman, yutqazishingiz ham mumkin. Bunga ruxsat beraman. Faqat bir necha juft ukol qiling. Bu, albatta, «nol» degani emas. Siz nimalarni bajarishga qodir ekanligingizni kurashda namoyon qiling, o‘zingizni ko‘rsating».

**Murabbiy—B.:** «Siz qiyin mashg‘ulotlardan, to‘p uchun bo‘layotgan kuchli kurashlardan o‘zingizni chetga olayapsiz. Kuchingizni sarflamasdan tejab harakat qilayapsiz, to‘p uchun kurashishingizning mazasi yo‘q, siz bunday o‘yiningiz bilan bo‘lajak musobaqada jamoa mag‘lubiyati uchun zamin hozirlayapsiz». Murabbiy shu mazmundagi koyishlari va me‘yordan ortiq tanbehlari bilan bo‘lajak hal qiluvchi o‘yinni chigallashtirib qo‘yadi. Sportchi bunday vaziyatda ko‘proq o‘yin haqida fikr yuritishiga to‘g‘ri keladi. Ham mashqlar, ham musobaqa paytida murabbiy xotirjam, osoyishta, ziyraklik bilan sportchiga vaziyatni aniq tushuntirib berishi maqsadga muvofiq.

**Murabbiy—V.:** Olimpiada o‘yinlarining birida murabbiy o‘ta xotirjamlik bilan ikkilanmasdan sportchini 1500 metrdan tashqari, 800 metr masofaga ham yugurishga qo‘yadi. Sportchi bundan oldin ham musobaqalarda olti marotaba ishtirok etib, o‘zini ko‘rsatib kelayotgan

edi. Murabbiy sportchiga ikkinchi masofaga – 800 metrga yugurishidan oldin shunday deydi: «*Hozir sening hisobingda bitta oltin medal bor. Bu sen chopadigan masofa emas. Oltinchi bo'lib kelsang ham mayli, bo'laveradi. Agar sovrindor bo'lsang, undan ham yaxshi!*».

**Murabbiy–G.:** Murabbiy o'z jamoasi a'zolariga hal qiluvchi o'yinlarning birida shunday deydi: «*Bo'lajak hal qiluvchi turnirda shunday o'ynash kerakki, siz xuddi oltin medal uchun o'ynayapsiz. O'yin natijasi sizning jonbozlik ko'rsatib harakat qilishingizga bog'liq. Qiyin daqiqalarda ham bir-biringizga yordam berishni unutmanglar. Agar do'stingiz xatolikka yo'l qo'ysa, ha deb noliyvermang. Unga yordamga kelishni unutmang. Bugungi har bir kiritilgan to'p, har bir ochko uchun kurashda o'zingizni ayamang, jamoaning g'alaba qilishi uchun jonbozlik ko'rsating. Bugun sizlar oldingi mag'lubiyatlarni, bir-biringizdan o'tgan xafagarchilikni, qiyinchiliklarni unutingizlar, bunday holat har biringizdan o'tgan bo'lishi mumkin. Shaxsan «Men»ni yengib, jamoamiz g'alabasini ko'zlab o'ynashingiz lozim».*

Sport faoliyati jarayonini boshqarishda, jamoaning musobaqada g'alabaga erishishida, murabbiy bilan sportchining o'zaro do'stona munosabatlari jamoadagi muhitni yaxshi yo'lga qo'yishda ijobiy samara beradi.

Ayrim murabbiylarning sportchilarga nisbatan qo'pol muomalalari, adolatsizligi, arzimagan xato uchun qattiq jazolashi, qiyin sharoitlarda sportchi ko'nglini ko'tarish uslublaridan foydalanish yo'llarini bilmasligi, g'alaba yoki mag'lubiyat sabablarining mexanizmlarini psixologik tahlil qilishdagi bilimsizligi murabbiy bilan sportchi o'rtasida ziddiyat va to'qnashuvlar keltirib chiqaradi.

Sportda nizo va to'qnashuvlar ilmiy nuqtayi nazardan qaraganda, sport mashg'ulotlari va musobaqalar jarayonida ko'p qirrali ijtimoiy-psixologik hodisa hisoblanadi. Bu har bir sportchining shaxsiy yoki jamoa a'zolari bilan birgalikda boshqa jamoa sportchilariga, ya'ni raqiblariga qarshi yo'naltirilgan hissiyotlardan iborat bo'lgan harakatlar yig'indisidir. Agar to'qnashuvlar uzoq davom etadigan bo'lsa, tegishli jazo qo'llaniladi. Ba'zi murabbiylar jamoadagi yashirin nizolar to'g'risida shikoyat qilib yuradilar, lekin nizolarning kelib chiqish sabablarini o'rganmasligi natijasida jamoa o'yinchilari musobaqalarda ketma-ket mag'lubiyatga uchraydigan bo'lib qoladi.

O'yinda mustahkam birlashgan, do'stona munosabatda bo'lgan jamoaning g'alabaga erishishi oson bo'lishini sport mutaxassisleri juda

yaxshi tushunadilar. Sport mashg'uloti va musobaqalar jarayonidagi nizolar, ziddiyatlar, to'qnashish holati sportchining qobiliyatiga, xulq-atvoriga va ko'rsatkichlariga salbiy ta'sir qiladi. Buning uchun sportchilarda muloqot malakalarini o'stirish va to'qnashish holatida o'zining xatti-harakatlarini nazorat qila bilish, faollik va o'ziga ishonch kabi ijobiy irodaviy sifatlarni rivojlantirib borish zarur. Murabbiylar sport jamoalaridagi o'zaro munosabatlarni yaxshi yo'lga qo'yish, sportchilarda ijobiy xulq-atvorni shakllantirish uchun maxsus ijtimoiy-psixologik treninglar rejasini ishlab chiqishi lozim.

Sportchilarning o'zaro munosabatlarida yuz beradigan to'qnashuv holati insonning boshqa faoliyat turlarida kechadigan ziddiyatlardan o'zining ijtimoiy-psixologik xususiyatlari bilan farq qiladi. Sportchilardagi bu xususiyatlar kamdan kam hojatlardagina ochiqchasiga yuzaga chiqadi. Agar nizolar to'g'ri aniqlansa va oshkora xolislik bilan bartaraf etilsa, salbiy his-tuyg'ular pasayadi, jamoa a'zolari o'rtasida mustahkam birlik vujudga keladi. Natijada o'yinchilar o'rtasida ko'tarinki kayfiyat, g'alabaga bo'lgan intiluvchanlik va ishonch oshadi.

Jamoa a'zolari o'rtasidagi ziddiyatlarning oldini olish va uni bartaraf qilish sport amaliyotida quyidagi ijtimoiy-psixologik omillarga ham bog'liq: 1) to'qnashuvda ishtirok qilayotgan sportchining shaxsiga; 2) qarshilik ko'rsatuvchi tomonning tutgan o'rni (sportchining ziddiyatdagi «Men» yoki «Biz», ya'ni shaxs, guruh, jamoa ekanligi)ga; 3) ziddiyatlarning paydo bo'lishida atrof-muhitning ta'siriga; 4) ziddiyatlarni hal etishda psixotexnologiyaning o'rniga kabilar.

Jamoa sportchilarining o'zaro munosabatlarida paydo bo'ladigan ziddiyatlarning oldini olishda sportchilar bilan tashkil etiladigan trening xizmatini quyidagi besh bosqichga ajratdik:

**1-bosqich.** *Ziddiyatlarning murakkabligi va qiyinligiga e'tiborni qaratish.* Bunda ziddiyatlarning kelib chiqish sabablarini o'rganish uchun har bir sportchini psixologik bilimlar bilan qurollantirish, shaxs sifatida sportchining kuchli va zaif tomonlarini hisobga olib bilish lozim.

**2-bosqich.** *Ziddiyat to'siqlarini bartaraf etish.* Bu bosqichda sportchining ziddiyat to'siqlarini yengishi, uning shaxsiy xususiyatlariga, sportdagi tajribasiga, xarakteriga, fe'l-atvoriga, temperamenti (mijozi)ga bog'liqligini nazardan qochirmaslik kerak.

**3-bosqich.** *Ziddiyatlarda paydo bo'ladigan hayajon-vahima (sportchining ziddiyatlarda qattiq ruhiy zarbani va vahimani yengib o'tishga bo'lgan qobiliyati yoki qobiliyatsizligi)ni hisobga olish.*

**4-bosqich.** *Sportda uchraydigan haqiqiy ziddiyatlar (sport faoliyati jarayonlarida sport mutaxassislari va sport musobaqalarining xarakteriga qarab ziddiyatlar)ni yengishga odatlantirish.*

**5-bosqich.** *Ziddiyatlarning keskin o'zgarishi, ya'ni sportchi faoliyatida keskin o'zgarishlar yuz bergan vaziyatlarda ham uni ziddiyatlarni yengish holatiga tayyorlash.*

Sportchi faoliyat jarayonida turli holatdagi ziddiyatlar, nizolar, to'qnashuvlar bois, o'zaro munosabatlarda muomala va muloqot tizimining o'ziga xos tomonlarini bilib oladi va shularga e'tibor beradigan bo'ladi. Bunday holatlarda ziddiyatlarning oldini olish va yechimini topish uchun sportchilarning sportga bo'lgan munosabatlarini chuqurlashtirish, bilim va malakalarini shakllantirish borasida maxsus treninglar o'tkazish ishlari olib borilishi lozim. Sportchilarning o'z faoliyatini aniq tasavvur etishi, harakat va xotirasini mustahkamlashi hamda jamoadoshlari o'rtasida kechadigan munosabatlarni yaxshi o'rganish maqsadida trening o'tkaziladi. Shuningdek, sport mahoratini oshirishda, jamoalarda shaxslararo munosabatlarni shakllantirishda, musobaqa paytida paydo bo'ladigan ziddiyatlarni oldini olish va nizolarni bartaraf etishga doimo ruhan tayyor bo'lishda trening muhim o'rin tutadi. Shu maqsadda besh kun davomida kuniga 2–4 soatlik mashq o'tkazish, buning uchun vaqtni to'g'ri taqsimlash, kuniga o'n daqiqalik tanaffusdan so'ng 60 daqiqalik dars tashkil etish maxsus psixologlar tomonidan amalga oshiriladi. Ular o'quv-sport yig'inlarida mashq tugagandan keyin treninglar o'tkazadilar. Trening o'tkazadigan jamoa murabbiylari uning vazifasini yaxshi tushunishi, trening qatnashchilariga yaxshi sharoit yaratishni unutmastliklari lozim.

Sport jamoalaridagi o'zaro munosabatlarning psixologik tahlili sportchilarda ma'naviy-ruhiy sifatlarni kamol toptirishda, ularni mashg'ulot va musobaqalarga jismoniy va ruhiy jihatdan tayyorlashda, jamoada o'zaro ijobiy munosabatlarni rivojlantirishda, jamoa a'zolari o'rtasidagi ziddiyatlarning oldini olish va bartaraf etishda muhim ijtimoiy-psixologik omil hisoblanadi.

### ***Nazorat uchun savol va topshiriqlar:***

1. *Sport jamoalarida sportchilar ma'naviy-ruhiy sifatlarini kamol toptirishning ruhiy omillari nimalardan iborat?*

2. *Sport jamoalarining mustahkam tuzilmaga ega ekanligini qanday izohlaysiz?*

3. *Jamoada sportchilarni mashg'ulotlarga jismoniy va ruhiy jihatdan tayyorlashda o'zaro ijobiy munosabatlarni shakllantirishda murabbiy nimalarga e'tiborni qaratishi lozim?*

4. *Jamoada noxush vaziyatlar vujudga kelganda, murabbiy yoki jamoa psixologi qanday yo'l tutishi maqsadga muvofiq?*

5. *Sportchilar ijtimoiy-psixologik holatini o'rganishda sotsiometriya uslubi qanday o'rin tutadi?*

6. *K. Tomas «Kooperatsiya» sining mohiyati nimadan iborat?*

7. *K. Tomas jamoadagi nizolarni qanday holatlarga ajratib o'rganadi? Sizningcha, ularni qanday bartaraf etish mumkin?*

8. *Jamoa a'zolari o'rtasidagi ziddiyatlarning oldini olish va bartaraf qilishning ijtimoiy-psixologik omillari haqida gapirib bering.*

9. *Jamoada murabbiy bilan sportchi o'rtasida do'stona munosabatlarni tashkil etishda ijtimoiy-psixologik treninglar qanday o'rin tutadi?*

10. *Trening xizmati qanday bosqichlardan iborat?*

11. *Jamoa a'zolari o'rtasidagi ziddiyatlarning oldini olish va uni bartaraf etishning ijtimoiy-psixologik omillari haqida gapirib bering.*



## SPORTCHILARNING INDIVIDUAL – PSIXOLOGIK XUSUSIYATLARINI O‘RGANISH TEMPERAMENTLAR TO‘G‘RISIDA KUZATISHLAR OLIB BORISH

Biz sportchilar erishayotgan yutuqlarni o‘rganish va tahlil etish jarayonida ularning kelajakda nimalarga qodir yoki qodir emasligi haqida ma’lum darajada tasavvurga ega bo‘lamiz. Ammo sportchi ruhiy olamining aqliy, axloqiy, ma’naviy imkoniyatlari to‘g‘risida oldindan bashorat qilish qiyin.

Amerika Qo‘shma Shtatlarining Aydaxo universitetida o‘tkazilgan sotsiologik so‘rovlarda ishtirok etishgan yigit-qizlarning aksariyati sportchilar bilan turmush qurmasliklarini bildirishdi. Buning sabablarini o‘rganishga bel bog‘lagan universitet sotsiologi doktor Keylin Xeynsning fikriga qaraganda so‘rovda ishtirok etgan qizlarning 80 foizi: *«Sportchilar bilan do‘stlashish mumkin, lekin turmush qurib bo‘lmaydi, chunki ular xushchaqchaq, jismonan baquvvat bo‘lsalar-da, ko‘pincha, qo‘polliklari va o‘zlarini hammadan yuqori qo‘yishlari bilan ajralib turishadi»*, – degan fikrni bildiradilar.

Sportchilarda irodalilik, g‘alabaga intiluvchanlik, epchillik, o‘zini tuta bilishlik, chidamlilik kabi sifatlarning shakllanishida sport mashg‘ulotlarining ahamiyati katta. Shu ma’noda sportchiga xos xarakter-xislatlar sport faoliyatida asta-sekin vujudga kela borib, keyinchalik bu xislatlar uning doimiy xarakteriga aylanadi. Masalan, irodaviy sifatlari yaxshi rivojlangan sportchi musobaqalarda yuqori natijalarga erishadi. Bu sportchining ham irodaviy, ham jismoniy jihatdan chiniqqanligidan, ham mustahkam xarakterga ega ekanligidan dalolat beradi. Ammo uning barqaror xarakter xislatlari, ijobiy axloqiy va irodaviy sifatlari sport mashg‘ulotlari va musobaqalarda, ta’lim va tarbiya jarayonida, mehnatda shakllanib boradi. Ushbu jarayonning uzluksiz davom etishi esa sportchining yanada yuqori natijalarga erishishiga sabab bo‘ladi. Aksincha, sportchining mashg‘ulotlarda intizomsizligi, bilim olishga layoqatsizligi, o‘qish va mehnatdan bo‘yin tovlashi, qo‘polligi yoki aldamchiligi kabi salbiy sifatlari uning ham sportda, ham hayotda to‘siqlarga bardosh bera olmaslikka, ruhiy tushkunlikka olib keladi. Ibn Sino ta’biricha, kishidagi eng yaxshi sifatlari, avvalo, chidamlilik, axloqiylik va mardlikda ko‘rinadi. Mana shu uch ijobiy xislat birgalikda uning xarakterida adolat va mo‘tadillikni

yuzaga keltiradi. Agar kishida mana shu sifatlar bo'lsa, u hech qachon yomon yo'llarga kirmasdan, o'zini faqat oilasi, jamoasi va jamiyat ravnaqini ta'minlovchi ishlarga bag'ishlaydi.

Binobarin, hayotning har bir davri o'ziga xos go'zallikka ega. Shu ma'noda sportchi talabalik yillarida puxta bilim olishi, umuminsoniy xislatlarni o'zida shakllantirishi, ijtimoiy hayotda faol bo'lishi hamda qiyinchiliklardan qo'rqmaydigan shaxs bo'lib yetishishi uchun o'z xarakterini toblab borishi lozim. Buning uchun sportchi o'zida quyidagi xarakter xislatlarni shakllantirishga erishmog'i shart: *1) hayotning hamma sohalarida sermahsul ruhiy faollik holatini vujudga keltirishga odatlanishi; 2) yaxshi xulq, ijodiy bilim va sportchilar uchun zarur xislatlarni egallashi; 3) hayotda qiyin va murakkab sharoitlarga duch kelganida yoki muammoli masalalarni hal etishda, o'z maqsadiga erishishda vijdonli bo'lishi hamda aniq va to'g'ri yo'lni tanlay bilishi.*

Ba'zi bir sportchilar o'zining xarakteriga mos sport turini tanlashda xatolikka yo'l qo'yadi. Masalan, agar talabalarda insonparvarlik his-tuyg'ulari yaxshi rivojlangan bo'lsa, sportning tajovuzkor harakat qiladigan turlari bilan shug'ullanmagani maqsadga muvofiq. Lekin sportning ayrim turlari uchun tajovuzkorlik juda zarur. Busiz sportda g'alabaga erishish juda qiyin kechadi. Ba'zi bir sportchilar yuqori jismoniy tayyorgarlikka ega bo'lsalar-da, sport musobaqalarida tajovuzkor harakatlar ko'rsata olishmaydi. Lekin shu jamoadagi do'sti o'rtacha jismoniy tayyorgarligi bilan musobaqada tajovuzkor harakatlar yordamida yuqori natijalarga erisha oladi. Shuningdek, ba'zi sportchilar o'qish va mashqlar jarayonida kattalar va murabbiylar tomonidan yetarli tarbiya olmaganligi sababli ulardagi vijdonsizlik va beodoblik sifatlari tez rivojlanadi. Yoki sportchi yoshining o'tishi va sportda ketma-ket mag'lubiyatlarga uchrayverishi natijasida oxiri sport bilan tamoman xayrlashadi. Biroq shundan keyin ham o'zining tajovuzkorlik harakatlarini to'xtata olmaganidan sportchi ruhiy qiyinchiliklarga ko'p uchraydi. U o'zining xulq-atvorini o'zgartira olmaganidan, boshqa odamlardek osoyishta hayot kechira olmay juda qiynaladi. Shuning uchun murabbiy sportchilarni tajovuzkorlik harakatlarini faqat raqibga qarshi sport musobaqasi qoidalari asosida qo'llashga odatlantirishi lozim.

Fransuz faylasufi K.A. Gelvesiy aql, yetuk iste'dod, zo'r talant, yaxshi fazilat, yaxshi xislat faqat tarbiya natijasi deb qaragan. Buning uchun ta'lim-tarbiya va sport muassasasi rahbarlari hamda murabbiylar sportchilar yashayotgan ijtimoiy muhitni va sport mashg'uloti jara-

yonini yanada go'zalroq qilishi, sportchilarni odamlarni ehtiyot qilish va sevishga odatlantirishi, ularning aqliy va ma'naviy his-tuyg'ularini yanada o'stirishi, sportchilarda keng qamrovli dunyoqarashni tarkib toptirishi, ularni insondagi go'zallikni his qilish kabi fazilatlariga ega bo'lishga odatlantirishi lozim.

Sportchi xarakterining rivojlanishi faol sport faoliyati jarayonida hamda jismoniy mashq harakatlariga bog'liq ravishda sodir bo'ladi. Sport faoliyati jarayonida sportchilarga xos bo'lgan xarakter-xislatlar nihoyatda xilma-xil bo'lib, bu xarakter-xislatlar sportchi ruhiyatining hamma tomonlari bilan uzviy bog'liq holda shakllanadi. U sportchining harakatlarida, qiliqlarida, fe'l-atvorida takrorlanib turadi. Shu bilan birga, xarakterning ayrim xislatlari sportchi ruhiyatining biror jihatida, ayniqsa ravshan namoyon bo'ladi. Masalan, sportchining o'ziga bo'lgan talabchanligi, tanqidiy qarashi, fahmi, farosati, kuzatuvchanligi, xushyorligi singari xarakter xislatlari sportchining aqliy va sport faoliyatida yaqqol sezilib turadi. Sportchidagi quvnoqlik, mehribonlik, sportdagi har qanday adolatsizlik va nohaqliklarga nisbatan sezgirlik singari sifatleri ko'proq sportchining hissiyotlarida o'z aksini topadi.

Ba'zi bir sportchilar irodasining bo'shligi yoki xarakterining zaifligi tufayli arzimagan to'siq va kamchiliklarni ham yenga olmaydi. Bunday sportchilar qo'rqqoq, jur'atsiz bo'lib, ozgina qiyinchilik yoki muvaffaqiyatsizlikka duch kelsalar, o'zlarining qilayotgan mashqlarini ma'lum bir muddatgacha to'xtatib qo'yadilar, o'z qarorlarini o'zgartiradi, ko'zlagan maqsadidan voz kechish uchun ham tayyor bo'ladi. Ular sport faoliyatida talab qilingan darajada sabot, sabr-to'qat, matonat va chidam ko'rsata olmaydilar. Bunday sportchilar yuraksiz, dangasa, «ko'ngli bo'sh» bo'ladilar. Ularning xatti-harakatlarini, odatda, o'zlaridan ko'ra ko'proq sharoit idora qiladi. Bunday xarakterli sportchilar umidsizlikka moyil bo'lib, sport turlarini tez-tez o'zgartirib turadilar, lekin birorta sport turidan yaxshi ko'rsatkichlarga erisha olmaydilar, chunki ularda iroda va qat'iyat yetishmaydi. Ular hamma vaqt, hamma yerda, hamma sportchilarda faqat salbiy, yomon tomonlarnigina ko'radilar xolos. Ular o'zlaridagi barcha shaxsiy kamchiliklarga murabbiylar aybdor deb hisoblaydilar. Bunday xarakterli sportchilar beparvo, ko'ngilchanlikka moyil bo'lishadi. Murabbiylar bunday xarakter xislatlariga ega bo'lgan sportchilar bilan alohida tarbiyaviy ishlar olib borishi va sportchining xatti-harakatlaridagi yaramas qiliqlarni yo'qotishga, aksincha, ularda ijobiy, foydali odatlarni

mustahkamlashga yordam beradigan vositalarni izlab topishlari lozim.

Sportchi xarakteri tug'ma, doimiy va o'zgaraymaydigan xususiyat emas. Har bir sportchining xarakteri ijtimoiy muhit, sport faoliyati va musobaqalar ta'siri bilan ta'lim va tarbiya jarayonida yoki o'z-o'zini tarbiyalash vositasida taraqqiy qilib, o'zgarib boradi. Shu sababli har bir sportchi ma'lum yoshdan boshlab, o'z xarakteri va uning ayrim xislatlari uchun o'zi javobgardir. Sportchi o'z xarakterini tarbiyalashda yaxshi fazilatlar va olg'a yetaklovchi barhayot g'oyalarni o'zida mujassamlantirib bormog'i lozim. Shu bilan bir vaqtda sportchi o'z xarakteridagi salbiy jihatlarni tan olishi, kamchiliklariga iqror bo'lishi zarur. O'z kamchiliklarini o'zi tan olishi sportchi xarakterining ijobiy jihattir. Bu sportchini o'zini-o'zi tarbiyalash yo'liga boshlaydi. O'z kamchiliklarini ko'ra bilmagan sportchi g'alaba qilishga, o'sishga, kamolotga erishishga va yaxshi sportchi bo'lib yetishishga layoqatsiz bo'ladi.

Sportchining shaxs sifatida rivojlanishi murakkab va uzoq davom etadigan jarayondir. Chunki bir avlod sportchilar tomonidan egallangan xususiyatlar ikkinchi avlod sportchilariga o'tadi va ular tomonidan o'zlashtiriladi. Shuning uchun har kungi tarbiyaviy faoliyat kelajakni nazarda tutgan holda olib borilishi kerak. Sportchi o'zini-o'zi tarbiyalash jarayonida o'zini-o'zi nazorat qilishi, o'zini-o'zi kuzatishi va o'zi-o'ziga baho berishi alohida ahamiyatga ega. O'zi-o'ziga baho berish jarayoni sportchining o'z imkoniyatlarini hisobga olgan holda u yoki bu maqsadni qo'yish bilan bog'liq. O'zi-o'ziga to'g'ri baho berish sportchida ma'naviy qoniqish hissini kamol toptiradi, o'z qadr-qimmatini ardoqlashga, o'z qadr-qimmatiga ishonishga yordam beradi.

Murabbiy sportchiga tarbiyaviy ta'sir ko'rsatish jarayonida uning ta'sirchanligi va hissiyotini ham hisobga olishi kerak. Chunki ularning o'zgarishi sabablari tashqi ta'sirlar bilan bir qatorda sportchining o'ziga ham bog'liqdir. Affektiv reaksiyalarning paydo bo'lish qonuniyatlarini anglash va ularni to'g'ri hal etish uslublarini bilish sportchi xulq-atvoridagi ijobiy jihat — axloqiylikni ta'minlabgina qolmay, turli qiyin va janjalli vaziyatlardan chiqishiga yordam beradi. Shuningdek, bunday bilimlarga egalik sportchiga o'z ruhiy salomatligini saqlab qolishga ham imkon beradi.

Sportchilarning guruh va jamoada, o'zlari yashab turgan jamiyatda qabul qilingan axloqiy talablarni ado etishlari boshlang'ich ma'naviy hislardan tarkib topgan murakkab, sermazmun va kuchli hislarga; o'rtoqlik va do'stlik hislariga; muhabbat, rashk, yoqtirmaslik, nafrat

hislariga; insonparvarlik, vatanparvarlik hislariga; ishchanlik munosabatlariga, huquq va burchlar tengligiga asoslanishi lozim. Shuningdek, sportchilar mashq, mashg'ulot va musobaqalarda biror g'arazli, xudbin maqsadni ko'zlamasligi; jamiyat foydasiga bo'ladigan ishlarni bajarayotganlarida yuksak ma'naviy hislarga to'lib-toshib, buni o'zlari uchun baxt deb bilishlari kerak. Sportchining ma'naviy burch hissi sport mashg'uloti va o'qish jarayonida yanada ko'proq, xilma-xil holatlarda namoyon bo'ladi. Sport amaliyotida shu narsa aniqki, sportchilarni o'qitish va tarbiyalash jarayonida murabbiy va o'qituvchilar hamisha tashvish, xursandlik va mamnuniyat his qiladilar. Bundan tashqari, yuksak ma'naviy mas'uliyat ularning zimmasida bo'ladi.

Sportchilar kechiradigan ma'naviy hislar shaxsiy tuyg'ular, ya'ni sportchining shaxsiy xatti-harakatiga bog'liq bo'lgan hislar bilangina cheklanib qolmaydi. Sportchidagi ma'naviy hislarning xususiyati shundan iboratki, kishilarning xatti-harakati jamiyat axloqiy me'yorlariga muvofiq bo'lgan taqdirdagina u xursand bo'ladi, bu xatti-harakatlar jamiyat axloqiy me'yorlariga nomuvofiq bo'lganida g'azablanadi.

Sportchilardagi tashabbuskorlik ularning boshqa sportchilarda tug'ilgan hislarni o'z tuyg'u-kechinmalaridek qabul qilish qobiliyatlarida ham ifodalanadi. Sportchilar kishilarga xayrixoh bo'lib, ularning xursandchiligiga va g'am-g'ussasiga, do'stlari va jamoadoshlarining dushmanlariga nisbatan g'azab va nafratiga sherik bo'lishdan o'zlarini chetga tortmaydilar.

Yuqoridagi firklardan kelib chiqib, shunday xulosa chiqarish mumkinki, sportchining barcha individual-psixologik xususiyatlari asosan sport faoliyati jarayonida namoyon bo'ladi. Xarakter, temperament, qobiliyat va qiziqish kabilar sportchining individual xususiyatlaridir. Sportchilar turli sport faoliyatlarida, mashg'ulotlarda biror mashq yoki sport o'yinlarini tez yoki sekin bajarishlarida taktik xarakteratlar rejasini amalda katta mahorat bilan namoyish etishda bir-birlaridan farq qiladilar. Masalan, bir sportchi 100 metrli masofaga sekinroq chopsa, ikkinchi bir sportchi bu masofani tezlikda yugurib o'tadi. Ayrim sportchilarning sport faoliyati samarali bo'lsa, boshqa bir sportchilarning faoliyat natijalari kutilganidek samara bermaydi. Sportchilar faoliyatining mana shu xususiyatiga ko'ra, individual-psixologik xususiyatlari farqining o'ziga xos jihatlarini aniqlash «Sport psixologiyasi» fanining muhim vazifalaridan biri hisoblanadi.

Tabiiyki, sportchilar har xil temperamentli bo'lib, ularning har biri g'alabaga o'z yo'li bilan boradi. Jamoada hech qachon 6 ta bir xil gimnastikachi bo'lmaydi, har qanday holatda ham hech kim bironing eng yaxshi sifatini takrorlay olmaydi. Har xil fazilatlarini o'zida to'la ma'noda birlashtira oladigan gimnastikachilar haqida orzu qilish mumkin xolos. Albatta har bir gimnastikachi hal qiluvchi daqiqalarda barcha sportchilarga xos yorqin jihatlarni to'liq namoyon etishga harakat qiladi. Bir gimnastikachi musobaqa jarayonida o'z kuch va imkoniyatlarini shoshilmasdan qat'iyat bilan safarbar qila boshlaydi. Ikkinchisi dalil, g'alabaga chanqoq, musobaqalashish xususiyatlari barqaror bo'lib, o'z kuchiga ishonadi. Uchinchisi sabotli, to'rtinchisi o'ta chidamli, beshinchisi yumshoq, jozibali va shu bilan birga temperamentli, oltinchisi serzavq va ochiq ko'ngilli, ettinchisi kuchli, matonatli, dadil va h.k.

Har bir sport turi mashg'ulotlar va musobaqa jarayonida sportchining taktik mahoratini oshirib borish uchun ma'lum talablar qo'yadi. Masalan, bokschidan ringda raqibining taktik harakatlarning o'zgarishiga qarab, unga qarshilik ko'rsatish usullarini o'zgartirib borish talab qilinadi. Jamoadagi intizom sportchidan o'z hissiyotlari va xohishlaridan tiyilishni, baydarka qayig'ini eshkak bilan haydash muvozanatning har qanday buzilishiga sportchining o'z vaqtida yo'l qo'ymasligini talab qiladi. Bu talablarni ixtiyoriy ravishda o'zgartirish mumkin emas, chunki ular obyektiv sabablarga, ya'ni faoliyat mazmuniga bog'liq bo'ladi. Shunday ekan, barqaror va o'zgarmas temperament tipiga ega bo'lgan sportchi o'zining asab tizimi dinamikasi kuchini ma'lum sport faoliyatining shartlariga va murabbiyning talablariga qanday qilib moslashtira oladi?

Buning mumkin bo'lgan yo'llaridan biri shuki, avvalo, sportchi temperamentiga mos keladigan sport turini tanlashi kerak. Masalan, sportning parashutdan sakrash, avtomobil va motosport turlari bilan shug'ullanish melanxolik uchun nihoyatda qiyin yoki bunday temperamentga ega bo'lgan alpinistda to'satdan paydo bo'ladigan, xavfli va qisqa vaqtda hal qilish, yechimini topish talab qilinadigan murakkab vaziyatlarda o'zini boshqarish og'ir kechadi.

Temperamentning ayrim jihatlarni qisman qayta tarbiyalash orqali uni sport faoliyati talablariga ma'lum darajada moslashtirish mumkin bo'ladi. Masalan, sportchida yuksak faollikni uyg'otadigan juda qiziqarli mashg'ulotda xolerikning vazminlik darajasi xuddi sangvinik

temperamentli sportchilarnikidek bosiq bo'ladi. Futbol o'yinida melanxolik o'z vazifasini chuqur his qilgani tufayli o'ziga xos bo'lgan xavotirlanish xususiyatlariga qaramay, o'yinda sangvinik darajasida taktik mahoratini ko'rsatishi mumkin. Demak, temperament moslashuvning bu yo'li ham cheklanmagandir. Chunki juda qiyin sharoitlarda taxminan, o'ylab ko'rmasdan va tayyorgarliksiz juda tez harakat qilish lozim bo'lib qolgan taqdirda, tempetament xususiyatlari eng chuqur va faol hissiyotlarning ta'siriga qaramay namoyon bo'lishi mumkin.

Sport mashqlari va sog'lomlashtirish tadbirlari yordami bilan melanxolikning ishonchliligini oshirish mumkin. Biroq tashqi hayot sharoitlari va tarbiyaga bog'liq holda teperamentning hamma xususiyatlarini o'zgartirib bo'lmaydi. Sport faoliyatining individual uslubi sportchi uchun xarakterlar va muvaffaqiyatli natijaga erishishda maqsadga muvofiq bo'lgan harakatlar usuli va yo'lining individual tizimidir.

Sportchi individual uslubining tarkib topish shartlaridan biri temperament xususiyatlarini hisobga olishdir. Sportchi o'yinda temperamentga ko'p jihatdan mos keladigan harakatni bajarish usullari va yo'llarini tanlaydi. Temperamentga eng mos keladigan harakat usullari va yo'llari temperamentga sabab bo'lgan, ko'pincha mutloqo ixtiyorsiz va behuda javob berish formulalariga hamda harakat xusiyatlariga bog'liqdir. Masalan, muvozanatsiz xolerik gimnastika snaryadlarida taqiqlangan harakatni fikran xotirada saqlab qolish uchun sangvinikka qaraganda ancha ko'p marta mutloqo beixtiyor va behuda qarama-qarshi harakatlarni bajaradi. Melanxolik sportchi musobaqadan oldin o'z kuchiga ishonmasligi, bezovtalanishi va xavotirlanishi tufayli o'yin usullarini bajarishda ixtiyorsiz ravishda xatolikka yo'l qo'yadi, uning musobaqada o'zini o'nglab olishi juda qiyin kechadi. Temperamentga bog'liq bo'lgan xuddi mana shunday individual uslub motosportda, avtomobilchilarda, akrobatchilar va shu kabilarda kuzatiladi.

Sportchida individual uslubning tarkib topishida eng muhim shartlardan biri sportchi bajarayotgan jismoniy mashq harakatlariga ongli, ijodiy munosabatda bo'lishidir. Agar sportchi musobaqada eng yaxshi natijalarni qo'lga kiritishga yordam beruvchi qulay usullarni qidirsam, ana shundagina individual uslub yuzaga kelishi mumkin. Sport faoliyatida individual uslub mahoratli sportchilarda, chempionlarda yaqqol namoyon bo'lishi kuzatiladi.

Sportchining individual xususiyatlari sport faoliyatida o'zaro chambarschas bog'liq holda namoyon bo'ladi. Temperament insonning oliy nerv faoliyatining funksiyasi hisoblanib, tug'ma va ayni vaqtda rivojlanuvchandir. Qobiliyatlar esa bilim, ko'nikma va malaka orttirish yo'li bilan rivojlanib boruvchi individual-psixologik xususiyatlar sirasiga kiradi. Sportchining muayyan bir qobiliyati va iste'dod darajasi uning ma'lum sport turida bilim va ko'nikma hosil qilish tezligi darajasi bilan belgilanadi. Sportda nazariy bilim olish va amaliy ko'nikma hosil qilish esa o'z navbatida, qobiliyat va iste'dodning yuzaga chiqishiga, o'sishiga sabab bo'ladi.

Biror-bir sport turi bo'yicha faoliyat samarasi jihatidan sportchilarning qobiliyat darajasi har xil bo'ladi. Ba'zi sportchilar o'zlarining yuksak darajali qobiliyatlari bilan boshqa sportchilardan ajralib turadi. Bundaylar mahoratli, qobiliyatli, talantli sportchilar hisoblanadilar. Sportchining qobiliyati uning layoqati asosida muhitga bog'liq ravishda, olayotgan jismoniy yuklamalariga hamda psixologik tayyorgarligiga, shuningdek, sportchining o'z ustida ishlashi bilan bog'liq holda o'sib, kamol topib boradi.

Sportchidagi qobiliyatlar uning barcha ruhiy jarayonlarida namoyon bo'ladi. Sportchi qobiliyatining tarkib topishida qiziqish muhim o'rin tutadi. Sportchidagi taktik harakatlar, vaqtni tez va harakatni to'g'ri idrok etishi uning qiziqishi orqali faollashadi. Jismoniy mashqlar va harakatlarning yuqori darajada bajarilishida xayol va tafakkur muhim o'rin tutadi. Qiziqish jismoniy mashq va sport mashg'ulotlari jarayonining kuchli va barqaror bo'lishiga yordam qiladi. Sportchining g'alabaga intiluvchanligini oshiradi, uning g'ayratiga g'ayrat qo'shib, tashabbus ko'rsatishga, faol harakat qilishga, ijod etishga, yangidan yangi taktik harakatlar yaratishga undaydi. Sportchilarda g'alabaga bo'lgan hissiyotlar va qiziqishlarning kuchliligi bilim, malaka va ko'nikmalarni ongli va mustahkam o'zlashtirishning muhim shartidir. Shuning uchun murabbiy o'z shogirdlaridagi ma'lum bir sport turiga oid mavjud qiziqishlarni hisobga olishi, sportchi qiziqishlarining qanday o'sib borayotganligini kuzatib borishi, shogirdlari sport faoliyatida barqaror, mustahkam qiziqish paydo qilishga harakat qilishi zarur. Sportchilarning individual qiziqish va qobiliyatlari ularning sport faoliyatlari jarayonida yana mustahkamlanib boradi.

Diqqat sportchi faoliyati aqliy jarayonining sifatini ta'minlaydigan ichki faollikdir. Sportchining mashqlarning barcha elementlarini



bajarishidagi harakatlari ham diqqat ishtiroki bilan sodir bo'ladi. Masalan, mashhur karatechilar, qisqa vaqt davomida bir nechta hujum uslublari yordamida juda ko'p harakatlarni tez va aniq bajaradilar. Karatechi agar har bir mashqni bajarganida diqqatini faqat bir obyekt-gagina qaratis harakat qiladigan bo'lsa, musobaqada boshqa muhim obyektlar sportchi diqqatidan tashqarida qolib ketadi. Bu holat sportchiga noqulay vaziyatlar yuzaga keltiradi. Sportchi kuchli markazlashgan diqqat bilan to'pni nishonga urishi yoki to'pni jamoadagi o'z sherigiga to'g'ri uzatishi bilan bir vaqtning o'zida raqiblarning o'yin joylarini almashtirib turgan harakatlarini ham doimo diqqat bilan kuzatib turishi kerak. Yosh o'yinchilar bilan ishlayotgan murabbiylar shogirdlarini keng markazlashgan diqqatni yaxshi rivojlantirish orqali bajarilayotgan har bir harakatni o'zlari ham diqqat bilan kuzatib borishga odatlantirishlari zarur.

Sportchi har bir daqiqada diqqatini tashqi va ichki obyektlarga yo'naltirib turadi. Ba'zi sabablarga ko'ra kuchli xayajonlanish natijasida fikran mo'ljallangan reja o'zgartirgan holatlarda sportchining texnik yoki taktik vazifalarni hal etishida diqqat alohida o'rin tutadi. Sportchi ichki his-tuyg'ularini qattiq nazorat qilgan holda diqqatini tashqarida bo'layotgan hodisalarga yo'naltirishga o'rganishi maqsadga muvofiqdir. Agar sportchi diqqatini ichki obyekt (xalaqit berayotgan fikr)dan tashqi obyekt (musobaqa jarayoni)ga ko'chira olmasa yoki kechikib ko'chirsa, raqibining taktik fikri va harakatlarini kechikib idrok qiladi. Natijada sportchi murakkab taktik masalalarni to'g'ri hal qilishda qiynaladi, sergaklik va ishchanlik harakati, ya'ni xavfli vaziyatlarda o'zini to'g'ri boshqarish va nazorat qilish qobiliyati pasayib ketadi. Sportchi diqqatini muhim obyektga yo'naltirishi bilan birga, boshqa harakatlarni ham diqqat bilan kuzatib borishi, jismoniy mashq harakatlarini avtomatlashtirish darajasiga yetkazishi, musobaqa paytida kuchli barqaror markazlashgan diqqatni vujudga keltirishi kerak.

Irodaviy diqqati yaxshi rivojlanmagan sportchilarning diqqati musobaqa paytida tashvishlanishi va vahimaga tushishi natijasida tez tormozlanadi, diqqat hajmi torayadi, sportchiga xos maxsus qobiliyatlar pasayib ketadi; turli-tuman salbiy fikrlarning vujudga kelishi oqibatida, tashqi axborotlarni qabul qilishga xalaqit beradi. Sportchi musobaqada yuqori natija ko'rsatgan holatini, shuningdek, mag'lubiyati sabablarini o'zi tahlil qilishga odatlansa, sportchi diqqati yaxshi rivojlanadi va bo'lajak musobaqalarda faol ishtirok etish imkoniyatiga ega bo'ladi.

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

1. Ichki keng markazlashgan diqqat.
2. Tashqi keng markazlashgan diqqat.
3. Tashqi tor markazlashgan diqqat.
4. Ichki tor markazlashgan diqqat.

**Birinchi tip** – *ichki keng markazlashgan diqqat sohibi* bo'lgan sportchining diqqati barqaror, ichki dunyosi, fikri doimo nazoratda bo'ladi; musobaqada sodir bo'layotgan hodisalarni yaxshi tushunadi va tahlil qiladi. Katta hajmdagi axborotlarni qabul qilib, fikran aniq xulosa chiqara bilish qobiliyati yaxshi rivojlangan sportchilar musobaqa jarayonida yo'l qo'ygan xatolarini o'z vaqtida tez tushunib oladi va boshqa takrorlamaslikka harakat qiladi. Bu tip diqqat egalari musobaqa vaziyatiga qarab o'zini tezda o'nglab oladi, doimo yuqori ishchanlikda bo'ladi, raqibining o'yin vaqtida bajarayotgan xarakterlaridan tezda aniq xulosalar chiqaradi, o'yinda har xil taktik harakatlar bilan raqibini vahimaga tushiradi, o'yindagi vaziyatni o'zgartiradi va o'yinni qanday natija bilan tugashi haqida oldindan to'g'ri xulosa chiqarish imkoniyatiga ega bo'ladi.

Katta hajmdagi ichki keng markazlashgan diqqatga ega bo'lgan sportchilardagi kamchiliklardan biri shundaki, muhitni nihoyatda chuqur, uzoq muddat tahlil qilishi natijasida tashqi obyektida bo'layotgan hodisalarga diqqatini tez ko'chirishda sustkashlik qiladi; o'z jamoasi o'yinchilaridan birortasi yoki raqibi kutilmaganda harakatini o'zgartirsa, tezda javob qaytarishga qiynaladi. Masalan, to'p ustasi o'zi bilan o'yinda to'pni olib yurishni yaxshi namoyish etadi. Lekin raqibining taktik harakatlari yoki mahoratini o'z vaqtida emas, kechikib anglaydi, natijada raqib vaziyatdan tezkorlik bilan foydalanadi.

Bunday diqqat sohibi bo'lgan murabbiylar o'yin taktikasining yechimini musobaqa boshlanmasdan oldin to'g'ri topa oladi. Lekin musobaqadagi vaziyat kutilmaganda o'zgarsa, murabbiy ikkinchi qarorga kelib, uni qo'llashga kechikadi; o'zining ko'rsatmalariga doimo amal qilavermaydi. Bunday murabbiylar tashqaridan qaraganda, go'yo sportchilarning g'am-tashvishlariga befarq qarayotgandek bo'ladi. Lekin vaqt o'tishi bilan musobaqa jarayonida murabbiyning irodali, bilimdon shaxs ekanligi seziladi. Natijada sportchilar o'z murabbiyiga ijobiy baho bera boshlaydilar.

**Ikkinchi tip** – *tashqi keng markazlashgan diqqat* turi sportchilar

uchun muvaffaqiyat keltiradi. Bu tip diqqat sohiblari tashqi ta'sirlarga nisbatan qisqa vaqtda, tez va aniq qarorga kelishi bilan farqlanadi. Futbolchilarning ko'pchiligi tashqi keng markazlashgan diqqatga ega-dir. Ular tashqi vaziyatning o'zgariganini tezda sezib oladi va shunga qarab o'zlarining o'yin harakatlarini osonlik bilan o'zgartiradi. O'yin paytida ochiq turgan o'yinchiga to'pni tezda yetkazib berish qobiliyatining ustunligi yaqqol sezilib turadi. Bu diqqatga ega bo'lgan sportchilar bir vaqtning o'zida katta hajmdagi axborotlarni qabul qiladi va uning obyekt uchun zarur bo'lgan tomonlarini tezkorlik bilan ajratib olib, tezda aniq bir qarorga keladi. Katta hajmda qabul qilingan axborotlarning eng muhimlarini o'ta ziyraklik va zudlik bilan ajratib olib, o'z raqibining o'yin harakatlarini tez va aniq tahlil qiladi. Agar u axborotlar tahlilida va qarorga kelishda kechiksa, raqibiga qulay imkoniyat yaratib bergan bo'ladi, ya'ni o'sha vaziyatdagi imkoniyat raqib foydasiga hal bo'ladi. Agar raqib tezkor tafakkurga ega bo'lsa, o'yinchining oldin yo'l qo'ygan xatosini qaytadan takrorlatish maqsadida yana o'shanday vaziyat vujudga keltiradi.

Tashqi keng markazlashgan diqqatga ega bo'lgan murabbiylar, o'zining xatti-harakatlarini to'g'ri boshqarish va nazorat qilishda o'zlik qiladi; kuchli hissiyotlilik sababli tashqi ta'sirlar uni noqulay ahvolga solib qo'yadi. Bu tip diqqat sohibi bo'lgan murabbiy ba'zan musobaqada vaziyatni to'g'ri va tez tahlil qilishda qobiliyatsizlik qiladi. Murabbiyning ta'sirchanligi sababli musobaqalarda kutilmaganda xavfli vaziyat vujudga kelgan vaqtlarda, uning aql bilan bajaradigan ishchanlik holati pasayadi va taktik vazifalarni kechikib hal qiladi. Agar jamoada o'yin ko'tarinki ruhda davom etsa, murabbiyning kayfiyati ham ko'tarinki ruhda bo'lib, sportchilarning kayfiyatini ko'tarish maqsadida ularning yelkasiga urib, maqtab, olqishlab ham qo'yadi. Bordi-yu, jamoaning o'yin jarayoni salbiy tomonga o'zgarsa, murabbiyning ham xatti-harakatlari o'zgaradi: sportchilarga baqirib-qichqirib, ba'zan so'kinib, har xil ko'rsatmalar va buyruqlar bera boshlaydi; sport hakamlariga va atrofdagi odamlarga ham o'z ta'sirini, hukmini o'tkazmoqchi bo'ladi. Ammo murabbiyning bu uslubi ijobiy natija bermaganidan so'ng, o'shanda yuzaga kelgan holat haqidagi fikr va mulohazalarini atrofdagi odamlarga bir necha bor bir necha kunlar tushuntirib, gapirib yuradi. Bunday murabbiylarning o'z shogirdlari orasida izzat-hurmatga sazovor bo'lishi juda qiyin kechadi.

***Tashqi tor markazlashgan diqqat*** barcha yakka kurash sport turlari va

tennischilar uchun qulay imkoniyatlar yaratib berishga xizmat qiladi. Bu diqqat xususiyati yaxshi rivojlangan sportchilar bir necha obyektida bo'layotgan harakatlarga diqqatini tez ko'chira oladilar va tezda aniq qarorga keladilar. Biroq bu tip diqqat sohibi bo'lgan sportchilar tashqaridan qabul qilingan axborotning o'ziga xos tomonlarini kechikib qayta ishlaydi. Masalan, sportchi xayolan oldindan aniq bir o'yinchiga to'pni uzatishni mo'ljallab qo'ygan bo'ladi, lekin raqib oxirgi daqiqada o'sha o'yinchini to'sib qo'ysa, sportchi o'yin sur'atini pasaytirmasdan boshqa o'yinchiga to'pni uzatish harakatini qiyinchilik bilan bajaradi. Mashhur basketbol o'yinchisi Uolt Frezer: «*Men bunday diqqat xususiyatiga ega bo'lgan raqibni jonu dilim bilan sevaman*», — degan ekan. Chunki bu o'yinchi diqqatini faqat yaqinida turgan raqibiga yo'naltiradi, to'satdan boshqa bir o'yinchi undan osonlik bilan to'pni olib qo'yadi.

**To'rtinchi tip — ichki tor markazlashgan diqqat** uzoq masofaga chopishda, og'ir atletika, uloqtirish, suzish va chidamlilikni talab qiladigan boshqa sport turlari bilan shug'ullanuvchi sportchilarga muvaffaqiyat keltiradi. E'nday diqqat sohibi bo'lgan sportchi o'zining jismoniy imkoniyatini aniq baholay oladi, musobaqada masofani qanday tezlikda chopib o'tishni aniq his qiladi, yuqori ko'rsatkichlarga erishadi, ammo ular tashqi ta'sirlarning ichki salbiy his-tuyg'ularidan saqlanishga odatlanishi zarur.

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

ega bo'lgan sportchilarning iroda sifati mashq va musobaqalarda qanday natijalarga erishuvida muhim o'rin tutadi.

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

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

Ba'zan odam og'ir ishni bajarganida, charchaganida yoki tanida og'riq paydo bo'lgan paytda diqqat qilayotgan ishni vaqtincha to'xtatib qo'yish haqida ogohlantirish hamda organizmni himoya qilish uchun signal vazifasini bajaradi. Agar harakat davom etsa, odamda asabiylashish holati vujudga keladi. Bu signal sportchining musobaqada yuqori ko'rsatkichlarga erishish maqsadida tezkorlik bilan ishlash his-tuyg'usini vujudga keltiradi. Buning uchun sportchi o'z organizmining chiniqqanligi yoki jismoniy imkoniyati haqida to'g'ri xulosa chiqarishi; xavfli vaziyatlarda o'zini to'g'ri boshqarish uchun o'z organizmining

«xohishiga» muvofiq «Men boshqa bajarmayman» degan fikrini «Men bajarishim kerak» degan fikr bilan almashtira bilishi zarur. Shunday holatdagina sportchi o'z oldiga qo'ygan talabni bajara oladi. Tajribali sportchilar musobaqa jarayonida o'ziga buyruq berish, majburlash yoki har xil obrazli fikrlardan, formulalardan foydalanadilar.

Tish doktorlari inson organizmida og'riq paydo bo'lganida, diqqatini boshqa obyektga ko'chirish yordamida emas, balki kasalning diqqatini har tomonga taqsimlash yo'li bilan og'riqni kasal ongida to'xtatishga muvaffaq bo'ladi. Ba'zi uzoq masofaga yuguruvchi sportchilar organizmida paydo bo'lgan og'riqni diqqat yordamida miya markazidan boshqa oyoq harakatlarini nazorat qilishga, qo'lning tirsakdan bukilgan burchagiga, nafas olish maromiga ko'chirish yordamida pasaytirish imkoniyatiga ega bo'ladi.

Sport faoliyatining sifatli bo'lishida, diqqatning hajmi, kengligi, kuchi va barqarorligining ahamiyati juda katta. Diqqat ko'lami, kengligi yaxshi rivojlangan odamlar zarur bo'lgan axborotdan ham ko'p axborotni o'ziga qabul qiladi va o'zlashtiradi. Bu ortiqcha vaqtni oladi va qisqa vaqt ichida bir qarorga keishda qiynaladi. Masalan, o'yinchi bo'lajak musobaqada kutiladigan barcha vaziyatni fikran hisobga ola boshlaydi. Lekin sportchi fikran son-sanoqsiz vaziyatlarni hisobga olganligi bois, zarur bo'lgan vaziyatni yo'qotishi mumkin.

Diqqat tiplari e'tiborga olinmasa, murabbiy va sportchilarning bir-birlarini tushunishlari qiyin kechadi: murabbiy yoki sportchilar, jamoadoshlari bilan o'zaro munosabat o'rnatishda qiynaladilar. Masalan, o'yinda basketbolchi jarima to'pini halqaga tashlaganida to'p tushmasa, uning sababini tahlil qila olmasligi mumkin. Ayni shu vaziyatda murabbiyning diqqati tashqariga yo'naltirilgan bo'lsa, bu vaqtda u shogirdining faqat tashqi harakatlarini aniqlash bilan band bo'ladi. Jarima to'pi tushmagani sababini o'yinchining tashqi harakatlaridan, ya'ni to'pni ushlashi, oyoq qo'yishi kabilardan izlashga harakat qiladi. Lekin sportchining kuchli ta'sirchanligi, hissiyotlilik to'pni ushlab tashlashda o'ziga ishonmasligi, vahimaga tushishi kabilarni yaxshi tahlil qilib, boshqa xato qilmaslik yo'lini o'rgatishda murabbiy qobiliyatsizlik qiladi. Murabbiy sportchining ruhiy sifatlarini, sportda diqqatning ahamiyatini yaxshi bilsa, yuqorida aytilgan kamchiliklarga yo'l qo'ymaydi. Demak, sportda diqqat alohida ahamiyatga molik: diqqat tiplari, diqqat va harakat uyg'unligini bilish ham sportchi uchun, ham murabbiy uchun juda muhimdir.

## Nazorat uchun savol va topshiriqlar:

1. *Sportchilarni axloqiy va jismoniy tarbiyalashning o'ziga xos jihatlari nimalardan iborat?*
2. *Xarakter bilan irodaning chambarchas bog'liqligi nimalarda o'z ifodasini topadi?*
3. *Sportchining xarakter sifatlarini tavsiflab bering.*
4. *Xarakter bilan temperament ( mijoz ) ning farqi nimada?*
5. *Temperament tiplarini psixologik jihatdan tavsiflab bering.*
6. *Sport turlarini tanlashda temperamentning ahamiyatini tushuntiring.*
7. *Sportchining xarakterini shakllantirishda murabbiyning vazifasini tahlil qiling.*
8. *Sportchiga xos yuqori hissiyotlardan qaysilarini bilasiz?*
9. *Sportchining xarakterini shakllantirishda sport faoliyatining ahamiyati haqida gapirib bering.*
10. *Qobiliyat tushunchasini izohlab bering.*
11. *Sportchining diqqati haqida tushuncha bering.*
12. *Sport jarayonida diqqatning ahamiyati nimalardan iborat?*
13. *Diqqat tiplarining farqi va ularning xususiyatlari haqida gapirib bering.*
14. *Diqqatning turlari va uni rivojlantirish yo'llari nimalardan iborat?*
15. *Diqqat ko'chuvchanligining ahamiyatini tushuntirib bering.*
16. *Diqqatlilik va parishonxotirlik haqida tushuncha bering.*

## SPORT TURLARINING PSIXOLOGIK TAVSIFI

O'zbekiston Respublikasi Mustaqillikka erishganidan so'ng jahon birinchiliklari va xalqaro olimpiada o'yinlarida faol ishtirok etib kelmoqda. Shu bois so'nggi yillarda respublikamizda ko'pgina sport turlari jadal rivojlanib bormoqda. Sport turlarining har biri o'ziga xos xususiyati bilan farqlanadi, alohida e'tibor berish lozim bo'lgan jismoniy va psixologik tayyorgarlikni talab qiladi, har bir sport turi texnik va taktik jihatdan o'ziga xos qonun-qoidalarga ega bo'ladi. Biz sport turlarini sportchining harakat faolligiga qarab quyidagi besh guruhga ajratishni maqsadga muvofiq deb hisoblaymiz:

***Birinchi guruh*** sport turlariga boks, kurashning barcha turlari, gimnastika, yengil va og'ir atletika, suzish, sport o'yinlari, qilichbozlik kabilar kiradi. Ma'lumki, sportning har qanday turida sportchilar musobaqalarda g'alabaga erishish uchun o'zlaridagi butun jismoniy va ruhiy imkoniyatlarni safarbar qilishadi va har qanday og'ir vaziyatlardan chiqib ketish uchun o'zlarini majbur etishadi. Biroq, har bir sport turi bo'yicha o'tkaziladigan musobaqalarda g'alaba qilish mezoni turlicha bo'ladi. Bu me'yor va mezonlarni nazariy jihatdan bilish, sport amaliyotida ularga rioya qilish sportchiga g'alaba keltiradi. Albatta, ball, gol, ochko, masofa, vaqt, og'irlik kabi ko'rsatkichlar asosida har bir sportchi o'zining kuchi, irodaviy va jismoniy sifatlari yordamida g'alaba qilishga harakat qiladi.

***Ikkinchi guruh*** sport turlari (motosport, mashina, samolyot va yaxta sporti kabilar) sportchidan texnik jihatdan alohida tayyorgarlikni talab qiladi. Bu sport turlari sportchidan xavfli vaziyatlarda ham o'zini yo'qotmaslik, mustaqil aniq bir qarorga kelish, texnikani dadillik bilan to'g'ri boshqarish, tashqi shamol qarshiliklarini idrok qilish, katta tezlikda ketayotgan mashinani baland-past joylarda qo'rqmasdan mahorat bilan boshqarish uchun jismoniy va ruhiy jihatdan yuqori darajada chiniqishni talab etadi.

***Uchinchi guruhga*** mansub sport turlari (kamon va to'pponchadan otish)da sportchilar to'g'ri nishonga olishda hayajonlanish, tashvishlanish, bezovtalanish, vahimaga berilish kabi salbiy hissiyotlarini yo'qotishga alohida e'tibor berishi lozim. Sportchi o'zi otayotgan qurolning texnik jihatlarini yaxshi o'rganishi, musobaqa jarayonida ochkolar soni raqibi hisobiga o'zgarganda ham musobaqadan sovib ketmasligi, g'alabaga intiluvchanlik kabi ijobiy sifatlarini rivojlantirishi zarur.



**To'rtinchi guruhga** aviamodel, avtomodel va shunga o'xshash konstruktorlik qobiliyatlar bilan bog'liq bo'lgan sport turlari kiradi. Sportning bunday turlari sportchidan talant va ijodkorlik qobiliyatlarini o'stirishni talab qiladi. Sportchi o'zidagi ijodiy xayoliy obrazlar yordamida yangidan yangi aviamodel va avtomodel qurilmalarini ixtiro qilish qobiliyatlarini o'stirishga e'tibor beradi.

**Beshinchi guruh** sport turlariga shaxmat va shashka kiradi. Bu sport turlari bilan shug'ullanuvchi sportchilarda fikrlash qobiliyati hamisha aniq maqsadga qaratilgan, ixtiyoriy xarakterga ega bo'ladi. Mahoratli shaxmatchi o'yin paytida o'ta murakkab, qiyin usullarni raqibidan aniqroq, tezroq anglaydi. Sportchi ongida hal etilishi talab qilinadigan mulohazali xayoliy masalalar va ularning yechimi tez-tez paydo bo'ladi. Sportchi o'yin jarayonida raqibining fikrini oldindan tez sezadi, uni vahimaga soladi, og'ir vaziyatlarni vujudga keltiradi va tez-tez o'yin taktikasini o'zgartirib turadi.

Hozirgi kunda eng qadimgi sport turlaridan: chopish, sakrash, uloqtirish, kurash kabilar zaminida yangi-yangi sport o'yinlari ko'payib bormoqda. Shuningdek, suv chang'isi, batuta, badiiy va ritmli gimnastika, muzda raqsga tushish, parashutdan sakrash, suv tagida hamda suv ustida suzish kabi juda ko'p sport turlari paydo bo'lmoqda. Bizning milliy kurashimiz ham jahon sport turlari qatoridan o'zining munosib o'rnini topmoqda. O'zbek milliy kurashi bo'yicha bir necha davlatlarda jahon birinchilik musobaqalari o'tkazildi. So'nggi yillarda o'zbek kurashiga bo'lgan qiziqish oshib, sportning bu turi bo'yicha jahon chempionlari yetishib chiqmoqda. Bu esa bizdan kurashchilarimizni jismoniy, ruhiy, taktik va texnik tayyorgarliklarini yanada rivojlantirish uchun alohida ilmiy asoslangan uslublardan foydalanishni talab etadi.

Sportchi o'zi sevgan va shug'ullanayotgan sport turidan muvaffaqiyatlarga erishish uchun kuch-g'ayratini to'liq ishga soladi, o'zidagi bor mahorat va qobiliyatini namoyish etadi. Har bir sport turida raqibdan ustun kelish, g'alaba qilish yo'llari turlicha bo'ladi. Sportchilarning yuqori ko'rsatkichlarga erishishlari ularning individual xususiyatlari va umumiy tayyorgarlik darajasi; moddiy jihatdan ta'minlanganligi, ovqatlanish sifati va jismoniy rivojlanganligi; sportchining jismoniy, ruhiy va ma'naviy tarbiyasi hamda sport harakatlarining takomillashganligi kabi omillarga bog'liq bo'ladi.

Hozirgi sportda rekordlarning yangilanib va o'zgarib turishi

sportchidan maksimal (yuqori) kuchlanish bilan mashq qilishni talab etadi. Sportchi bajaradigan har bir harakatini to'g'ri idrok qilishi lozim. Buning uchun sportchi organizmi har qanday qarshiliklarni yengishda chidamli bo'lishi; baland va past temperaturada, turli sharoitlarda (masalan, baland tog'larda) mashq qilishga moslashishi to'g'risida fiziolog va psixolog olimlarning ilmiy tajribalari, amaliy izlanishlari natijalariga asoslangan nazariy xulosalarga amal qilishi maqsadga muvofiq. Ko'pincha yetarli tajribaga ega bo'lmagan sportchilar jismoniy mashqlarni tez, muntazam, izchil va uzoq muddat bajarishga ruhiy jihatdan tayyor emasligi sababli sport musobaqasi jarayonida paydo bo'ladigan tashqi va ichki qiyinchiliklarni yengishda turli xil to'siqlarga uchraydilar. Ayrim sportchilar jismoniy mashqlar bajarish tempini (sur'atini), ritmini (maromini) va ketma-ketlik farqini to'g'ri idrok qilish malakalarining yaxshi rivojlanmaganligi (masalan, 100 metrga yugurish jarayonida masofani to'g'ri idrok qilsa-da, lekin musobaqada kuchli hayajon va vahimaga berilib, yugurish sur'ati va maromiga e'tibor bermasligi) bois, o'zining imkoniyat darajasini hisobga olmasdan, chopish tezligini oshirib yuborishi natijasida tez charchab qoladilar. Shu sababli murabbiy sportchilarni musobaqada vahimaga berilmasligi uchun mashg'ulotlar jarayonida o'rtoqlik musobaqalari uyushtirishi, har xil masofalarga vaqtga qarab takror va takror tezlikni oshirib chopishda qadamlarining uzunligiga e'tibor berishi, belgilangan masofa bo'ylab chopishda kuchni to'g'ri taqsimlash hamda harakat va vaqtni to'g'ri idrok qilishga o'rgatishi zarur. Agar sportchi maxsus mashqlarni takror va takror bajarsa, masofa bo'ylab yugurishda vaqt va harakat tezligi hamda sarflanadigan kuchni to'g'ri taqsimlash malakasini aniq va puxta egallab boradi. Sportchi musobaqada 800 metrga yugurishni mashq qilmoqchi bo'lsa, bundan yaqin bo'lgan 200 m – 400 m – 800 m – 1000 m – 1500 m masofaga belgilangan vaqtga ko'ra chopishni mashq qilishi, 800 metrga chopishda kuch va tezlikni o'zi mustaqil idrok qilish darajasiga yetishi, masofa bo'ylab yugurishda o'z kamchiligi haqida to'g'ri fikr yuritishga odatlanishi lozim. Sportchi 800 m masofa bo'ylab yugurishni muntazam ravishda mashq qilishi natijasida chopish tezligi oshadi, qadamlarining uzunligi ham o'zgaradi, nafas olish sur'ati yaxshilanadi. Natijada sportchi organizmida psixofiziologik o'zgarishlar paydo bo'ladi, musobaqada o'z kuchiga ishonch hislari oshadi.

Bir qator sport turlarida, jumladan, yengil va og'ir atletika, suvga sakrash, gimnastika, figurali uchish, kamon va to'pponchadan otish

musobaqalarida yaxshi ko'rsatkichlarga erishishning muhim omillari-dan biri sportchining barcha yo'nalishlar bo'yicha ruhiy jihatdan tay-yorgarligidir. Shuningdek, musobaqa jarayonida bajariladigan jismoniy mashqlarning sifati, bajarilishi kerak bo'lgan harakatlarga diqqatning maksimal darajada yo'naltirilishi hamda sportchining fikrlash qobili-yati ham g'alabaga erishish omillari hisoblanadi.

Ayrim sport mutaxassislari musobaqada g'alaba qilish ko'p jihatdan sportchi jismoniy sifatlarining yaxshi rivojlanganligiga bog'liq degan g'oyani ilgari surmoqchi bo'ladilar. Biroq, bizningcha, sportchining musobaqada g'alaba qilishi yoki mag'lubiyatga uchrashining asosiy sabablaridan yana biri uning ruhiy jihatdan qay darajada chiniqqanligi hamdir. Buni murabbiylar unutmasligi kerak. Masalan, tennischi to'pga diqqatini chalg'itmasdan barqaror ushlab tura olmasligi sababli raketka bilan to'pni qayta urolmay qoladi. Xuddi, shuningdek, balandlikka sakrovchi sportchi mashqlarda plankaga (to'siqqa) urilish holati ketma-ket sodir bo'lib, vahimaga tushishi, bezovtalanishi, o'z kuchiga ishonmasligi va boshqa salbiy his-tuyg'ular ta'sirida harakatlarini to'g'ri boshqara olmay qoladi. Natijada sportchining chopib kelib, deysinib sakrash harakatlari qiyinlashadi, musobaqa yoki mashg'ulotlardagi ko'rsatkichlari pasayadi. Buning uchun murabbiylardan sport mashg'uloti jarayonida planka (to'siqqa)ga urilmasdan sakrash mashqlarini yanada ko'proq takror-takror bajartirish yordamida sportchida to'g'ri sakrash malakalarini rivojlantirish talab qilinadi.

Barcha sport turlarida ruhiy tayyorgarlik bugungi kunning dolzarb muammolaridan biri bo'lib qolmoqda. Masalan, sportning qilichbozlik turida ikki xil ruhiy tayyorgarlikka ega sportchilarning ikki xil jangovar holati, ikki xil irodaviy harakatlari, ikki xil texnik va taktik sifatlarining takomillashgan harakatlarini kuzatamiz. Har ikkala sportchining sovuq qurollar bilan qisqa muddat ichida g'alaba qilishga intilishidagi muskul harakatlarining sezgirligi ularning psixologik jihatdan tayyorgarligiga bog'liq ekanligini ko'rsatadi. Shuningdek, qisqa masofaga yuguruvchi va bokschilarning tezkor harakatlari, suzuvchining suzishda suv qarshiligini yengish bilan bog'liq bo'lgan harakatlarni bajarishdagi mahorati; uzoq masofaga yuguruvchining harakatni, vaqtni to'g'ri idrok qilish zaminida bo'lajak musobaqaga ruhiy jihatdan tayyorgarlik holati muhim o'rin tutadi.

Barcha sport turlarida go'zallik va nafosatlilik talab qilinadi. Ba'zi bir sport musobaqalari o'tkaziladigan joy estetik jihatdan talab darajasida

jihozlangan bo'lmasa-da, o'sha joyda musobaqa o'tkaziladi. Sport amaliyotida kuzatiladigan bunday noxush vaziyatlar sportchining ruhiy holatiga salbiy ta'sir etishi mumkin. Masalan, og'ir atletika yoki kurash musobaqalari ishtirokchilari uchun musobaqaoldi tayyorgarlik maydonchasining yorug' bo'lmashligi, shtanga yoki kurash zalining me'morchilik talablariga javob bermasligi, dam olish joyining torligi yoki dam olish uchun sharoitning yo'qligi, kurash gilamining yaroqsizligi, birinchi og'irlikni raqibdan oldin ko'tarish holatidagi ruhiy kechinma, raqibning boshlang'ich og'irlikka bergan buyurtmasi va uning birinchi ko'tarishdagi natijasi, sportchiga murabbiy yoki tomoshabinlarning munosabati, sportchining shaxsiy qiziqishi bilan jamoa a'zolari o'rtasidagi o'zaro munosabatlarning to'g'ri kelishi yoki kelmasligi, sinov urinishining muvaffaqiyatsizligi, birinchi urinishdagi mag'lubiyat, og'irlikni kutilmaganda yaxshi ko'tarishidagi ruhiy o'zgarishlar, sportchining shtangani ko'kragiga to'g'ri va yengil olishi yoki shtangani ko'kragiga olishidagi xatolar, avval olingan jarohatning ta'siri, raqibga bergan bahosi va boshqa shu kabi hodisalar sportchining ruhiy holatiga salbiy ta'sir etadi.

Har bir sport turida sportchining musobaqalarda va musobaqa paytida bajariladigan harakatlarga tayyorgarlik holati turlicha bo'ladi. Mashhur gimnastikachilar musobaqa paytida bajariladigan mashqlarni amalda bajarishdan oldin o'sha mashqlarni fikran bajaradilar. Gimnast mashqni bajarish ko'prigining eng chekka burchagida harakatsiz, ko'zi yarim yopilgan holatda turadi. Labi qisilgan, qo'li pastga tashlangan holatda barmoqlarini sekin harakatlantirgandek bo'ladi. Sportchi xayolida o'zini sport anjomini shartli ushlayotgandek his qiladi, bajariladigan hamma mashqlarni ongida rejalashtiradi: qo'llarining tagiga halqa keltirilayotgandek o'zini xuddi halqaga chiqqandek, tasavvur etadi; bajariladigan barcha mashqlarni ongida, fikrida xayolan to'la aks ettirganidan so'ng, mashqni amalda bajarishga kirishadi.

Murabbiylardan shogirdlarda har bir mashqni tez va aniq idrok qilish xususiyatlarini o'stirish; sportchidan esa har bir sport turiga xos jismoniy mashqlarni bajarishda alohida sezgirlik, har bir mashqni tez va aniq idrok qilish xususiyatlarini rivojlantirish talab qilinadi. Masalan, balandlikka sakraydigan sportchilar o'zlari ko'tarilgan balandlikda bo'ladigan juda kichik, qisqa masofa yoki daraja (santimetr)dagi har bir o'zgarishni sezish hamda balandlikdan o'tish uchun zarur bo'lgan harakatlarni ko'rib idrok qilish malaka va ko'nikmalarini puxta

o'zlashtirishlari lozim. Ular ana shundagina jiddiy muvaffaqiyatlarni qo'lga kiritadilar, musobaqalarda g'alabaga erishadilar. Ana shundagina vestibulyar sezgirliги yaxshi rivojlangan gimnastikachi har bir aylanma harakatning elementlarini gimnastik snaryadlarda to'g'ri, aniq va tez idrok etadi, amalda mahorat bilan bajara oladi. Agar gimnastikachida vestibulyar sezgirlik yaxshi rivojlanmagan bo'lsa, sportchi harakat koordinatalarini bajarishda juda qo'pol xatoliklarga yo'l qo'yadi, hatto, mashqlardan zo'riqib, boshi aylanish darajasigacha yetib boradi. Og'ir atletikachi jismoniy mashqlar va sport musobaqasi jarayonida 1-2 kilogramm og'irlikdagi farqni aniq, to'g'ri idrok qilishi, zarur bo'lgan og'irlikni ko'tarishda muskul harakati sezgirligidan foydalanish malakasini o'zlashtirishi kerak.

«Sport psixologiyasi» fanida uzoq yillar davomida muskul harakat sezgilari to'g'risida deyarli ilmiy izlanishlar olib borilmaganligi, mazkur sezgilar «noaniq sezgi» sifatida o'rganilmaganligi sababli bu sezgilar haqida yetarli darajada ilmiy ma'lumotlarga ega emasmiz. Vaholanki, sportchilar subyektiv(ichki) sezgilari yordamida turli harakatlarni bajarishlarida barcha muskul guruhlarining ishtirok etishini yaxshi anglab yetishlari zarur.

Har qanday sport turida harakat mashqlarini takomillashtirish yordamida g'alabaga erishiladi. Masalan, bokschining jangga tayyorgarlik darajasi aynan himoyalash harakatlari bilan aniqlanadi. Himoya qilish harakatlariga nafaqat shaxsiy himoyalar (to'sishlar, qaytarishlar, qochishlar, og'ishlar, ortga og'ishlar va boshqa harakatlar), balki alohida qarshi va javob zarbalari ham kiradi. Agar himoya qilish harakatlari qarshi hujumga aylanmasa, qarshi harakatlar raqib hujumini to'xtatish maqsadida qo'llaniladi. Bokschilarda himoyalalanish uchta bosqichda davom etadi: birinchi bosqich gavda yordamida, ikkinchi bosqich qo'llar yordamida, uchinchi bosqich oyoqlar yordamida amalga oshiriladi. Bokschining himoyalalanish harakatlari qo'llar yordamida 50 foizni, oyoqlar yordamida 29,6 foizni, gavda yordamida himoyalalanish 20,4 foizni tashkil etishi aniqlangan. Bokschi tayyorlov harakatlarining katta qismini aldamchi harakatlar (79,7 foiz) tashkil etadi. Shuningdek, «manyovr» harakatlari miqdori 17,0 foizni, «razvedka qilish» harakatlari umumiy miqdorning 3,3 foizni tashkil etadi. «Razvedka qilish» harakatlarining ahamiyati juda katta bo'lib, ular raqibning yaxshi ko'rgan harakat va holatlarini, kuchli zarbasi masofasini, jang olib borish xususiyatini, jismoniy tayyorgarligini aniqlash uchun juda asqotadi.

Bokschining tayyorlov harakatlarida raqibiga ruhiy ta'sir ko'rsatish hamda ma'lum darajada jangni keskinlashtirish kabi usullar ham qo'llaniladi. Bu vaziyatlarda kimda-kim turli xil jangovar vositalardan yaxshiroq foydalana olsa, o'sha g'olib bo'ladi.

***Hozirgi kunda sport turlarining, o'quv sport mashg'ulotlarining eng ta'sirchan, eng ommabop, eng qiziqarli turlaridan biri harakatli o'yinlardir.*** Harakatli o'yinlar tufayli sportchilarda ular uchun juda zarur bo'lgan harakat malakalari hosil qilinadi. Unutib yuborilgan o'zbek milliy o'yinlari («Durra soldi», «Qirq tosh», «Qo'rg'on», «Kun va tun», «Nayza sanchish», «Olomon poyga», «Daraxtda olma», «Ro'molchani yetkaz», «Quvlashmahoq», «Otib qochar», «Qoch qorovul keldi», «Tez yugur» v.b.)dan o'quv-sport mashg'uloti jarayonida foydalanish maqsadga muvofiqdir. Buning uchun murabbiylar sport turlariga mos o'yin turlarini tanlay bilishi hamda o'yinni tashkil etish uchun yetarli darajada bilim, ko'nikma va malakalarni egallagan bo'lishi, mavjud bilimlarni amaliyotda qo'llay olishi talab qilinadi.

2003-yilning 25-avgustida Fransiyada sportning yengil atletika turi bo'yicha bo'lib o'tgan jahon birinchiligi musobaqasida 203 ta mamlakat sportchilari ishtirok etishdi va yengil atletikaning barcha turlari bo'yicha juda yaxshi natijalarga erishildi. Ayniqsa, iqtisodiy jihatdan eng qoloq davlatlardan biri bo'lgan Efiopiya erkaklar jamoasi 10 km masofaga chopish bo'yicha 1-2-3-o'rinlarni egalladi va yangi jahon rekordini o'rnatdi. Ular startdan finishgacha bo'lgan masofani katta mahorat bilan chopib o'tdilar. Butun musobaqa davomida efiopiyalik sportchilarda ruhiy va jismoniy tayyorgarlik, maqsadga intiluvchanlik, g'alabaga chanqoqlik, chidamlilik, tezkorlik, irodaviy faollik kabi sifatlarning yaxshi rivojlanganligi sezilib turdi. Shu bois ular g'alabaga erishdilar. Biroq mazkur birinchilik musobaqalarida juda ko'plab davlatlarning sportchilari bosqon uloqtirish, yadro itqitish, langar cho'p bilan sakrash kabi sport turlari bo'yicha yengil atletika musobaqasi talablariga javob bera olmadilar.

Qozog'istonlik Dmitriy Karpov sportning 10 kurash turi bo'yicha 2-o'rinni egalladi. Belorussiyalik ayollar jamoasi ham bosqon uloqtirish bo'yicha yaxshi ko'rsatkichlarga erishdi. Rossiya sportchilari yengil atletikaning ko'plab turlaridan oltin, kumush, bronza medallarini qo'lga kiritdilar. Biroq respublikamiz viloyatlarida bosqon uloqtirish, yadro itqitish, langar cho'p bilan sakrash, to'siqlar osha yugurish kabi sport turlarini rivojlantirishga yetarli darajada e'tibor berilmayotir. Faqatgina

Toshkent shahrida sportning bu turlari bo'yicha birmuncha quvonarli ishlar amalga oshirildi.

Mustaqil O'zbekistonimiz ijtimoiy-iqtisodiy hayotining hamma jabhalarida bo'lgani kabi sport sohasidagi muammolarni ham o'zimiz hal qilishimiz lozim. Vatan ravnaqi, istiqboli uchun har birimiz, har bir sohada ijodkorlik va tashabbuskorlik bilan tinimsiz mehnat qilishimiz, o'z faoliyatimizni g'oyat bilimdonlik bilan bugungi davr talablari darajasida tashkil etishimiz kerak. Mustaqillik jismoniy madaniyat va sport sohasida mehnat qilayotgan mutaxassislardan ham o'z kasbiga mehr, fidoiylilik talab qiladi. Chunki, sport sohasi tirikchilik vositasi emas. O'zbekistonda sportga katta e'tibor berilayotgan hozirgi kunlarda jismoniy madaniyat va sport mutaxassislari sport turlarining o'ziga xos xususiyatlarini, sportchilarning yuqori ko'rsatkichlarga erishish omillarini, sport turlarining psixologik tavsifi kabi bilimlarni chuqur o'zlashtirgan bo'lishlari zarur. Ana shundagina bu fidoiy, vatanparvar sportchi-murabbiylarimizning shogirdlari jahon birinchiliklarida yetakchi o'rinlarni egallaydilar, o'z g'alabalari bilan ona-Vatanimiz sharafini yanada yuqoriga ko'taradilar.

### **Nazorat uchun savol va topshiriqlar:**

- 1. O'zbekiston Mustaqillikka erishgandan so'ng qaysi sport turlari tez rivojlana boshladi?*
- 2. Har bir sport turi bo'yicha g'alaba qilish mezon va me'yorlari haqida tushuncha bering.*
- 3. Sport turlari va ularning o'ziga xos xususiyatlari haqida gapirib bering.*
- 4. Sportning qaysi turlarida konstruktorlik qobiliyatlar muhim o'rin tutadi?*
- 5. Sportning eng qadimgi turlaridan qaysilarini bilasiz?*
- 6. Sportchida ruhiy tayyorgarlik, yetarli tajriba bo'lmaganligi sababli qanday qiyinchiliklar vujudga keladi?*
- 7. Sport turlarida o'ziga xos ruhiy tayyorgarlik deganda nimani tushunasiz?*
- 8. Sportchilarning yuqori ko'rsatkichlarga erishish omillari nimalardan iborat?*
- 9. Sportdagi nafasat va go'zallikni qanday tushunasiz?*
- 10. O'zbek milliy sport o'yinlaridan qaysilarini bilasiz? Yengil atletika mashg'ulotlarida ularning qaysi turlaridan foydalansa bo'ladi?*

## SPORT MUSOBAQASI PSIXOLOGIYASINING TAVSIFI VA TAHLILI

Sport boshqa faoliyat turlaridan o'z subyekti his-tuyg'ularining o'ta junbushga kelishi va kuchli hayajonlanishi bilan farqlanadi. Sportdagi bellashuvlar, olishuvlar, ularda faqat kuchli ta'sirlanishni vujudga keltiribgina qolmasdan, musobaqada ishtirok etayotgan juda ko'p qatnashuvchilarda, jumladan, tomoshabinlarda ham hayajonlanish, xursandlik va xafa bo'lish kabi his-tuyg'ularni vujudga keltiradi. Turli xil sport musobaqalari millionlab kishilarni o'ziga jalb qila oladi hamda kishilarda mavjud bo'lgan eng yuksak his-tuyg'ularni uyg'otib yuboradi.

Sportchilardagi emotsional harakatlar sport musobaqalari jarayonida vujudga keladi. Harakatning kuchlanish dinamikasi raqib bilan musobaqalashishda katta kuchlanish va qiyinchiliklarni yengishda paydo bo'ladigan irodaviy faollik, sportchining o'z oldiga qo'ygan maqsadiga erishishida ko'rinadi. Bularning barchasi sport faoliyati jarayonida paydo bo'ladi. Yuqori kuchlanish bilan emotsionallik holatining o'zgarishi: xursandchilik bilan xafagarchilikning almashinib turishi yoki, aksincha, qarama-qarshi o'zgarish, ya'ni g'azablanish o'rnini yana g'alabaga ishonch, xursandchilik, yaxshi kayfiyat va boshqa emotsional xususiyatlar egallashi tabiiy holatdir. Aynan shu holat sportchi ruhiy holatini boshqarish muammolarini keltirib chiqaradi.

Sportchilarda mashq va musobaqa jarayonidagi o'zgarishlardan: yurak faoliyati, nafas olishdagi farqlar, har xil og'riqlar, chidamsizlik, noxush tuyg'ular, ko'p terlash, muskullardagi biotoklar, endokrin reaksiyalar bilan bog'liq turli xil emotsional o'zgarishlar aniqlangan. Sport insondagi faol ruhiy ko'tarinkilik va xafagarchilikni, sportchining emotsional tayyorgarligini, butun organizmidagi bor imkoniyatlarni musobaqa jarayonida namayon etish imkonini beradi. Sportchining emotsional holatini startdan oldin yuqori darajaga ko'tarilishi (masalan, uzoq va qisqa masofaga yuguruvchilarda, bokschilarda), muskullarining katta tezlikda ishlashi natijasida yurak urishi tezlashadi, tomirlaridagi qonning yurishi tezlashadi. Shuningdek, aniq faoliyat jarayonida vujudga kelgan his-tuyg'ular bajariladigan harakatlar natijasiga katta ta'sir etadi. Bu sportchining ishchanligini oshiradi, organizmining faoliyat jarayonini tezlashtiradi, sportchining xulq-atvorini yaxshilaydi, ichki harakat motivlarini o'stiradi, musobaqada g'alabaga erishishini ta'minlaydi. Sportchining kuchlanishli emotsional tuyg'ulari va musobaqalarga ruhan tayyorgarligi jismoniy mashqlar va turli sport o'yinlari jarayonida



shakllanib boradi. Shuningdek, sportchilarda o'rinli g'azablanish yoki mag'rurlik va to'g'rilik kabi sifatlarning kamol topishi ularda musobaqalashish ishtiyoqini oshiradi.

«Sport psixologiyasi» fani sportchilarning mahoratini shakllantirish, musobaqalarda qatnashish imkoniyatini vujudga keltirish va kengaytirish, musobaqalarga ruhan tayyorlash uslublarini ishlab chiqishda faol ishtirok etadi. Shu jarayonda sport fanlari bilan hamkorlikda, quyidagi muammolarning ilmiy-nazariy, psixologik asoslarini ishlab chiqadi:

- 1) sportchilar ruhiyatiga sport faoliyatining ta'sirini o'rganish;
- 2) sportchilarda yuqori ishchanlikni vujudga keltirish hamda musobaqa jarayonida o'zini-o'zi boshqarish, chidamlilikni oshirish uslublarini ishlab chiqish;
- 3) sportchining musobaqadan oldingi va musobaqa jarayonidagi ruhiy holatini o'rganish;
- 4) noqulay ruhiy holatdan, vahimadan chiqib ketish uslublaridan foydalanishga odatlantirish.

Sportchilar o'tgan sport musobaqalarida qo'lga kiritgan g'alabalari bilan xotirjam bo'lib qolmasdan, muntazam ravishda o'tkaziladigan sport mashg'uloti va musobaqalarida yuqori ko'rsatkichlarga erishish uchun o'zlarini ruhan tayyorlab borishlari lozim. Sport amaliyotining keyingi natijalariga ilmiy asosda yondashilsa, sportchining oldingi musobaqalarda ko'rsatgan natijalariga qarab, uning yaqin kunlarda bo'ladigan musobaqalarda qanday ko'rsatkichlarga erishishi haqida tajribali mutaxassislar ham aniq xulosa chiqarishga ojizlik qiladi. Musobaqalarda yuqori natijalarga erishib yurgan sportchilar odatda o'zlarini kuchli sportchilar qatoriga qo'yadilar. Biroq, kutilmaganda shu kuchli sportchi bilan birga mashq qilib yurgan, sport musobaqalarida biror marta ham ijobiy natijaga erisha olmagan sportchi bir qancha vaqt o'tgandan so'ng musobaqalarning birida yuqori natijaga erishib, kuchli sportchilar qatoridan joy oladi. Bunday hodisalar sport faoliyatida tez-tez uchrab turadi. Binobarin, murabbiydan har qaysi sportchi bilan bir xil munosabatda bo'lishga odatlanish, ularga ko'zlangan maqsadga erishish yo'llari haqida bir xil to'g'ri ko'rsatma va maslahatlar berib borish talab qilinadi. Murabbiy sportchida shunday ishonch tug'dirmog'i lozimki, sportchi jismoniy mashq va musobaqalar jarayonida har kuni ichki ruhiy faollik va mahorat kasb etib, sport ustaligi ko'rsatkichlariga erishish darajasiga ko'tarilsin.

Sportchilar og'ir sharoitlarda o'zini-o'zi boshqarish hamda aqliy, ruhiy va jismoniy imkoniyatlarini oshirish uslublaridan to'la foydalana bilishga, ularni amaliy faoliyatlarida qo'llay olishga yoshlik davridan boshlab odatlanishi lozim. Buning uchun sportchilar o'z a'zolari faoliyat funksiyalarining xilma-xil qonunlarini bilish asosida o'zini-o'zi boshqarish; aqliy, ruhiy va jismoniy imkoniyatlarini oshirish uslublarini amaliy sport faoliyatining eng muhim sharoitlarida qo'llay bilishi kerak. Bu uslublarni bilish aqliy mehnat unumdorligini oshirishda, ruhiy va jismoniy faollik darajasini o'stirishda, insonni kamolga yetishuvida muhim ahamiyatga ega. Bizga shunisi ma'lumki sportchilar hozirgi sportda «autogencha» mashq qilish orqali ichki ruhiy imkoniyatlardan to'la foydalanishga erishmoqdalar.

Sportchilarning startdan oldingi ruhiy holatini murabbiylar, fiziologlar, psixologlar ko'p yillardan buyon o'rganib kelmoqdalar. Lekin sportchilarning startdan oldingi ruhiy tayyorgarlik holati haqidagi ko'plab muammolar, masalalar shu kungacha maqsadga muvofiq ravishda ishlab chiqilmagan yoki ilmiy hal qilinmagan. Psixolog olim Z. Myuller ayrim risola va maqolalarida xalqaro sport musobaqalarida sportchilarning qoniqsiz ko'rsatkichlari faqat ularning jismoniy, texnik yoki taktik tayyorgarligigagina bog'liq bo'lmasdan, balki ularning musobaqadan oldingi ruhiy tayyorgarlik holatiga ham bog'liq ekanligini birmuncha batafsil tushuntirib berishga erishgan.

Sportchining musobaqa jarayonidagi ruhiy hayajonlanish holati xilma-xil shakllarda namoyon bo'ladi. Ularning musobaqadan oldingi yuqori darajadagi ruhiy tayyorgarlik holati qiyin vaziyatlarda ham o'zini tuta bilishi hamda o'zini to'g'ri boshqarishida ko'rinadi. Sportchining musobaqadan oldingi ruhiy holati uning oldingi turli xil musobaqalarda erishgan muvaffaqiyatlariga ko'p jihatdan bog'liq bo'ladi. Ayrim olimlarning fikricha, miyada hosil bo'lgan o'rtacha qo'zg'alish musobaqada yuqori natijalarga erishish imkonini beradi. Agar miyadagi qo'zg'alish start olish vahimasi darajasigacha yetib borsa, qo'zg'alish yuqori bo'lib, sportchining musobaqadagi natijalari qoniqsiz ko'rsatkichlar bilan yakunlanadi. Sportchining musobaqaga tayyorgarlik holati asab tizimining ta'sirchanligiga ham bog'liq bo'ladi. A.S. Puni fikriga asoslanib sportchining startga tayyorgarlik holatini quyidagi uch turga ajratib ko'rsatish mumkin: *a) sportchining startda qaltirashi, jonsizlik holati; b) sportchining startga yuqori tayyorgarligi va jangovarlik holati; d) sportchining ruhan tushkunlik va yomon kayfiyatlilik holati.*

Shulardan sportchi uchun eng muhimlari: startga jangovar tayyorgarlik va startdagi ta'sirchanlik holatlaridir. Kuchli muvozanatsiz asab tizimiga ega bo'lgan sportchilar startda qaltirash, jonsizlik holatiga tushadilar. Kuchli muvozanatli, serharakat asab tizimiga ega bo'lgan sportchilarda startda jangovarlik holati yuqori bo'ladi.

Sportchining startga tayyorgarlik holati oldingi musobaqalarda o'z kuchini qanday safarbar etganligiga ham bog'liq bo'ladi. Bulardan tashqari, startga tayyorgarlik holati: 1) *musobaqaning xarakteriga*; 2) *tomoshabinlarning xulq-atvoriga*; 3) *sportchining musobaqa oldidan bajargan jismoniy mashqlari sifatiga*; 4) *o'z kuchiga ishonch hosil qilishiga*; 5) *sportchining alohida o'ziga xos xususiyatlari kabilarga ham bog'liqdir*. Bu sabablar sportchining startga tayyorgarligiga ta'sir qiladi.

Ba'zi bir sportchilarda musobaqaga qatnashgandan keyin vegetativ ko'rsatkichlardan muskul tonuslarining sezilarli darajada o'sishi hamda kechki uyquning o'zgarishi kuzatiladi. Ruhiy notinchlik tez pasaymaydi, vahimaga tez-tez tushaveradigan sportchilarda sport musobaqasi davrini o'tkazish holati juda og'ir kechadi, tashvishlanish sportchini muvaffaqiyatsizlikka olib keladi. Sportchining musobaqadan keyingi holati ruhiy tushkunlik, ezilganlik, o'z kuchiga ishonmaslik xususiyatlari bilan xarakterlanadi. Bunday sifatlarga ega bo'lgan sportchilarning musobaqa jarayonida tavakkaliga harakat qilishlari natijasida sport qonun-qoidalarini tez-tez buzish hollari takrorlanib turadi. Bularning hammasi sportchining sportga bo'lgan qiziqishini, sport mashg'ulotiga qatnashishini, o'ziga nisbatan talabchanligini pasaytiradi, o'z shaxsiy sifatlariga baho berishi o'zgaradi.

Sportchilarning musobaqadan oldingi ruhiy holatini, ularning musobaqaga tayyorgarlik darajasini aniqlash maqsadida tarqatilgan so'rovnomma (anketa) savollariga sportchilarning bergan javoblaridan quyidagilar murabbiylarning alohida e'tiborida bo'lishi maqsadga muvofiq: «Bo'lajak sport musobaqalari meni doimo vahimaga soladi?», «Men murabbiyning bergan tanbehidan tez ta'sirlanaman, o'zimga og'ir olib, qiynalib yuraman». Bu javoblardan sportchi o'zining ruhiy holatini to'g'ri boshqarish malakalarini egallash usullarini o'rganish uchun yordamga muhtoj ekanligi anglashiladi. Demak, murabbiylar faqat sportchilarning ruhiy holati kuchini o'rganish bilan cheklanmasdan, ularning sport faoliyatida o'zini-o'zi boshqarish imkoniyatini ham o'rganib, bu vazifani muvaffaqiyatli amalga oshirish uchun quyidagi uch asosiy masalaga e'tiborlarini qaratishlari lozim

bo'ladi: a) sportchining ruhiy holatini ongli boshqarishga odatlantirish; b) o'zining o'jiz va kuchli tomonlarini bilishga, tahlil qilishga o'rgatish; d) sportchilarda o'zini-o'zi boshqarish qobiliyatlarini o'stirish.

Bu muammoli masalalarni yanada chuqurroq o'rganish, oqilona tahlil etish va ilmiy-amaliy jihatdan to'g'ri hal qilish uchun sportchilarga quyidagi savol bilan murojaat qildik: «Sizningcha, sportda yuqori natijalarga erishish uchun sportchilar qanday sifatlarga ega bo'lishlari zarur?». Mazkur savolga deyarli barcha sportchilar talab darajasida mashq qilish kerak deyishdi. Shu bilan birga sportchilarning 45,8 foizi yuqori natijalarga erishish uchun irodaviy sifatlarni, 24,4 foiz sportchi esa tetik kayfiyat, o'zini to'g'ri boshqarish, musobaqada vahimaga tushmaslik, xulq-atvorini nazorat qilish, tashqi ta'sirlarga ko'p berilavermaslik, o'z kuchiga va g'alabaga ishonch kabilarni asosiy omil deb hisobladilar. Ba'zi bir sportchilar o'z vaqtida dam olish, sport mashg'uloti davomida yuqori ishchanlilikda bo'lish va aqliy qobiliyatlarni o'stirish kabilarni ham yuqori natijalarga erishishning garovi ekanligini ta'kidlab o'tdilar.

Sportchilarning musobaqa jarayonida o'z ruhiy holatini to'g'ri boshqarish qobiliyatlari o'z-o'zidan paydo bo'lmaydi. Bunga erishish uchun u shug'ullanayotgan sport turining mazmuniga va bugungi kun talabiga javob beradigan tarbiyaviy ishlar olib borilishi zarur. Eng muhimi, sportchilarni sport mashg'uloti va musobaqalarda ruhiy zo'riqlikdan asrash kerak. Buning uchun har bir murabbiy va jismoniy madaniyat o'qituvchilari o'z shogirdlarini ruhiy qiziqqonlik, tushkunlik, serzardalik holatlarini yengib o'tishga o'rgatishlari maqsadga muvofiq. Shuningdek, boshqalar, jumladan, sport hakamlari bilan to'g'ri munosabatda bo'lish, qiyin sharoitlarda o'zini boshqarishga o'rgatishni ham unutmashlari kerak.

Sportda qo'pollik va do'q-po'pisa qilish holatlari ko'p uchrasada, lekin sport qabul qilingan qonun va qoidalar asosida musobaqalashishni talab qiladi. Ayrim sport turlarida: figurali uchish, badiiy va sport gimnastikasi kabilarda do'q-po'pisa, tajovuz qilish butunlay ta'qiqlangan. Ba'zi bir sportchilar o'zini boshqara bilmasdan tajovuzkorlik munosabatida bo'ladilar, natijada musobaqa qoidasini buzadilar.

Sportchi musobaqada g'alaba qilish uchun bor kuchini sarf qiladi, lekin o'ylaganidek natijalarga erisholmagach, tajovuzkor harakatlar qilishga o'tadi. Biroq u o'zining bunday harakatlari bilan musobaqada

yaxshi ko'rsatkichlarga erisha olmaydi. U ixtiyorsiz ravishda bunday xulq-atvorga moslashib qolganidan o'zi ham pushaymon bo'lib yuradi. Bir-birlari bilan jismoniy to'qnashganida tajovuzkor harakatlar qilish hayvonlarga xos ekanligini olimlar ilmiy tajribalar asosida isbotlab berganlar. Tajovuzkor harakatlar insonlar uchun nuqson ekanligini sportchilarga qat'iy uqtirish lozim.

Yosh sportchilar sport musobaqasi qoidalarini o'zlashtirib olganidan keyin o'zining tajovuzkorona harakatlarini his qiladigan bo'ladi. Agar yosh sportchi musobaqada o'z raqibiga nisbatan qonunga xilof tajovuzkorona harakatlar qilsa, sport musobaqasi hakamlari tomonidan tegishli jazo va tadbirlar qo'llanilishini yaxshi biladi. Ba'zi bir yosh sportchilar o'zining tajovuzkorlik harakatlaridan qattiq ta'sirlanadi, aynan shu ta'sirchanligi bois, o'zining xarakteriga mos sport turini tanlashda qiynaladi yoki xatoliklarga yo'l qo'yadi. Masalan, agar sportchida insonparvarlik his-tuyg'ulari yaxshi rivojlangan bo'lsa, u sportning tajovuzkor harakatlar qilish mumkin bo'lgan turlari bilan shug'ullanmagani ma'qul. Lekin sportning ayrim turlarida tajovuzkorlik juda zarur. Busiz sportda g'alabaga erishish juda qiyin kechadi. Ba'zi bir sportchilar yuqori jismoniy tayyorgarlikka ega bo'lsa-da, sport musobaqalarida tajovuzkor harakatlar ko'rsata olmaydi. Biroq shu jamoadagi do'sti o'rtacha jismoniy tayyorgarligi bilan musobaqada tajovuzkor harakatlar ko'rsata oladi va g'alabaga erishadi. Ba'zan yosh sportchilarning sport faoliyati jarayonida kattalar yoki murabbiylaridan yetarli darajada tarbiya olmaganligi ulardagi vijdotsizlik va beodoblik xislatlarini tez shakllanishiga sabab bo'ladi. Bunday sportchilar yoshining o'tishi va sportda ketma-ket mag'lubiyatlarga uchrayverishi natijasida sport bilan tamoman xayrlashadilar. Biroq shundan keyin ham o'zining tajovuzkorlik harakatlarini to'xtata olmagan uchun ruhiy qiyinchiliklarga ko'p uchraydilar. Ular o'zining xulq-atvorini o'zgartira olmaganidan boshqa odamlardek osoyishta hayot kechirishda juda qiynalishadi. Shuning uchun murabbiy sportchilarni tajovuzkor harakatlarni faqat raqibiga qarshi sport musobaqasi qoidalari asosida qo'llashga odatlantirishi lozim.

Sportchi musobaqada o'zining tajovuzkor harakatlaridan kuchli xayajonlanadi yoki o'zida sportchi uchun nuqson hisoblangan quyidagi xulq-atvor vujudga kelganini yaqqol sezadi: o'zining musobaqadagi xulq-atvoridan shubhalanish, o'zini-o'zi ayblash, o'ziga ishonmaslik, murabbiydan arazlash, unga keskin ziddiyatli munosabatda bo'lish

kabilar. Sportchida bunday xususiyatlarning paydo bo'lishi, birinchidan, sportchi mashq qilayotgan muhit ta'siriga, ikkinchidan, ota-ona tomonidan bolani tarbiyalashda qo'llanilayotgan uslublarning noto'g'riligiga bog'liq. Tajovuzkorlik va boshqa salbiy holatlarning sportchi hayotida tez-tez takrorlanaverishi tufayli, bular bolaning xarakteriga aylanib qoladi. Agar o'smirning murabbiy bilan uchrashmasdan oldin tajovuzkor harakatlar shakllanmagan bo'lsa, murabbiyning musobaqada qattiq g'azab bilan «ur», «yiqit», «bos» degan baqiriqlari sportchida tajovuzkor harakatlarni vujudga keltirmaydi. Bunday sharoitda murabbiy sportchining xarakterini tushunib, unga o'z munosabatini moslashtirishi maqsadga muvofiqdir.

Katta yoshdagi sportchilarda paydo bo'ladigan tajovuzkor harakatlar faqat tarbiyaning ta'siriga bog'liq bo'lmasdan, boshqa turli xil voqea va hodisalarning ta'siri natijasida ham vujudga kelishi mumkin. Masalan, o'smirning hayotida tajovuzkorlik unga bir necha marta muvaffaqiyat keltirgan bo'lsa, bu holda tajovuzkorlik o'smirning xulq-atvoriga aylanib qoladi. Agar sportning agressiv turlarida sportchi tajovuz yo'li bilan musobaqada bir necha marta g'alaba qozongan bo'lsa va kattalar tomonidan bu g'alaba yuqori baholanib, rag'batlantirilgan bo'lsa, sportchidagi bu taassurot yoshligida ota-onasi bergan tarbiyaga nisbatan kuchliroq bo'lishi aniqlangan.

Kishilarning tajovuzkor harakatlari to'g'risida olimlarimiz tomonidan o'rganilgan ilmiy nazariyalar mavjud. Ayrim psixologlar tajovuzkorlik uzoq o'tmishdagi ajdodlarimizdan bizga tabiiy (tug'ma yo'l bilan) o'tib kelayotgan hamma insonlarga xos xususiyat ekanligi, kishilar o'zidagi tajovuzkorlikni boshqarish imkoniyatiga hamma vaqt ham ega bo'lavermasligini ta'kidlashsa, boshqa bir guruh olimlar kishilardagi tajovuzkorlik faqat evolyutsiya, ya'ni tarixiy rivojlanish jarayoniga bog'liq bo'lmasdan, balki vaziyatga qarab, turli xil to'siqlarni yengish jarayonida ishlatilgan uslub bo'lib, asta-sekin insonlarning xulq-atvoriga aylanib qolgan odat deb hisoblaydilar.

Biz sportchilarda musobaqadan oldin yoki keyin tajovuzkorona harakatlarga ko'plab yo'l qo'yilganligi, lekin musobaqadan keyin tajovuzkorlik holatining sekin pasayishini kuzatdik. «Siz hujum qilishni qanday tushunasiz?» degan savolga sportchilar quyidagicha javob berdilar: «Agar meni kimdir birinchi haqoratlasa yoki ursa, men ham xuddi shunday javob qaytaraman», «Men o'zimni tuta olmasam, birovni tarsakilab yuboraman». Shundan ma'lumki, ayrim sportchilarning

musobaqadagi tajovuzkor harakatlari boshqa bir sportchida tajovuzkorlikni vujudga keltiradi. Bu esa sport musobaqasi qoidasini buzishga olib keladi. Sportchining musobaqada o'zida tajovuzkor harakatlarni his etishi turli vaziyatlarda turlicha bo'ladi. Masalan, futbolchining to'pni o'yinda zarb bilan tepgandagi holati boksning ringda qattiq zarb bilan urgandagi holatiga qaraganda qanoat hosil qilishi o'ziga xos bo'ladi. Sport faoliyatida ba'zi sportchilardagi tajovuzkor xarakatlar raqibiga, jamoaga, murabbiyga va tomoshabinlarga qaratilgan bo'ladi, lekin bu sport musobaqasi qoidasi asosida bajariladi. Biz turli vaziyatlarda futbolchilardagi tajovuzkorlikni o'rganib, uning kelib chiqishi haqida quyidagi xulosalarga keldik:

*1. O'yinda yutayotgan jamoaga nisbatan, yutqazayotgan jamoa o'yinchilari o'yin qoidasini ko'proq buzadilar. Bundan ma'lumki, sportchining musobaqadagi mag'lubiyati tajovuzlik harakatlarini vujudga keltiradi.*

2. O'z maydonida o'ynayotgan jamoa o'yinga kelgan jamoa o'yinchilariga qaraganda o'yin qoidasini kam buzishadi. Mehmon jamoa o'yinchilari o'z maydonida o'ynayotgan o'yinchilarni xuddi dushmandek qabul qilishadi. Ular o'z raqiblaridan tashqari, tomoshabinlarga nisbatan ham tajovuzkor tuyg'uda bo'ladilar.

3. Qaysi jamoada ochkolar va darvozaga urilgan to'plar soni ko'p bo'lsa, kam ochko to'plagan va oz to'p urgan jamoa o'yinchilariga nisbatan o'yin qoidasini kam buzadilar. Futbolchi raqib darvozasiga har to'p urganida unda ruhiy tanglik pasayadi va o'sha jamoa o'yinchilarida ruhiy va jismoniy qayta tiklanish kuchayadi. Lekin o'yinda kam to'p kiritgan jamoa o'yinchilarida ruhiy keskinlik saqlanadi yoki ruhiy keskinlikning kuchayishi tufayli o'yinchilardagi tajovuzkorlik harakatlari ortadi, ular o'yin qoidasini ko'proq darajada buzadilar.

4. O'yin jadvalidan yuqoriroq joy olgan jamoa o'yinchilariga qaraganda, quyiroy joy egallagan jamoa o'yinchilari o'yin qoidasini ko'p buzadilar. O'yin jadvalida oxirgi o'rinni olgan jamoa o'yinchilari hatto o'yinda yutayotgan bo'lsalar ham qo'pol tajovuzkorona harakatlar qiladilar.

5. O'yin jadvalida 8- va 9-o'rinlarni egallab turgan jamoalar musobaqalashganida, 9-o'rinni egallagan jamoa o'yinchilari o'yin qoidasini ko'proq buzadilar. Ayniqsa, 12- va 13- o'rinni egallab turgan jamoalar o'yinchilari 8- va 9-joyini egallagan jamoa o'yinchilariga qaraganda o'yin qoidasini ko'p martalab buzadilar.

Yuqori natijalarga erishgan jamoa o'yinchilari chempionatda

yutqazishdan yoki yuqori o‘rindagi joyini yo‘qotishdan cho‘chib, g‘ayrat bilan o‘ynaydilar, lekin musobaqada tajovuzkorona harakatlarni takror va takror sodir etadilar. Shuningdek, yuqori natijalarga erishayotgan jamoa o‘yinchilari chempionatda yutqazishdan yoki yuqori o‘rindagi joyini yo‘qotishdan qo‘rqishib, kuchli o‘yin ko‘rsatishga harakat qiladilar. Shu bois ular o‘yinda tajovuzkor harakatlarga ko‘p martalab yo‘l qo‘yadilar. Shu jamoadan pastroq joyini egallagan jamoa o‘yinchilari jadval oxiriga tushib qolishdan qo‘rqanidan, o‘yinda tajovuzkorlik va do‘q-po‘pisani ko‘p martalab sodir etadilar.

Shundan ma‘lumki, musobaqa jarayonida o‘yinchilarning tajovuzkor harakatlari, do‘q-po‘pisa qilishlari va ayrim hollarda o‘yin qoidasini buzishlari tabiiy hodisadir. Musobaqada o‘yin qoidasining buzilishi asosan quyidagi to‘rt xil vaziyatda vujudga kelishi aniqlandi: 1) *jamoaning yutishi yoki yutqazishi*; 2) *o‘yin o‘zining yoki boshqa jamoalar maydonida o‘ynalishi*; 3) *ochko va to‘plar farqi, ya‘ni birining ikkinchisidan yuqori bo‘lishi*; 4) *jamoa o‘z raqiblariga nisbatan o‘yin jadvalidan qay darajada joy olganligi*.

Ko‘pgina sport turlarida sportchilarda uchraydigan tajovuzkorlikni boshqarish murabbiyning asosiy vazifasidir. Murabbiylar sportchilardagi jismoniy kuchni to‘pga, nayzaga, raqibga yoki boshqa obyektga to‘g‘ri yo‘naltirishga odatlantirishi zarur.

### **Nazorat uchun savol va topshiriqlar:**

1. *Sportchilarning musobaqadan oldin hayajonlanishi qanday sabablarga bog‘liq bo‘ladi?*

2. *Sportchining noqulay ruhiy vahima holatidan chiqib ketish yo‘llari haqida gapirib bering.*

3. *Sportchining startda qaltirashi va jonsizlik holatining paydo bo‘lish sabablari nimalarda ko‘rinadi?*

4. *A.S. Puni sportchilarda musobaqaoldi uch holat vujudga kelishi haqida qanday fikr bildirgan.*

5. *Sportchining o‘zini-o‘zi boshqarish muammolarini tushuntirib bering.*

6. *Sportchilarda paydo bo‘ladigan tajovuzkorlik va do‘q-po‘pisalarning sabablari nimada?*

7. *Qaysi sport turlarida tajovuzkorlik holatlari mutlaqo taqiqlangan?*

8. *Tajovuzkorona harakatlarni taqiqlashda murabbiyning vazifasi nimalardan iborat?*

9. *Nima uchun ba‘zi sportchilarda tajovuzkorlik xususiyatlari juda rivojlangan bo‘ladi?*



## SPORTCHINI MUSOBAQAGA PSIXOLOGIK TAYYORLASH

Insonni hayotga yoki biror faoliyat sohasiga tayyorlash hayotning o'zi kabi rang-barang, keng qamrovli, murakkab, ko'p bosqichli jarayon bo'lib, turli usullar, vositalar yordamida amalga oshiriladi. Masalan, o'quvchini o'qishga va mehnatga tayyorlash; harbiy askarni texnik, taktik va irodaviy tayyorgarlik sifatlarini rivojlantira borib, jismoniy, ruhiy, siyosiy jihatdan og'ir sharoitlarda jangovar mashqlarga, ona-Vatanni himoya qilishga tayyorlash ko'p bosqichli, turli xil usullar vositasida amalga oshiriladigan qiyin va qizg'in ijodiy-tarbiyaviy jarayondir. Shuningdek, o'quv, tarbiyaviy va amaliy faoliyatda sportchilarni jismoniy mashqlarga hamda sport musobaqalariga ruhan tayyorlash, musobaqada g'alaba qilishga, yangi rekordlar o'rnatishga yo'llash usullari ham rang-barangdir. Sportchi yoki jamoa a'zolarining sport musobaqalarida yuqori natijalarga erishishi, birinchi navbatda, ularning ma'naviy, mafkuraviy, irodaviy, jismoniy, texnik, taktik tayyorgarligiga bog'liq. Sport amaliyotida bo'lajak aniq musobaqalarga psixologik jihatdan alohida tayyorgarlik ko'rgan sportchilarning ko'pincha g'alaba qozonishi ilmiy isbotlangan. Demak, sport mutaxassisleri va murabbiylar sportchilarni musobaqaga psixologik jihatdan tayyorlashga alohida e'tibor berishlari maqsadga muvofiqdir. Buning uchun ulardan sportchining musobaqaga ruhan tayyorlash bosqichlarini nazariy va amaliy jihatdan puxta bilishlari talab qilinadi. Sport turlarining o'ziga xos xususiyatlaridan kelib chiqib, sportchilarni musobaqaga psixologik tayyorlashni quyidagi bosqichlarga bo'lish mumkin:

1) sportchilarga raqibi va bo'lajak musobaqalarning shart-sharoitlari haqida yetarlicha ma'lumotlar berib borish;

2) sport mashg'ulotlari va musobaqalar haqida olingan ma'lumotlarni tekshirib ko'rish, ishonchlilik darajasini aniqlash, musobaqaning boshlanish vaqti yoki kutilmagan o'zgarishlarning alohida sportchilar yoki jamoaga g'alaba keltirish imkoniyatlarini o'rganish;

3) sportchilarga musobaqada qatnashishdan ko'zlangan maqsad va vazifalarni aniq belgilab olishlari haqida ko'rsatmalar berish;

4) sportchining musobaqaga ishtirok etish sababi, mohiyati va aniq maqsadini aniqlash, g'alabaga erishishning ijtimoiy ahamiyatini tushuntirish;

5) sportchining bo'lajak musobaqa jarayonidagi faoliyatini rejalash-

tirish, aqliy sifatlarini o‘stirishga e’tibor berish, musobaqaga taktik va texnik jihatdan ruhiy tayyorgarligini takomillashtirish;

6) sportchini musobaqaga ruhan tayyorlash maqsadida kutilmagan maxsus to‘siqlar vujudga keltirish, ularda bu to‘siqlar va qiyinchiliklarni yenga oladigan malaka va ko‘nikmalar hosil qilish uchun qo‘shimcha mashg‘ulotlar uyushtirish;

7) sportchiga musobaqa jarayonida paydo bo‘ladigan ichki ruhiy holatni boshqarish uslublaridan foydalanishni o‘rgatish;

8) sportchini musobaqa boshlanishida ruhiy ko‘tarinkilikka, asab tizimi faoliyatini boshqarishga, ruhan charchamaslikka odatlantirish hamda musobaqa jarayonida yanada faol harakat qilishga erishishga undash.

So‘nggi yillarda respublikamiz sportchilari erishayotgan natijalar yuqorilab bormoqda. Shundan ko‘rinib turibdiki, inson imkoniyatlari cheksiz. Sportchi faqat ko‘zlangan maqsadga erishish uchun o‘zining ruhiy, jismoniy imkoniyatlarini safarbar qilish yo‘llarini bilishi lozim. Sportchilarda bunday bilim, malaka va ko‘nikmalarni shakllantirish, mutaxassislar, o‘qituvchilar va murabbiylarning doimo diqqat markazida bo‘lishi shart. Ular sportchilarni jismoniy mashq va sport musobaqalariga psixologik tayyorlashning tavsiya etilayotgan quyidagi uslublaridan foydalansa, shogirdlari yanada yuqoriroq natijalarga erishishlari mumkin.

**1. Sportchi diqqatini boshqarish.** Sportchi kuchli hayajonda bo‘lganligi bois, musobaqa jarayonida sodir bo‘layotgan ko‘pgina voqea va hodisalarning kelib chiqish sabablarini diqqat bilan aqlan hal qilishda kutilmagan qiyinchiliklarga uchraydi. Masalan, ayrim sportchilar balandlikka sakrashda langarcho‘p orqali balandlikka ko‘tarilishi natijasida hayajonlanish, bezovtalanish, tashvishlanish holatini oshirib yuboradi. Natijada ularda fikrini bir nuqtada to‘plab, uni aniq bir obyektga yo‘naltirishda ishonchsizlik bilan harakatlanish holati sodir bo‘ladi. Shuningdek, bokschi ketma-ket zarbani qo‘yib yuborishi sababli, hujumdan ko‘ra ko‘proq himoyaga o‘tadi va unda diqqat bilan turli xil jangovar usullardan yaxshiroq foydalanish holatlari pasayib ketadi, jang olib borishda raqibining zaif himoya usullarini aniqlash harakatlari susayadi; raqib imkoniyatlari, harakatlari to‘g‘risida vaqtida yetarli ma’lumot ololmaydi; aniq vaziyatni hisobga olib fikran jang rejasini tuzishda, mustaqil bir qarorga kelishda qiynaladi. Shuning uchun sportchilar bilan diqqatni murakkab vaziyatlarda ham aniq zaruriy obyektga to‘plash va yo‘naltirishga yordam beradigan har xil mashqlar

o'tkazish orqali ularda o'z diqqatini boshqarish malakalarini rivojlantirish zarur.

2. **Hissiy obrazlar vositasida fikrlash.** Sportchi bu uslub yordamida bo'lajak musobaqada o'z harakatini xayolan obrazlar vositasida tafakkurida mushohada etib, fikran tasavvur etadi, mashq qiladi. Natijada sportchi xayolan mashq qilgan harakatlarini musobaqa jarayonida (amalda) tez, shiddatli, yuqori darajada aniq bajarish imkoniyatiga ega bo'ladi. O'z harakatlarining boshlanish, o'rta va keyingi qismlari izchilligini saqlagan holda bir necha obrazlarda xayolan takror va takror ishlab chiqadi. Sportchi fikran oddiy hissiy obrazlardan murakkab obrazlarga o'tadi. Bu obrazlar real hayotda, sport amaliyotida (jismoniy mashqlar va musobaqa jarayonida) kuzatilgan, orttirilgan tajribalarga ko'ra mushohadalar natijasida yuzaga keladi. Jumladan, qachondir qozonilgan g'alaba, o'rnatilgan yangi rekord yoki muddatidan oldin o'z raqibi ustidan qozonilgan g'alaba to'g'risidagi turli aniq-tiniq obrazlar yordamida fikran mashq qilish ham sportchining musobaqalarda g'oyat aniqlik bilan harakat qilishini ta'minlaydi.

3. **Ta'sirli so'zlar orqali o'zini ishontirish.** Sport mashg'uloti va musobaqa jarayonida murabbiy va boshqa kishilarning ta'sirli so'zlari yordamida ham sportchilarda dadil harakatlanish holati vujudga keladi. Sportchi sha'nini ulug'laydigan, olqishlaydigan, faol harakatga undaydigan ta'sirli so'zlar uning ruhini ko'taradi, tetiklashtiradi. Natijada sportchi o'zini bardam tutib, raqibiga bo'sh kelmay, qat'iy harakat qiladi, g'alaba qilishga intiladi. Chunki ta'sirli so'z inson asab tizimiga ijobiy ta'sir etib, organizmida psixofiziologik o'zgarishlarni vujudga keltiradi. Bu holat miyaning tormozlanish va qo'zg'alish qonuniyatlariga muvofiq miya katta yarim sharlar po'stlog'idagi to'qimalarda bo'ladigan muayyan o'zgarishlar natijasida sodir bo'ladi. Shuningdek, sportchi jismoniy mashg'ulotlar va sport musobaqalari jarayonida faol qo'llaydigan zarur harakatlarni xayolida fikran takrorlaganida ham uning miyasida funksional o'zgarishlar vujudga keladi. Sportchi so'zlar yordamida o'zini-o'zi ishontirish paytida uning organizmida birmuncha o'zgarishlar paydo bo'lgani seziladi: o'zini tetik his qiladi, harakatlarni yengil bajaradi, muskullari bo'shashadi, unda ishchanlik darajasi qaytadan tiklanadi. Akademik I.P. Pavlov ta'limotiga ko'ra, so'z ikkinchi signal tizimidagi eng muhim unsur hisoblanib, insonning yurish-turishi va xulq-atvorining oliy boshqaruvchisi hamdir. Chunki inson o'z

faoliyati, muayyan holati yoki xulqini tashkil etishida, qiyin sharoitlarda o'ziga-o'zi buyruq berganida, gapirganida asab tizimida bo'ladigan fiziologik o'zgarishlar pasayishi yoki ko'tarilishi mumkin. Sportchi o'ziga-o'zi fikran gapirganida so'zlar qisqa va oddiy bo'lishi lozim. Masalan, nafas olinayotganda birorta so'z talaffuz qilinsa, nafas chiqarganda boshqa so'z sekin aytiladi. Shu tartibda talaffuz qilinadigan har bir so'z zarurligiga qarab, 2-3 marta yoki undan ko'proq takrorlanishi mumkin.

Sportchi tana-muskul harakati yoki birorta a'zosining jismoniy faollik darajasini oshirishda yoki nafas olishni to'g'ri boshqarishda o'ziga-o'zi gapirish va buyruq berish uslublaridan foydalanishi mumkin.

**4. Muskullarning faollik darajasini boshqarish.** Sport faoliyati jarayonida sportchining o'z muskullari faolligini boshqarishi hozirgi zamon «autogen» mashg'ulotining asosiy vazifasidir. Tana muskullarining harakatchanligini oshirish sportchidan maxsus malaka va ko'nikmalarni talab etadi. Sportchi barcha mushak, tana muskullarini bo'shashtirishda autotrening uslubidan foydalanadi.

Sportchi muskullarini bo'shashtirganida, taranglikni zaiflashtirganida, organizmida ruhiy va jismoniy ishchanlik holati tiklanadi. Ayrim sportchilar yugurганida yoki jismoniy mashqlar bajarганida muskullarini tarang ushlashga odatlanib qoladi. Agar sportchida bunday holat uzluksiz takrorlanaversa, u hech qachon maromiga yetkazib dam ololmaydi. Hatto, sportchi uxlaganida ham uning muskullari tarang holatda bo'ladi. Bunda sportchilarda asabiy zo'riqish holati tezlashadi, bu holat ular organizmida funksional kasalliklarni keltirib chiqarishi mumkin. Shuning uchun murabbiylar shogirdlariga yugurганida, jismoniy mashqlar bajarганida, dam olganida, uxlashga yotayotganida, tana muskullarini bo'shashtirish mexanizmlarini o'rgatishlari zarur.

**5. Nafas olish ritmi (maromi)ni boshqarish.** Sport faoliyatida sportchilarga to'g'ri nafas olish mashqlarini bajarishni o'rgatish yordamida ulardagi ruhiy tayyorgarlik darajasini o'stirishga alohida e'tibor berilishi lozim. Sportchining nafas olish ritmi (maromi)ni quyidagi 3 davrga bo'lib o'rganish maqsadga muvofiq: 1) nafas olish; 2) nafas chiqarish; 3) to'xtab nafas olish.

Sportchi nafas olganida ruhiy faolligi o'sadi, nafas chiqarganida muskullari bo'shashadi, ya'ni organizmi tinchlanadi. Sport mashg'uloti va musobaqalarda tez-tez nafas olish, nafasni cho'zib chiqarish, nafas olish jarayonida sportchining asab tizimida va butun organizmida ish-

chanlik va ruhiy faollik darajasi o'sadi, sportchida ruhan faol harakat qilish imkoniyatlari oshadi.

I.G. Shuls «autogen» mashg'ulotiga 6 ta standart mashqlarni kiritgan edi. Biz bu mashqlarni sport mashg'ulotlari va musobaqalar jaryonida foydalanishga moslashtirdik. Mashqlarni yotgan holda (yelkada yotgan holatda qo'llar tirsakdan bukiladi, oyoqlar bir-biriga tegmasdan ochiq va erkin tinch holatda bo'ladi) yoki qulay vaziyatda o'tirgan holatda ham bajarish mumkin. Mashq qilib yurgan odam tashqi taassurotlarga berilmasdan «autogen» mashqlarini xotirjam holatda bajarishga tez va oson moslashadi. Mashg'ulotning dastlabki boshlang'ich davrida mashqlarni o'rganish tezroq va osonroq bo'ladi. Mashg'ulotlarda sportchi magnitofon tasmasiga ko'chirilgan matnni o'rganish va eshitish orqali, zarur bo'lsa, tana muskullarini taranglashtirmasdan talab qilingan jismoniy harakatlar obrazini fikran tasavvurida bajarishni davom ettiradi. Mashqlarni bosqichma-bosqich bajarishda tashqaridan ikkinchi bir shaxs tomonidan yo'l-yo'riq ko'rsatish yoki o'rgatish taqiqlanadi. Sportchilarda obrazli bajariladigan mashqlarning ta'sir etish kuchi har xil bo'ladi.

**Birinchi mashq** xayolan miyada obrazlar yordamida quyidagicha bajariladi: o'ng qo'l-chap qo'l, o'ng qo'l va tana muskullaridagi og'irlikni ketma-ket kuchayganligini sezish va his etish lozim. Agar bu mashqlar magnitofon tasmasiga yozilgan bo'lsa, ular ikkiga bo'lib o'rganiladi va bajariladi: 1) dastlab qo'l muskullariga ta'sir etuvchi mashqlar bajarilib, undan keyin mashq bajaruvchi asta-sekin autogen ruhiy holatdan chiqadi; 2) navbatdagi mashq tana va oyoq muskullarini obrazli mashq qildirish bilan yakunlanadi.

**Ikkinchi mashq** — muskullarni bo'shashtirish, qonni yurishtirish, tomir urishining izchilligini ta'minlash, badanni qizdirish sezgisini hosil qilish mashqi. Agar matn magnitofonga yozilgan bo'lsa, mashq ikki qismga bo'lib bajariladi.

**Uchinchi mashq** — erkin nafas olish malakalarini boshqarishni takomillashtiruvchi mashq.

**To'rtinchi mashq** — ichki a'zolar qon tomirlarini kengaytiruvchi mashqlarni erkin bajarishni nazarda tutuvchi mashq.

**Beshinchi mashq** — qo'yilgan maqsadga erishish uchun yurak urish maromini ixtiyoriy o'zgartirish (tez-tez yoki sekin urish)ga erishish malakasini egallashga imkon beruvchi mashq.

**Oltinchi mashq** — bosh va tanadagi qon harakatlarini oshirishda sovuq, shamol kabilardan, bosh (miya)ga dam berish uchun his-tuyg'u

tasavvuridan foydalanish singari malaka va ko'nikmalarni hosil qiluvchi mashq.

Standart mashqlarni bajarish matnlari quyidagi tartibda tavsiya etiladi. Mashqni bajaruvchi o'ziga — «Men», «Mening», «Menga» tarzida gapirish yordamida ruhiyatini zarur harakatlarga yo'naltiradi. So'zlar 15 daqiqaga mo'ljallab, sekin aytiladi.

### **Birinchi mashq.**

1. Men qulay joylashganman. Mening tanam erkin, bo'shashgan holatda. Men o'zimning asabimni, o'zimning tanamni, o'zimning irodaviy faolligimni boshqara olaman. Men o'zimning tana va ruhimni to'la nazorat qilaman.

2. Men hech qayerga shoshilmayman. Men xayolan o'z atrofimni doira shaklida chizib chiqdim. Men shu aylana tashqarisida o'z tashvishlarimni qoldirdim. Men erkin, mutlaqo yaxshi kayfiyatdaman. Men o'zimning tanamni va ruhimni yengil nazorat qilmoqdaman (Bu vaziyatda sportchi o'zining holatini, o'zining tanasini to'g'ri boshqaradi; kerakli amaliy malaka va ko'nikmalarni oson o'zlashtiradi hamda yanada mustahkamlab boradi). Men barcha tashvishlardan xoliman. Men to'la xotirjamman. Men o'zimning ichki dunyomga to'la ishonaman. Men o'zimning dunyomdaman. Men o'z ongim va tanam bilan birga qo'shilib ketdim. Mening fikrim tanamdagi har bir hujayraga kirib bormoqda. Mening tanamdagi har bir hujayra o'zimning xohlagan ishimni jon deb bajarishga tayyor turibdi.

3. Men hozir butun diqqatimni o'zimning yuzimga to'pladim. Men labim, bo'yim va yuzimdagi muskullarning bo'shashganini nazorat qilmoqdaman. Mening ko'zim va qovoqlarim yumilgan, fikrim yuzimdagi muskullarimga yo'naltirilgan. Mening tishlarim bir-biriga tegmagan holatda, tilimning uchi yuqori tishim oldida erkin turibdi. Yuzim bo'shashgan va harakatsiz, yuzim niqoblangan, xuddi maska (parda) bordek.

4. Bo'yin muskullarim to'la bo'shashgan, boshni ushlab turishda ishtirok qilmaydi.

5. Mening nafas olishim erkin, nafasni chiqarganda tetiklanaman. Mening nafas olishim sokin, tekis, bir maromda davom etmoqda. Men har bir nafas olganimda boshimda, ko'kragimda va tanamda rohatlanish davom etmoqda. Nafas chiqarishim erkin.

6. Men hozir o'ng qo'limning og'irlashishini juda istar edim. Men

o'ng qo'limning og'irlashishini istar edim, o'ng qo'limning og'irlashishini xohlayman, nima bo'lsa-da, o'ng qo'lim og'irlashsin. Mening o'ng qo'lim og'irlashsin, o'ng qo'lim og'irlashsin, qo'lim og'irlashsin. Og'irlashsin, og'irlashsin. Men diqqatimni endi chap qo'limga ko'chiraman. Men chap qo'limni og'irlashishini istar edim (xuddi o'ng qo'l mashqi singari birorta ham so'z tushirib qoldirmay takrorlashni davom ettirish mumkin). Menga juda yoqimli. Men avval o'ng qo'limda, keyin chap qo'limda erkin, beqiyos zalvorli, yoqimli og'irlikni his qilmoqdaman. Men qo'llarimdagi og'irlikni juda yaxshi sezmoqdaman (to'xtam).

7. Men bo'shashgan erkin holatda juda yaxshi dam oldim, asabiy tanglikdan, asab tarangligidan qutuldim. Men juda xotirjamman. Menga xotirjamlik ishonch, kuch va sog'lik berdi. Men juda sog'lomman, vazminman. Har qanday sharoitda quvvatliman. Men a'lo darajada dam oldim. Men mashg'ulotni davom ettirishga tayyorman.

8. Mening nafas olishim hozir chuqur va quvvatli. Menda tana muskullarim harakatidan yoqimli his-tuyg'u paydo bo'lmoqda, tanamdagi og'irliklar yengillashmoqda, boshimda huzurbaxshlik paydo bo'ldi. Men nafas olganimda boshimda, ko'kragimda, tanamda xotirjamlik sezilmoqda. Mening tanamda tetiklik va quvvatlilik ko'paymoqda. Men qo'llarimni musht qilib ko'taraman, ko'zlarimni ochaman. Men siltanib turaman va tetiklik holatiga oson o'taman.

### **Ikkinchi mashq.**

Oldingi mashqning 1 dan 5 gacha bo'lgan bandlaridagi talablar asosida mashqlar takrorlanadi. So'ngra quyidagicha davom ettiriladi:

6. Mening avval o'ng, keyin chap qo'llarim yoqimli og'irlikni qabul qilgan. Men qo'llarimdagi og'irlikni aniq sezayapman. Men hozir diqqatimni o'ng oyog'imga ko'chiraman. Men o'ng oyog'imning og'irlashishini juda ham istar edim. Men diqqatimni chap oyog'imga ko'chiraman. Men chap oyog'imning og'irlashishini juda ham istar edim (keyin qisqa pauza). Mening o'ng va chap oyoqlarim yoqimli, iliq, huzurbaxsh og'irlikni qabul qilgan. Og'irlik mening butun tanamga tarqalgan. Men juda bo'shashganman (to'xtam). Keyin yana dastlabki mashqdagi 7- va 8- bandlardagi talablar asosida mashqlar takrorlanadi.

### **Uchinchi mashq.**

6. Mening avval o'ng, keyin chap qo'llarimga yoqimli og'irlik to'la tarqalgan. Men qo'llarimdagi og'irlikni aniq sezayapman. Men fikrimni

oyoqlarimga ko'chiraman. Men avvalo o'ng, keyin chap oyoqlarimda yoqimli issiqlikni, og'irlikni to'la his qilyapman. Og'irlik butun tanamga tarqalgan. Men to'la bo'shashganman.

Men o'ng qo'limning issiq bo'lishini juda ham istar edim. Qo'lim issiq bo'ldi, qo'limda huzurbaxsh og'irlikni his qilayapman. Men fikrimni chap qo'limga ko'chiraman. Men chap qo'limning issiq bo'lishini juda ham istar edim. Issiq bo'ldi (so'zlar asta-sekin qisqartirib aytiladi).

Mening o'ng va chap qo'llarimga shifobaxsh yoqimli issiqlik tarqalgan. Mening qo'llarimni, barmoqlarim uchini, yelkamni va yelkanning oldingi qismini issiq nurlar o'rab turibdi. Mening qo'llarim issiqdan nurlangandek (to'xtam).

Keyin yana dastlabki mashqning 7- va 8-bandlardagi talablar asosida mashqlar takrorlanadi. 8-bandga zarurat bo'lsa, yanada ta'sirli so'zlar orqali o'zgartirish kiritish mumkin. Bu tanadagi ortiqcha issiqlik va og'irlikni yo'qotishda yordam beradi, sportchini hushyor qiladi. Keyingi boshqa barcha mashqlarda shu so'zlarni fikran takrorlash tavsiya etiladi.

### **To'rtinchi mashq.**

6. Men o'zimning nafas olishimni diqqat bilan eshitaman. Mening diqqatim faqat nafasimda. Mening nafasim bir maromda. Hammasi mening nafasimda. Men juda yaxshi kayfiyatdaman va nafas olishim erkin. Nafas olishim meni ruhlantirmoqda va tetiklik bag'ishlamoqda. Mening nafasim charchashdan va asabiy tanglikdan tiqilgandek. Biroq bu holat vaqtincha. Men asab tarangligini yengayapman. Mana yengdim. Chunki hamma vaqt men o'ylagandek bo'ladi. Men quvnoqman va har qanday muhitda yengil nafas olaman. Men o'zimning behad sog'lomligim va xursandligimdan nafasim tiqilgandek, butun tanamdagi issiqlik ko'krak ostigacha borib yetgandek sezilmoqda. Men shu joydan shifobaxsh issiqlikni fikran tanamdagi barcha a'zolarimga jo'nataman. Hamma vaqt shunday bo'ladi. Hamma joyda shunday bo'ladi (to'xtam). Keyin yana dastlabki 7- va 8-bandlardagi mashqlar takrorlanadi.

### **Beshinchi mashq.**

Bu mashqlar ichki organlarning qon tomirlarini kengaytirish maqsadida erkin bajariladi. Buning uchun to'rtinchi mashqning 6-bandidagi so'zlarni to'la takrorlash tavsiya etiladi.

Men o'ng qo'limni ko'krak ostiga qo'ygan holatda joylashdim. Men



o'ng qo'limni ko'krak ostiga qo'ygan holatda joylashdim. Men kaf-timda paydo bo'lgan issiqlikning kuchayganini aniq sezib turibman. Men har bir nafas olganimda mo'ljalidan ortiq issiqlik olayotgandek-man va bu issiqlikni o'ng qo'lim orqali ko'krak ostiga o'tkazaman. Haqiqatan ham issiqlik hayratlanarli darajada sezilarli. Men to'plangan bu issiqlikni fikran tanamning har qanday joyiga o'tkaza olaman. Issiqlik menga bo'ysunadi. Mening ko'krak va qornim issiqlikdan rohatlanayapti. Bu shifobaxsh issiqlik mening tanamni qizdirdi. Bu issiqlikdan badanim nurlangandek bo'lmoqda. Men o'zimni ichki ehti-yojimga muvofiq barqaror issiqlik ishlab chiqarish qobiliyatiga ega-man.

### **Oltinchi mashq. Uyquni yaxshilash.**

Meni hech narsa xavotirga sololmaydi. Menda o'y-tashvish yo'q, tanam uvushib ketayapti. Tinchlik mudroqqa o'rin bermoqda. Mudrash mayin va juda yoqimli. Huzurbaxsh mudroq butun miyamni o'rab olmoqda va fikrimning o'rnini sokin uyqu bosmoqda. Men uyquga ketyapman. Men yoqimli, huzurbaxsh va shirin uyquga ketdim.

Men uyg'oqlikda o'zimni aniq, ravshan va yorqin tasavvur qilaman. Men juda tetikman, bosiq va vazminman, g'alabaga erishuvchanman. Men hamma vaqt shunday bo'laman. Menda qayg'uga, hasratga, tartibsizlikka, muvaffaqiyatsizlikka moyillik yo'q. Men sog'lom va chidamliman, doimo a'lo kayfiyatda bo'laman.

Men hozir hech narsani sezmayman. Meni hech narsa xavotirga sololmaydi. Men chuqur, chuqur uyquga ketayapman. Men rohatbaxsh uyquga g'arq bo'lib ketayapman. Uxla, uxla, uxla. Men, aksincha, uyg'onmasdan chuqur va chuqur uyquga ketdim. Men magnitofonni o'chirdim, o'chirdim.

### **Yettinchi mashq.**

Mening peshonamga yoqimli salqinlik urilmoqda. Mening yuzimni siypalab, mayin shabada esib turibdi. Salqin quvvat mening miyamga, ko'z va tanamga tetiklik keltirdi. Mening tanamdagi issiqlik asta-sekin pasaymoqda (to'xtam). Mendagi qat'iyat, o'zimga ishonch asablarimni mustahkam qildi. Mendagi ishonch tanamni hayotiy kuch-quvvatga to'ldirdi. Mening o'zimga ishonchim juda yuqori va barqaror. Men juda chidamli va qat'iyatliman. Mening a'zolarim barcha qiyinchiliklarga bardosh beradi, men barcha a'zolarimga ishonaman. Mening o'zimga

ishonchim kuchimni to'la tiklashga imkon berdi, jismimda to'plangan ortiqcha kuchlar mendagi faollikni o'stirdi. Men tetik, sog'lom va quvvatliman. Men qisilgan prujinadek kuchliman. Men musobaqada ishtirok etishga tayyorman. Men qo'limni musht qilib ko'zimni ochaman. Men juda tetikman, barcha jismoniy mashqlarni bajarishga kirishaman.

Sportchi mashg'ulotlarda mashqlardan juda charchab chiqqan paytlarda yoki boshqa birorta mashqni sifatli va aniq bajarishda qiynalayotgan vaqtda quyidagi mashqlardan mini-trening sifatida foydalanish tavsiya etiladi. Siz birorta qulay joyda bo'shshagan holatda o'tiring va oldingi mashqlarda aytib o'tganimizdek, 2-3 daqiqa davomida ko'zlaringizni yuming. Siz yaxshi kayfiyatda ekanligingizni tasavvur eting. Masalan, go'yo o'zingizni voleybol o'ynayotgandek yoki birorta faol harakatni tez bajarayotgandek tasavvur qiling va xayolan o'sha holatga kiring, keyin ko'zingizni ochib, zarur bo'lgan mashqni bajarishga kirishing. Shu tariqa asta-sekin o'zingizning hayotingizni sermazmun, jo'shqin bo'lishi va kayfiyatingizni oshirish uchun maxsus reja tuzing va unga amal qilishga o'rganing.

«Autogen» mashg'ulotning yuqorida biz ko'rib chiqqan har bir bosqichi sportchilarni musobaqaga ruhan tayyorlashda muhim ahamiyatga ega. Agar sportchilar muntazam ravishda «autogen» mashg'ulot bilan shug'ullanib yurishsa, o'yinlarda ularning ruhiy sifatlari asta-sekin kuchaya boradi. Jumladan, sport mashg'ulotlari va sport jarayonida diqqatning taqsimlanishi yaxshilanadi, harakat obrazlarining yorqinligi kuchayadi. Agar sportchi so'z vositasi yordamida o'ziga buyruq berish mexanizmlaridan to'g'ri foydalansa, irodaviy hamda jismoniy sifatlari yanada rivojlanadi.

***Sportchilarni musobaqaga ruhiy jihatdan tayyorlashda ularga yaqin kunlarda bo'ladigan musobaqa to'g'risida aniq va xolis ma'lumotlar berib borish ham muhim o'rin tutadi.*** Chunki sportchining bo'lajak musobaqani o'tkazish joyi, vaqti, muhit, sharoit, obyektiv va subyektiv munosabatlar, musobaqa qatnashchilarining tarkibi, raqib jamoalar tarkibi, asosiy raqiblar, alohida raqib sportchining individual xususiyatlari; jismoniy, ruhiy, taktik, irodaviy tayyorgarligi; alohida raqib yoki raqib jamoa a'zolarining qanday imkoniyatlarga ega ekanligi to'g'risida axborotlar olishi musobaqaga ruhiy va jismoniy tayyorgarligini oshirishda, bo'lajak musobaqaning rejasini tuzishda muhim omil hisoblanadi. To'g'ri, bo'lajak musobaqaning hamma jihatlarini mayda-

chuydasigacha bilib olish juda qiyin. Shunday bo'lsa-da, sportchi uchun bo'lajak musobaqaning ayrim muhim tomonlari to'g'risidagi ma'lumotlarga ega bo'lish ham muvaffaqiyat keltirishda yordam beradi. Ba'zan sportchi musobaqa haqida aniq ma'lumotlarga ega bo'lmaganligi sababli, unda g'alabaga ishonch o'rniga qo'rqinch, vahima, o'ziga ishonmaslik holati paydo bo'ladi yoki g'alabaga befarq bo'lib qoladi. Musobaqa jarayonida sportchilardagi noxushlik, bezovtalanish, tashvishlanish kabi ruhiy holatlarni yo'qotish yoki pasaytirish uchun yuqorida nomlari ta'kidlangan maxsus psixologik uslublardan foydalanish ularning musobaqalarga psixologik jihatdan tayyorgarlik holatini yanada yaxshilaydi, g'alaba qozonishga bo'lgan ruhiy, jismoniy va taktik imkoniyatlarini oshiradi. Hatto, ayrim murabbiylar shogirdlarini musobaqaga ruhan tayyorlash muammosini to'g'ri hal etish maqsadida, ularning raqiblari haqida ma'lumotlar yig'ib, raqibning suratini mashq qiladigan sport zalining e'lonlar taxtasiga ilib qo'yib, tagiga yoshi, bo'yi, ma'lumoti, jismoniy tayyorgarligi, ruhiy holati, irodaviy sifatleri, texnik va taktik mahorati, yoqtirgan kurash usullari, sportda erishgan ko'rsatkichlarini yozib qo'yadilar. Boshqa ba'zi bir tajribali murabbiylar shogirdlariga teng keladigan raqib obrazini yaratib, sport mashg'uloti jarayonida o'sha raqib sportchiga qarshi har xil texnik va taktik usullar ishlatish, jumladan, raqibdan o'zini himoya qiladigan qarama-qarshi kurash usullaridan foydalanish, uning zaif himoyalangan nuqtalariga zarba berish kabilar yordamida shogirdlarini bo'lajak katta musobaqalarga jismoniy, ruhiy, taktik jihatdan tayyorlab boradilar.

***Sportchilarni musobaqaga ruhan tayyorlashda ularning musobaqaga ishtirok etish motivlari, ehtiyojlari va maqsadini aniqlash juda muhim.***

Chunki, motivlar sportchi ruhiyatiga ta'sir qiluvchi asosiy omildir. «Sportchi nima maqsadda musobaqada ishtirok qilmoqchi?», «Nima sababdan bu maqsadni o'z oldiga qo'ydi?», «Sportchi nima uchun bunday harakatlarni bajarishga o'zini majbur etmoqda?» kabi savollar yechimini topa bilishi shart. Chunki, sportchining sportga bo'lgan ehtiyojlari uning ruhiy faolligini oshiradi, qiziqishini kuchaytiradi. Aynan shu ehtiyoj sababli sportchi o'z raqibidan ustunlikka erishish uchun bilim, malaka va ko'nikmalarini o'stirib boradi, xulq-atvorini shakllantirishga harakat qiladi. Aynan shu ehtiyoj sportchidan hayotning barcha yo'nalishlarida mehnat qilishni, jamoada o'z o'rnini topishni o'zining asosiy maqsadi va burchi deb bilishni taqozo qiladi.

Sportchining musobaqada g'alaba qilish maqsadi uning shiddat bi-

lan izchil mashq qilishi, musobaqaga ruhiy tayyorgarlik holatining yuqori darajada bo'lishi kabi omillar ta'sirida amalga oshadi. Murabbiy g'alaba qilish uchun aniq imkoniyatlarni hisobga olish, kuchli raqiblar bilan juda ehtiyot bo'lib bellashish, mehnatsiz maqsadga erishish muhim emasligi kabilar haqida tushuntirish ishlari olib borishi lozim. Shogirdini har qanday sharoitda ham o'zining kuchiga qattiq ishonch hosil qilgan holda musobaqaning oxirgi daqiqalarigacha g'alaba qilish uchun barcha ruhiy va jismoniy imkoniyatlaridan foydalanishga o'zini majbur etishga o'rgatishi kerak. Bu, albatta, sportchini musobaqaga psixologik tayyorlashga ko'p jihatdan bog'liq.

### **Nazorat uchun savol va topshiriqlar:**

1. *Sportchini musobaqaga ruhan tayyorlash bosqichlari haqida tushuncha bering.*
2. *Sportchining musobaqada g'alaba qilishi qanday omillarga bog'liq?*
3. *Sportchining musobaqa jarayonidagi faoliyatini rejalashtirishda nimalarga e'tibor berish lozim?*
4. *Sportchi musobaqaga qanday usullar yordamida tayyorlanishi mumkin?*
5. *Sportchi nafas olganida va nafas chiqarganida uning tanasida qanday fiziologik o'zgarishlar sodir bo'ladi?*
6. *Sportchining musobaqada ketma-ket mag'lubiyatga uchrashi sabablarini tushuntirib bering.*
7. *Sportchi faoliyatida axborot olish va axborot uzatishning mohiyati nimalardan iborat?*
8. *Sportchining maqsad va ehtiyojlari haqida nimalarni bilasiz?*
9. *Sportchilarni jismoniy mashq va sport musobaqalariga tayyorlashda «autogen» mashqlarining ahamiyati haqida gapirib bering.*
10. *Musobaqa va raqiblar haqida aniq ma'lumotlar sportchining ruhiy tayyorgarligini oshirishda qanday o'rin tutadi?*

## XULOSA

«Sport psixologiyasi» fani hozirgi zamonaviy sportning barcha turlarini qamrab olgan bo'lib, undagi barcha muammolar markazida sportchi va uning faoliyati turadi. Sportchi shaxsining jamiyat ijtimoiy hayotidagi roli oshib borgani sayin bu fanning ijtimoiy-pedagogik fanlar tizimidagi ahamiyati ham ortib boradi. «Sport psixologiyasi» fani bo'lg'usi sport mutaxassislari va murabbiylar tayyorlashda, sportchilarni sport mashg'ulotlari va musobaqalarga tayyorlashda, ularni jismoniy va ruhiy jihatdan chiniqtirishda, milliy istiqlol g'oyalari ruhida tarbiyalashda, mashg'ulotlarni sifatli tashkil etishda, sport musobaqasi jarayonida paydo bo'ladigan muammoli vaziyatlarni to'g'ri hal etishda, sportchilarga yangi nazariy bilimlar berish hamda shaxsiy muammolarini oqilona hal etishda ilmiy, nazariy va uslubiy yo'l-yo'riq ko'rsatadigan fanlardan biridir.

O'zbekiston mustaqilikka erishgandan keyin jamiyat hayotining barcha jabhalarida, shuningdek, sportda ham sezilarli darajada rivojlanish ko'zga tashlandi. Sport turlarining tez sur'atlar bilan rivojlanishi, uch bosqichli («Umid nihollari» – «Barkamol avlod» – «Universiada») sport musobaqalarining o'tkazilishi hamda O'zbekiston Respublikasi Prezidentining «O'zbekiston bolalar sportini rivojlantirish jamg'armasini tuzish to'g'risida»gi farmonining qabul qilinishi «Sport psixologiyasi» fanining bundan keyingi rivojlanish istiqbolini ham belgilab berdi. Shuningdek, bugungi ijtimoiy hayot «Sport psixologiyasi» fani oldiga sportning ijtimoiy tomonlari to'g'risida ilmiy izlanishlar olib borish lozimligini zarurat qilib qo'yimoqda.

Biz mana shu hayotiy haqiqatdan kelib chiqib, ko'p yillik ilmiy izlanishlarimiz va amaliy faoliyatimiz natijalariga asoslanib, o'z yo'nalishimiz bo'yicha sport faoliyatining samaradorligini oshirish maqsadida quyidagi muammolarning ijobiy hal qilinishini maqsadga muvofiq deb hisoblaymiz:

– *jismoniy madaniyat fakultetlari qoshida maxsus amaliy sport psixologlari tayyorlash bo'limlarini ochish;*

– *jismoniy madaniyat fakultetlarida sport psixologiyasi laboratoriyalarini ochish, ularni texnik vositalar bilan jihozlash;*

– *har bir sport jamoasi uchun jamoa psixologi lavozimini joriy etish;*

– *jamoa psixologlarini taraqqiy etgan davlatlar tajribasini o'rganish uchun amaliyot o'tashga yuborish;*

– *sport psixologi mutaxassislarini tayyorlashga e'tiborni kuchaytirish.*

Chunki, sportchilarni sport musobaqalariga va jahon olimpiada o'yinlariga ruhiy jihatdan tayyorlashda jamoada ijobiy va jo'shqin ruhiy

muhitni vujudga keltirishda, ularga tarbiyaviy ta'sir ko'rsatishda, sportchilarni og'ir vaziyatdan chiqib, g'alaba qozonishga yordam berishda jamoa psixologlarining roli katta ekanligi hozirgi sportda yaqqol sezilmoqda. Buning uchun zudlik bilan jismoniy madaniyat instituti va jismoniy madaniyat fakultetlarida jamoa psixologlari tayyorlash bo'limlari ochilsa, bu yaqin kelajakda o'zining natijasini berishi shubhasizdir.

Bugungi kunda sportchilarni sport faoliyatiga tayyorlash va mahoratli sportchilarni yetishtirish, tegishli malaka va ko'nikmalarni hosil qilish, ularning hissiy-irodaviy sifatlarini rivojlantirish, sportga bo'lgan qiziqishlarini o'stirish, sportchilarda g'alabaga intiluvchanlik, epchillik, o'zini tuta bilishlik va chidamlilik kabi xarakter xislatlarini tarbiyalash uslublari ishlab chiqilmoqda. Biz ushbu o'quv qo'llanmani yozishda sportchi xarakterining o'zgaruvchanligini, tashqi taassurotlarga qanchalik yengil, oson va chaqqonlik bilan moslashish yoki, aksincha, sportchi xatti-harakatlarining qanchalik sust va qoloqligi, vazmin va bosiqligi, affektga moyilligi, chidamsizligi, noxush tuyg'ular va boshqa emotsional o'zgarishlarning paydo bo'lish sabablarini anchagina chuqur tahlil qilib, amaliy tajribalar misolida yoritishga erishdik.

Ilmiy va amaliy tajribalarimiz natijalariga hamda mavjud nazariy va uslubiy adabiyotlarga asoslanib, sportchining startdan oldingi ruhiy tayyorgarlik holati uning oldingi musobaqalarda erishgan muvaffaqiyatlariga bog'liq bo'lishi; sportchining musobaqalarda ko'rsatgan quyi natijalari esa nafaqat ularning jismoniy, texnik yoki taktik tayyorgarligiga, balki musobaqadan oldingi ruhiy tayyorgarlik holatiga ham bog'liq ekanligini mazkur ishimizda ko'rsatib berishga harakat qildik. Biz qo'llanmada sportchining startga tayyorgarlik holatini quyidagi uch qismga ajratdik: **1) sportchining startdan oldingi qaltirash, jonsizlik holati;** **2) sportchining startga yuqori tayyorgarlik va jangovarlik holati;** **3) sportchining ruhan tushkunlik holati.** Shulardan startga jangovar tayyorgarlik va startdagi ta'sirchanlik holati sportchi uchun g'alabani ta'minlaydigan muhim holatlardir. Bulardan tashqari, ko'p yillik amaliy faoliyatimiz natijalari g'alabaga erishishning yana bir muhim omili jamoadagi har bir o'yinchining maqsadi kamandaning umumiy maqsadi bilan uzviy bog'liqlikda, yagonalikda ekanligini ko'rsatadi. Ayrim hollarda jamoa sportchilari o'rtasida o'zaro ijobiy munosabatlarning buzilishi oqibatida paydo bo'ladigan noxushliklar jamoada turli salbiy holatlarni vujudga keltiradi: ularda bir-biriga ishonchsizlik, bir-birining o'yinidan qoniqmaslik, adolatsizlik, tartibsizlik kabi salbiy munosabatlar paydo bo'ladi. Natijada kamanda o'yinchilari ketma-ket mag'lubiyatga uchrayveradi, o'yinning sifati pasayadi, o'yinchilar boshqa jamoalarga

o'tib ketishga majbur bo'ladilar. Agar sport jamoalarida psixolog lavozimi joriy etilib, uning faoliyati yo'lga qo'yilgan bo'lsa, bunday salbiy holatlarning oldi olingan yoki bunday noxushliklarga barham berilgan bo'lar edi.

Biz mazkur o'quv qo'llanmada irodasi bo'sh, xarakteri zaif sportchilar bilan olib boriladigan tarbiyaviy ishlarning alohida uslubiy jihatlarini ilmiy nuqtayi nazardan asoslab berishga harakat qildik. Murabbiylarga bunday sportchilar bilan ishlashda «o'zini-o'zi boshqarish», «autogencha mashq qilish», «meditatsiya» uslublaridan foydalanish to'g'risida tavsiyalar berdik. Jumladan, hozirgi sportda rekordlarning muttasil yangilanib va o'zgarib turishi sababli sportchilardan yuqori (maksimal) kuchlanish bilan mashq qilishni talab qilish, sportchida bajaradigan har bir harakatni to'g'ri idrok qilish malakalarini rivojlantirish (masalan, baland tog'larda mashq qilishga moslashish to'g'risida fiziolog va psixolog olimlarning ilmiy tajribalari hamda amaliy izlanishlari natijalariga asoslangan nazariy xulosalarga amal qilish yoki 800 metrga yuguruvchilarga masofani to'g'ri idrok etish barobarida musobaqada kuchli hayajon va vahimaga berilmaslik) uchun maxsus mashqlarni bajarish yuzasidan tegishli uslubiy ko'rsatmalar berdik.

Xullas, mazkur o'quv qo'llanmada jismoniy madaniyat va sport mutaxassislari tayyorlash, sohaga oid ko'plab muammoli masala va vaziyatlarni to'g'ri hal etish; sportchilarda ma'naviy hissiyotlarni shakllantirishda alohida ahamiyatga ega bo'lgan muammolar ilmiy-uslubiy va metodik nuqtayi nazardan yoritib berildi. Shuningdek, qo'llanmada sport psixologiyasining ko'pgina tushunchalari mahalliy shart-sharoit va hozirgi kunning xususiyatlari hisobga olinib, anchagina batafsil izohlandi.

Mualliflarning ko'p yillik pedagogik hamda sport musobaqalarining doimiy ishtirokchisi va murabbiysi sifatida orttirgan tajribalariga tayanilgan holda respublikamiz va chet ellarda chop etilgan ilmiy, o'quv-metodik manbalarni o'rganish asosida tayyorlangan mazkur o'quv adabiyoti «Sport psixologiyasi» fanidan o'zbek tilida yaratilgan dastlabki o'quv qo'llanmalardan biri bo'lgani uchun ayrim tushunchalar etarli darajada talqin qilinmagan bo'lishi mumkin. Shu bois mualliflar mazkur o'quv qo'llanmaning mazmuni bo'yicha bildirilgan xolisona istak, taklif, fikr-mulohaza va maslahatlarni samimiy qabul qiladilar.

## **“SPORT PSIXOLOGIYASI” FANIDAN TEST SAVOLLARI**

### **1. Sportchi hissiy ta'sirlanishining asosiy sabablari nimada?**

- \*a) ruhiy tayyorgarlikning yetishmasligida
- b) jismoniy tayyorgarlikning yetishmasligida
- d) texnik tayyorgarlikning pastligida
- e) taktik tayyorgarlikning pastligida

### **2. Qanday sportchilar bilan ko'proq psixologik tayyorgarlik ishlari olib borish zarur?**

- \*a) musobaqadan oldin vahimaga beriladigan sportchi bilan
- b) kam mashq qilgan sportchi bilan
- d) intizomsiz sportchi bilan
- e) tajovuzkor sportchi bilan

### **3. Sportchilarda tajovuz va do'q-po'pisalarning sabablari nimada?**

- \*a) murabbiyning yetarli darajada tarbiyaviy ish olib bormasligida
- b) sportchining tartibsizligida
- d) sportchining intizomsizligida
- e) sportchining qobiliyatsizligida

### **4. Sportchining startda qaltirash, jonsizlik holati qanday sabablarga ko'ra sodir bo'ladi?**

- \*a) ruhiy va jismoniy tayyorgarligining pastligida
- b) sportchining qo'rqqoligida
- d) sportchining vahimaga berilishida
- e) sportchi o'zini boshqara bilmasligida

### **5. Sportchining musobaqadan oldingi ruhiy holati nimalarga bog'liq bo'ladi?**

- \*a) oldingi musobaqalarda erishgan muvaffaqiyatlariga
- b) xohish va kayfiyatiga
- d) kuchi va irodasizligiga
- e) chaqqonligi va ta'sirchanligiga

### **6. Agar miyadagi qo'zg'alish startoldi vahimasi darajasigacha etib borsa, sportchi miyasidagi qo'zg'alish qay darajada bo'ladi?**

- \*a) qo'zg'alish yuqori, natija yomon bo'ladi



- b) qo'zg'alish past, natija yuqori bo'ladi
- d) qo'zg'alish o'rtacha, natija yomon bo'ladi
- e) tormozlanish yuqori, natija o'rtacha bo'ladi

**7. Sportchining ruhan tushkunlik va yomon kayfiyatdalik holati psixologiyada qanday ataladi?**

- \*a) astenik, sovib ketish holati
- b) qo'rqib ketish holati
- d) xavotirlanish holati
- e) past tayyorgarlik holati

**8. Sportchining startga yuqori tayyorgarlik va jangovarlik holati psixologiyada qanday ataladi?**

- \*a) stenik, yuqori jo'shqinlik holati
- b) vahima holati
- d) o'ziga ishonmaslik holati
- e) jiddiylik holati

**9. Kuchli muvozanatsiz asab tizimiga ega bo'lgan sportchilar startda qanday holatda bo'ladi?**

- \*a) qaltirash, jonsizlik holatida
- b) zo'riqish holatida
- d) faollik holatida
- e) ta'sirlanish holatida

**10. Sportchi og'ir sharoitlarda o'zini-o'zi boshqarish uchun qanday sifatlarga ega bo'lishi kerak?**

- \*a) aqliy, ruhiy, jismoniy sifatlarga
- b) chaqqon, tezkor, matonatli
- d) bilimdon, chidamli
- e) qo'rqmaydigan, jasur

**11. Xalqaro sport musobaqalarida sportchilarning past ko'r-satkichlari asosan nimaga bo'g'liq bo'ladi?**

- \*a) sportchining musobaqadan oldingi ruhiy tayyorgarlik holatiga
- b) sportchining amaliy tajribasiga
- d) sportchining nazariy bilimiga
- e) sportchining ko'nikma va malakasiga

**12. Sportchilar ruhiyatiga sport faoliyatining ta'sirini asosan qanday bilish mumkin?**

- \*a) sport ko'rsatkichlariga ko'ra
- b) tartib-intizomiga ko'ra
- d) malaka va ko'nikmalariga ko'ra
- e) musobaqada ishtirok qilishiga ko'ra

**13. Sportchi mushaklarining katta tezlikda ishlashi natijasida asosan qanday o'zgarishlar sodir bo'ladi?**

- \*a) tomirlaridagi qon urish tezligi oshadi
- b) his-tuyg'ulari o'zgaradi
- d) vahimaga beriladi
- e) kayfiyati o'zgaradi

**14. Sportchining kuchlanishli emotsional holatida qanday psixologik o'zgarish hosil bo'ladi?**

- \*a) adolatli g'azablanish
- b) vahimaga berilmaslik
- d) intizomlilik
- e) chidamlilik

**15. Sportchining irodaviy faolligi qanday holatda namoyon bo'ladi?**

- \*a) sportchining o'z oldiga qo'ygan maqsadiga erishish yo'lida
- b) sportchining vahimaga berilganida
- d) sportchining vahimaga berilmaganida
- e) sportchining malaka va ko'nikmalarida

**16. Sportchi faoliyati boshqa faoliyat turlaridan qanday farq qiladi?**

- \*a) jo'shqin hissiyotlilik va jozibadorligi bilan
- b) nafasatliligi, texnik tayyorgarligi bilan
- d) ta'sirchanligi va havfliligi bilan
- e) ma'naviy va axloqiy jihatlari bilan

**17. Sport musobaqalari sportchilardan tashqari yana kimlarni hayajonlantiradi?**

- \*a) tomoshabinlarni
- b) hakamlarni
- d) do'stlarni
- e) homiylarni

**18. Sportchi xarakteri bilan irodasining chambarchas bog'liqligi asosan nimalarda o'z ifodasini topadi?**

- \*a) jismoniy mashg'ulot va sport musobaqasi jarayonida
- b) bilim va malakalarida
- d) qiziqishlarida
- e) odat va ko'nikmalarida

**19. Sportchi xarakteri bilan temperamenti xususiyatlarining farqi qaysi javobda to'g'ri berilgan?**

- \*a) xarakter — ijtimoiy, temperamenti — tug'ma
- b) bu sifatlar bir-biridan farqlanmaydi
- d) xarakter tarbiyalanuvchan, o'zgaruvchan
- e) temperament ijtimoiy emas

**20. Sportchiga xos yuqori hissiyotlardan qaysilarini bilasiz?**

- \*a) aqliy, ahloqiy, ma'naviy hissiyotlar
- b) moddiy, madaniy, estetik hissiyotlar
- d) kuchli ta'sirlanish, hayajonlanish hissiyotlari
- e) kuchli vahima, tashvishlanish hissiyotlari

**21. Uzoq masofaga yuguruvchi sportchilar organizmida paydo bo'lgan og'riqni qanday pasaytirish mumkin?**

- \*a) diqqat yordamida
- b) umuman og'riqni pasaytirib bo'lmaydi
- d) og'riq to'g'risida o'ylamaslikning iloji yo'q
- e) og'riq boshlansa, musobaqani to'xtatish lozim

**22. Sportchi charchaganida yoki tanida og'riq paydo bo'lgan paytda diqqat qanday vazifani bajaradi?**

- \*a) signal vazifasini bajaradi
- b) ko'rsatma beradi
- d) chiniqtiradi
- e) harakatni to'xtatish

**23. Musobaqa paytida juda nozik diqqat xususiyatlari ham murakkablashib ketishining sababi nimada?**

- \*a) sportchi diqqatini bir vaqtda tashqi va ichki ta'sirlarga ko'chira olishida
- b) golf o'yinchisi diqqatini bo'lsa ham, qarama-qarshi ta'sir hosil bo'ladi

- d) diqqatning tarqoqligiga xalaqit bermaydi
- e) diqqatning ko'chuvchanligi g'alabaga undaydi

**24. Tor ichki markazlashgan diqqatga ega bo'lgan sportchilarda qanday ruhiy kamchiliklar bo'ladi?**

- \*a) egiluvchanlikning yetishmasligi natijasida o'zini tez o'nglab ololmasligi
- b) moslanib olmasligi bilan ajralib turadi
- d) hech qanday ruhiy kamchilik yuz bermaydi
- e) o'z raqibidan g'azablanishga olib keladi

**25. Tor ichki markazlashgan diqqatga ega bo'lgan sportchi o'z raqibining kuchliligini bilsa, o'zini qanday tutadi?**

- \*a) raqibiga g'alabani berishga tayyor bo'ladi
- b) o'ziga nisbatan qobiliyatsizman deb o'ylaydi
- d) ruhan tez o'zgaruvchan bo'ladi
- e) asab tizimida ijobiy o'zgarishlar ro'y beradi

**26. Tor ichki markazlashgan diqqat, qanday sport turlarida muvaffaqiyat keltiradi?**

- \*a) uzoq masofaga yugurish, og'ir atletika va suzishda
- b) futbolda, basketbolda, golfda
- d) voleybolda, qo'l to'pida, gimnastikada
- e) velosportda, kurashda, qo'l jangida

**27. Mashhur olimlardan qaysi biri tomonidan sportda to'rt tip diqqat mavjudligi aniqlangan?**

- \*a) amerikalik psixolog M. Naydiffer
- b) rus olimi A. Pavlov
- d) nemis olimi, vrach G. Liberman
- e) amerikalik olim F. Xenri

**28. Sportchi o'zi shug'ullanayotgan yuqori ko'rsatkichlarga erishmasligining sababi nimada?**

- \*a) irodasizligi sababli
- b) tarbiyasizligi sababli
- d) qiziqqonligi sababli
- e) axloqsizligi sababli

**29. Murabbiyning uzluksiz ravishda sportchi shaxsini hurmat qilmasligi asosan unda qanday salbiy xislatlarning tarkib topishiga olib kelishi mumkin?**

- \*a) qaysarlik va o'jarlikka
- b) chidamsizlik va axloqsizlikka
- d) qo'rqoqlik va takabburlikka
- e) irodasizlik va qo'rqoqlikka

**30. «Bizning zaminimiz bahodirlar va himoyachilarimiz bo'lgan polvonlar va botirlarga azaldan boy va ularni mehr bilan parvarish qilib kelmoqda» deb kim aytgan?**

- \*a) Islom Karimov
- b) Muhammadqodir Abdullayev
- d) Pahlavon Mahmud
- e) Primqul Qodirov

**31. «Autogencha» mashq uslubini kashf etgan olim berilgan javobni toping.**

- \*a) nemis psixiatri I.T. Shul's
- b) nemis vrachi X. Lindemon
- d) grek faylasufi Gippakrat
- e) amerikalik olim Frenkin Xenri

**32. 1920–1940-yillarda qaysi davlatlarda “Sport psixologiyasi” fani ommaviylashadi?**

- \*a) Germaniya va Amerikada
- b) Avstraliya va Yugoslaviyada
- d) Rossiya va Belgiyada
- e) Afrika va Shatlandiyada

**33. 1973-yil Madridda psixologlarning xalqaro kongressida jamiyat prezidenti etib kim saylandi?**

- \*a) chexoslavakiyalik professor M. Vanek
- b) rus olimi A. Pavlov
- d) amerikalik olim F. Xenrst
- e) amerikalik olim F. Xenri

**34. Murabbiy sportchiga ruhiy tarbiyaviy ta'sir ko'rsatish jarayonida nimalarga e'tibor berishi zarur?**

- \*a) hissiyotlariga
- b) kuchiga
- d) chidamliligiga
- e) tezkorligiga

**35. Sportchilar asab tizimining kuchi yoki kuchsizligiga qarab nimalarga ajratiladi?**

- \*a) guruhlariga
- b) tiplarga
- d) jamoalarga
- e) jamoalarga

**36. Sportchi asab tizimining tiplarini o'rganish orqali nimalar aniqlanadi?**

- \*a) temperamenti
- b) xarakteri
- d) qobiliyati
- e) idroki

**37. Sportchining guruh va jamoada shaxs sifatida axloqiy talablarni ado etishi nimalarga bog'liq?**

- \*a) ma'naviy hislariga
- b) kuchiga
- d) tezkorligiga
- b) chidamliligiga

**38. Sport faoliyatining maqsadi asosan nimalardan iborat?**

- \*a) sportchilarga jismoniy va ma'naviy tarbiya berish
- b) yoshlarni sportga qiziqtirish
- d) sportchilarning musobaqada ishtirok etishini ta'minlash
- e) sportchilarning axloqiy sifatlarini kamol toptirish

**39. Sportchilarning bilish jarayonlarini psixologiyasi nimalardan tashkil topgan?**

- \*a) sezgi, idrok, tafakkurdan
- b) xarakter, xotira, malakadan
- d) qobiliyat, malaka, sezgidan
- e) malaka, ko'nikma, bilimdan

**40. Sportchining ishonchlilik darajasini qanday oshirish mumkin?**

- \*a) jismoniy madaniyat va sport mashg'ulotlari yordamida
- b) uchrashuvlar, sayohatlar yordamida
- d) suhbatlar, sport mashqlari yordamida
- e) sog'lomlashtirish tadbirlari va ma'ruzalar yordamida

**41. Muvozanatsiz xolerik taqiqlangan xarakatni xotirada saqlab qolish uchun sangvinikka qaraganda ko'p martalab mutlaqo nimani bajaradi?**

- \*a) behuda qarama-qarshi harakatlarni
- b) behuda ixtiyorsiz mashqlarni
- d) behuda samarasiz harakatlarni
- e) ongli, samarali harakatlarni

**42. Sportchi individual uslubini paydo bo'lishida eng muhim shartlardan biri ...**

- \*a) sportchining bajarayotgan mashg'ulotiga ongli ijobiy munosabatda bo'lishi
- b) ruhiy sifatlarini o'stirishi
- d) chidamlilikni oshirishi
- e) musobaqada ishtirok etishi

**43. Murabbiy psixologik tadqiqotlar o'tkazishda nimalardan foydalanishi zarur?**

- \*a) sport psixologiyasining asosiy uslublaridan
- b) ilmiy tadqiqot uslublaridan
- d) pedagogika fani uslublaridan
- e) ijtimoiy fanlar uslublaridan

**44. Murabbiy sportchi ruhiyatini samaraliroq shakllantirish uchun asosan ... bilishi lozim?**

- \*a) sportchining individual psixologik xususiyatlarini
- b) sportchining oldingi musobaqada ko'rsatgan natijasini
- d) sportchining jismoniy sifatlarini
- e) sportchining jamoaga munosabatini

**45. Sportchidagi emotsional o'zgarishlar qaysi uslub yordamida o'rganiladi?**

- \*a) kuzatish

- b) suhbat
- d) sotsiometriya
- e) laboratoriya

**46. Qaysi uslub yordamida sportchi harakatlarining rivojlanishi o'rganiladi?**

- \*a) kuzatish
- b) tashkiliy
- d) sotsiometriya
- e) laboratoriya

**47. Milliy xalq o'yinlarining asosiy maqsadi nimaga qaratilgan?**

- \*a) millatning ruhi va milliy qiyofasini saqlab qolishga
- b) o'yinga bo'lgan ehtiyojlarni qondirishga
- d) harakatdan zavqlanishga
- e) jismoniy kuch-qudratini ko'rsatishga

**48. Ikki raqib kurashga tushishdan avval nima sababdan bir-birining qo'lini siqib ko'rishadi?**

- \*a) g'alaba qilishga tilak bildirish uchun
- b) kurashda halollikka undash uchun
- d) g'irromlikni rad etish uchun
- e) raqibga o'z ta'sirini ko'rsatish uchun

**49. Fanga «temperament» tushunchasini birinchi bo'lib kim kiritgan?**

- \*a) Gippokrat
- b) Ibn Sino
- d) Platon
- e) Aristotel

**50. Sportchining xulq-atvori va qiziqishlari qaysi uslub yordamida o'rganiladi?**

- \*a) kuzatish
- b) suhbat
- d) laboratoriya
- e) tabiiy



## «SPORT PSIXOLOGIYASI»GA OID ATAMALARNING IZOHLI LUG'ATI

1. **Adaptatsiya** – (lot. adaptatio – to'g'rilanmoq, moslanmoq, sozlanmoq) – adaptatsiya; sezgi organlarining turli sharoitlarga moslashuvi.

2. **Analiz** – (yunon.analysis – parchalash, bo'lish) – analiz, tahlil; tekshirish, obyektini fikran tarkibiy qismlarga ajratib tadqiq qilish usuli; aksi sintez.

3. **Analizator** – tashqi va ichki muhitdan keladigan ta'sirlarni qabul qilib olib, fiziologik jarayon bo'lgan qo'zg'alishni psixik (ruhiy) jarayonga, ya'ni sezgilarga aylantiruvchi asab mexanizmlari tizimi.

4. **Antipatiya** – (yunon. antipatheia – ko'ngilsizlik, xushlamaslik, yoqtirmaslik) – antipatiya, mas., sportchining sport mashg'ulotida mashqqa, raqibiga, jamoadoshlariga yoki biror kimsaga nisbatan bo'lgan salbiy munosabatidan kelib chiqadigan va uni ifodalaydigan yoqimsiz hissiyot.

5. **Affekt** – (lot.affectus – ruhiy hayajon, ehtiros) – affect, sportchida tez va kuchli paydo bo'lib, shiddat bilan o'tadigan qisqa muddatli emotsional holat. Mas., affekt holatidagi sportchining ruhiyati keskin o'zgaradi, ixtiyorsiz harakatlar paydo bo'ladi, ong doirasi torayadi, xulqini nazorat qilish qobiliyati yo'qoladi.

6. **Autogencha mashq** – sportchilarni fikran ichki imkoniyatlaridan foydalangan holda aniq bir maqsadga yo'naltiruvchi mashq. Bu uslub nemis psixolog olimi I. G. Shuls tomonidan ishlab chiqilgan.

7. **Biotok** – miyada paydo bo'ladigan elektromagnit to'lqinlari.

8. **Didaktika** – (yunon. didaktikos – o'rgatuvchi) – didaktika, pedagogikadagi ta'lim nazariyasining qonun va qoidalarini o'rganuvchi soha, ta'lim nazariyasi haqidagi fan.

9. **Dinamika** – (yunon. dinamikos – o'zgarish, o'sish, rivojlanish sur'ati) dinamika, voqea, hodisa, jarayon va sh.k.dagi jo'shqinlik.

10. **Ehtiros** – muayyan faoliyat turiga kuchli intilish bilan bog'liq bo'lgan emotsional holat.

11. **Emotsiya** – (lot. emovco – hayajonlantiraman, iztiroblayman) – emotsiya, his-tuyg'u, kechinma; bu termin o'rnida o'zbek tilida "hissiyot"termini ishlatiladi. Hissiyot shaxsning voqeilikka bo'lgan o'z munosabatini his qilishdan kelib chiqadigan, uning ehtiyoj va qiziqishlari bilan bog'liq bo'lgan yoqimli va yoqimsiz kechinmalaridir.

12. **Emotsional xotira** – voqelikdagi narsa va hodisalardan, o'z-o'zimizga bo'lgan munosabatimizdan kelib chiqadigan yoqimli va yoqimsiz kechinmalarini esda qoldirish va esga tushirishdan iborat xotira turi.

**13. Emotsional holat** – sportda: sportchining emotsional kuchi, tezligi va barqarorligi bilan belgilanadigan, voqelikka bo‘lgan munosabatida ifodalanadigan kechinmalari. E. h.ga kayfiyat, ehtiros, ruhlanish, affekt kabilar kiradi.

**14. Endokrin reaksiya** – ichki qayta ta’sir ko‘rsatish.

**15. Finish (ing.)** – yugurish musobaqalarining va poygalarning hal qiluvchi qismi; shunday musobaqalarning oxirgi punkti; marra.

**16. Harakat** – kishi va narsalarning o‘z holatini o‘zgartirishi, tik turishga nisbatan qarama-qarshi holat.

**17. Harakat tezligi** – ma’lum masofada birinchi harakatning boshlanishidan uni tamom qilguncha sarflangan vaqt.

**18. Hislarning manbalari** –shaxsda muayyan hissiyotni keltirib chiqaruvchi obyektiv va subyektiv sabablar, narsa va hodisalar, ehtiyoj va intilishlar majmui.

**19. Instinktiv** – instinktga xos, instinct ravishda yuz beradigan; g‘ayrishuuriy.

**20. Kinestetik sezgilar** – gavdaning fazodagi holatini, ayrim organlarning harakatlarini aks ettiruvchini sezgi turi.

**21. “Kooperatsiya” uslubi** – sport faoliyatida sportchilarning o‘zaro munosabatlarida ziddiyat, to‘qnashish holatlarining paydo bo‘lish mexanizmlarini o‘rganuvchi uslub.

**22. Maksimal** – eng katta, eng ko‘p, to‘liq, mukammal; yuqori.

**23. Malaka** – ongli faoliyatning ko‘p takrorlanishi yoki ko‘p mashqlar natijasida hosil bo‘lgan tez, rejali, to‘g‘ri, kam jismoniy va asabiy kuch sarflagan holda bajariladigan harakatlar.

**24. Manyovr harakatlar** – sportda: sportchining raqibiga zarba berish uchun qulay vaziyat topib ustamonlik bilan qilgan harakati.

**25. Motiv** (lot. moveo-harakatlantiraman) – motiv; odamni muayyan xatti-harakatlarga undaydigan bosh sabab.

**26. Optimizm** (lot.optimus – eng yaxshi) – optimizm; xushchaqchaqlik, tetiklik, kelajakka ishonch bilan to‘lib toshgan ijobiy xarakter hissiyotlari yoki emotsional holat.

**27. Obekt** (lot. objektum – buyum, narsa) – obyekt; tashqi moddiy bir qismi, inson, subyektning bilish hamda faoliyat predmeti.

**28. Parametr** (grek.) matematik formulaga kiradigan va o‘zining ma’lum qiymati shu tenglama bilan ifodalangan munosabatlardan muayyan biriga olib keladigan miqdor; sportda: sportchining asosiy xususiyatlarini miqdoriy xarakterlaydigan tushuncha.

**29. Periferik asab tizimi** (yunon.periperia – atrof, chet) – markaziy asab tizimini ta’surotni qabul qilib oladigan retseptorlar hamda javob

ta'sirini qaytaruvchi organlar (mushak, bezlar) bilan bog'laydigan sezuvchi asab tizimi.

**30. Psixika** (yunon.psychikos – ruhiy jonga oid) – psixika; miyaning obyektiv olami alohida yo'sinda (sezgi, idrok, tasavvur, fikr, hissiyot, irodaviy harakatlar tarzida) aks ettirish qobiliyatiga ega bo'lgan alohida xususiyati.

**31. Psixik holatlar** – shaxsning obyektiv voqelikdagi narsa va hodisalarga, o'z-o'ziga bo'lgan munosabatini ifodalovchi ijobiy hamda salbiy emotsional kechinmalari; mamnuniyat va g'azab, ishonch va ishonchsizlik kabi hislar.

**32. Psixik hodisalar** – psixik hayotning sezgi, idrok, xotira, hayol, tafakkur kabi har biri alohida olingan aniq shakllari.

**33. Reaksiya** – reaksiya; organizmning muayyan tashqi yoki ichki qo'zg'ovchilarga nisbatan qaytaradigan javob harakati. Psixik reaksiya – tashqi yoki ichki taassurotga javob sifatida paydo bo'ladigan har qanday psixik jarayon.

**34. Sotsiometriya uslubi** – ijtimoiy mazmundagi savollar orqali sport jamoasi, guruhlar va jamoa a'zolari o'zaro munosabatlari xususiyatlarini o'rganuvchi uslub. Bu uslub amerikalik mikrosotsiologik Djon Mareno tomonidan ishlab chiqilgan.

**35. Stixiyali** – kishilarning irodasidan, xohishidan tashqari tabiiy ravishda yuzaga keladigan, idora qilib bo'lmaydigan.

**36. Trening xizmati** – (ing. training – o'rgatish, tarbiyalash, mashq qildirish) sportchining o'z faoliyatini aniq tasavvur etishi, harakat va xotirasini mustahkamlash hamda jamoadoshlari o'rtasida kechadigan munosabatlarni yaxshi o'rganish maqsadida o'tkaziladigan mashg'ulotlar tizimi, mashq, mashg'ulotlar rejimi.

**37. Tonus** – tonus; organizmning yoki biror a'zoning hayotiy faollik darajasi. Mas., mushak tonusi.

**38. Qiziqish** – shaxsning muayyan narsa yoki hodisaga ega bo'lishga, bilishga faol va barqaror yo'nalishidan iborat individual xislati yoki faoliyat motivi.

**39. Vaqt reaksiyasi** – sportchining startdan otilib chiqish yoki tepilgan to'pning harakat tezligi; sportchining dastlabki zo'r berib bajargan harakat shiddati.

**40. Xarakter** (yunon. charaktir – belgi, nishon, xislat) – xarakter; ijtimoiy muhit ta'sirida tarkib topib, shaxsning atrofdagi voqelikka va o'z-o'ziga bo'lgan munosabatida ifodalanadigan, uning muayyan sharoitlardagi xatti-harakatlarini belgilab beradigan barqaror individual psixik xususiyatlar yig'indisi.

## BIBLIOGRAFIYA

### O'ZBEK TILIDA

#### Ijtimoiy-siyosiy adabiyotlar

1. I.A. Karimov. O'zbekistonning o'z istiqloq va taraqqiyot yo'li. –T.: O'zbekiston, 1992.
2. I.A. Karimov. O'zbekiston XXI asr bo'sag'asida: xavfsizlikka tahdid, barqarorlik shartlari va taraqqiyot kafolatlari. –T.: O'zbekiston, 1997. – 326-bet.
3. I.A. Karimov. O'zbekiston XXI asrga intilmoqda. – T.: O'zbekiston, 2000, 352-bet.
4. I.A. Karimov. Xavfsizlik va tinchlik uchun kurashmoq kerak. – T.: O'zbekiston, 2002.
5. I.A. Karimov. Tinchlik va xavfsizligimiz o'z kuch-qudratimizga, hamjihatligimiz va qat'iy irodamizga bog'liq. – T.: O'zbekiston, 2004.
6. I.A. Karimov. Yuksak ma'naviyat – engilmas kuch. – T.: Ma'naviyat, 2008, 176-bet.
7. O'zbekiston Respublikasining ta'lim to'g'risidagi qonuni. – T.: O'zbekiston, 1997.
8. Kadrlar tayyorlash milliy dasturi. – T.: O'zbekiston, 1997.
9. O'zbekiston Respublikasida Oliy ta'limning me'yoriy hujjatlari. – T.: 2001.
10. Oliy ta'lim. Me'yoriy hujjatlar to'plami. I qism. – T.: 2001. II qism. – T.: 2003.
11. Oliy ta'limning davlat ta'lim standartlari, asosiy qoidalar. Oliy ta'lim to'plami. – T.: 2001.
12. «O'zbekiston bolalar sportini rivojlantirish jamg'armasini tuzish to'g'risida». O'zbekiston Respublikasi Prezidentining farmoni. «Ma'rifat» gazetasi, 2002-yil, 26-oktabr.

#### Ilmiy-uslubiy adabiyotlar

1. Azizxo'jayeva N.N. Pedagogik texnologiyalar va pedagogik mahorat. – T.: O'zbekiston yozuvchilar uyushmasi Adabiyot jamg'armasi nashriyoti, 2006, 106-bet.
2. Aripov M., Begalov B., Begimqulov I., Mamarajabov M. Axborot texnologiyalari. – T.: Noshir, 2009, 368-bet.
3. Belorusova V.V., Resheten I.N. Pedagogika. – T.: O'qituvchi, 1983, 191-193-betlar.
4. Bobur Z.M. Boburnoma. –T.: O'zbekiston Fanlar akademiyasi nashriyoti, 1960, 432-bet.

5. Boymurodov N. Amaliy psixologiya. – T.: Yangi asr avlodi, 2009.
6. Eshnazarov J. Jismoniy madaniyat tarixi va boshqarish. – T.: Fan va texnologiya, 2008, 388-bet.
7. Ibn Sino. Tib qonunlari. I kitob. –T.: Meditsina, 135-bet.
8. Ibragimov X., Yo‘ldoshev U., Boymirzayev X. Pedagogik psixologiya. O‘quv qo‘llanma. –T.: O‘zbekiston faylasuflari milliy jamiyati nashriyoti, 2007, 404 bet.
9. Ismoilov R., Sholomiskiy Yu. O‘zbekistonda fizkultura tarixi. –T.: O‘qituvchi, 1969, 6–12-betlar.
10. Ismoilova Z.K. Tarbiyaviy ish metodikasi. –T.: Istiqlol, 2003.
11. Ivanov P.U., Zufarova M.E. Umumiy psixologiya. –T.: O‘zbekiston faylasuflari milliy jamiyati nashriyoti, 2008, 472 bet.
12. Komilov N. Najmiddin Kubro. Risola. –T.: Abdulla Qodiriy nomidagi Xalq merosi nashriyoti, 1995, 32 bet.
13. Masharipov Y. Sport psixologiyasi. Leksiyalar to‘plami. – Samarqand: SamDU, 2003, 128-bet.
14. Nuritdinov E.N. Odam fiziologiyasi. –T.: Aloqachi, 2008, 510-bet.
15. Otajanov M. Psixoanaliz asoslari. –T.: O‘zbekiston, 2004, 141-bet.
16. Ochilov M., Ochilova N. Oliy maktab pedagogikasi. –T.: Aloqachi, 2008, 264-bet.
17. Ochilov M., Ochilova N. O‘qituvchi odobi. –T.: O‘qituvchi, 1997.
18. Petrovskiy A.V. Umumiy psixologiya. –T.: O‘qituvchi, 1975, 449–472-betlar.
19. Qosimova R.A. Turizm va uni o‘qitish metodikasi. –T.: Aloqachi, 2008, 144-bet.
20. Rahimov S.R., Xalilov M.X. Umumiy psixologiya. I qism. – Samarqand: SamDU, 1978; II qism, 1979.
21. Toirov O‘., Usmonboyeva M. Pedagogik texnologiya: nazariya va amaliyot. –T.: Fan, 2006, 206-bet.
22. Ziyomuhammadov B. Pedagogik mahorat asoslari. –T.: Tib-kitob, 2009, 184-bet.
23. Zunnunov A., Mahkamov U. Didaktika. – T.: Sharq, 2006.
24. Shcherbakov A.I. Umumiy psixologiyadan amaliy mashg‘ulotlar. – T.: O‘qituvchi, 1984, 83-86-betlar.

### **Ilmiy to‘plamlar**

1. Alimov Sh., Yarashev Q. Yosh sportchilarni tarbiyalashda ijtimoiy psixologik holatning ahamiyati. Bolalar va yoshlar o‘rtasida jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirishning dolzarb muammolari. – Termiz: 2003, 19-21-betlar.

2. Ahmatov M. Uzluksiz ta'lim tizimida ommaviy sport sog'lomlashtirish ishlarini samarali boshqarish. Jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirishning dolzarb muammolari. – Samarqand: SamDU, 2004, 5–9-betlar.

3. Gapparov Z.G., Xolmuhammedov R.D. Boks murabbiyining individual dars olib borishdagi maxsus malakalarini takomillashtirish. Barkamol avlodni tarbiyalashda jismoniy tarbiyaning roli. – Buxoro: 2002, 79–82-betlar.

4. Ibrohimov O'., Masharipov Y. Sportchilarni jismoniy va ruhiy jihatdan chiniqtirishda sport faoliyatining ahamiyati. Bolalar va yoshlar o'rtasida jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirishning dolzarb muammolari. – Termiz: 2003, 100–101- betlar.

5. Masharipov Y. Ta'lim jarayonida talabalarning ruhiy holatini boshqarish muammolari. Pedagogikaning dolzarb muammolari. II qism. –Samarqand: SamDU, 1996. 39–41-betlar.

6. Masharipov Y. Bobur va sport. Bobur va uning zamondoshlari ijodini o'rganish masalalari. –Samarqand: SamDU, 1983, 82-85-betlar.

7. Masharipov Y. Sportchilarda harakat malakalarini takomillashtirishning psixologik uslublari. Oliy va o'rta maktab ta'limining pedagogik-psixologik asoslari. Xalqaro konferensiya materiallari. Ma'ruzalar matni. – Samarqand: SamDU, 1997, 30–33-betlar.

8. Masharipov Y. Talabalarning sportga qiziqishlarini oshirishning psixologik-pedagogik shartlari. Jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirishning dolzarb muammolari. – Samarqand: SamDU, 2004, 72–74-betlar.

9. Masharipov Y. Oliy ta'lim tizimida «Sport psixologiyasi» fanini o'qitishning samaradorligini oshirish. Oliy va o'rta maxsus ta'limda sifat va samaradorlikni oshirish muammolari. – Samarqand: SamDU, 2004, 97-98-betlar.

10. Masharipov Y. Sportchining sportga bo'lgan ijobiy munosabatlarini shakllantirish. Barkamol avlodni tarbiyalashda jismoniy tarbiyaning roli. –Buxoro: 2002, 146–147-betlar.

11. Masharipov Y. Sportni rivojlantirishda pedagogik axborot texnologiyasining o'rni. Uzluksiz ta'limda yangi pedagogik va informatsion texnologiyalar. Respublika ilmiy-amaliy konferensiyasi materiallari. II qism. – Samarqand: SamDU, 2003, 71–72-betlar.

12. Masharipov Y. Sportchilarda tajovuz va do'q-po'pisa holatining psixologik sabablarini o'rganish. Psixologiyaning ba'zi masalalari. – Samarqand: SamDU, 1995, 52–58-betlar.

13. Masharipov Y., Ibrohimov O'. Sportchilarni jismoniy va ruhiy jihatdan chiniqtirishda sport faoliyatining ahamiyati. Bolalar va yoshlar o'rtasida jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirishning dolzarb muammolari. –Termiz: 2003, 100–102-betlar.

## MUNDARIJA

Soʻz boshi .....	3
«Sport psixologiyasi» fanining predmeti, maqsadi va vazifalari .....	6
Sportchilarda milliy mafkuraviy bilim va malakalarni shakllantirish .....	22
Oʻzbekistonda yuqori malakali sportchilarni psixologik jihatdan tayyorlash va mashq jarayonini samarali oʻtkazish .....	41
Sportchilarda hissiy irodaviy sifatlarni rivojlantirish .....	54
Sportchilarda harakat malakalarini shakllantirish .....	61
Sport jamoalaridagi oʻzaro munosabatlarni psixologik tahlil qilish .....	67
Sportchilarning individual psixologik xususiyatlarini oʻrganish va temperamentlar toʻgʻrisida kuzatishlar olib borish .....	81
Sport turlarining psixologik tavsifi .....	96
Sport musobaqasi psixologiyasining tavsifi va tahlili .....	104
Sportchini musobaqaga psixologik tayyorlash .....	113
Xulosa .....	125
«Sport psixologiyasi» fanidan test savollari .....	128
«Sport psixologiyasi»ga oid atamalarning izohli lugʻati .....	137
Bibliografiya .....	140

Y. MASHARIPOV

## SPORT PSIXOLOGIYA

o'quv qo'llanma

O'zbekiston faylasuflari milliy jamiyati nashriyoti.  
100029, Toshkent shahri, Matbuotchilar ko'chasi, 32-uy.  
Tel: 236-55-79; faks: 239-88-61.

Muharrir *M. Tursunova*  
Musahhihlar *M. Turdiyeva, H. Zokirova*  
Sahifalovchi *N. Mamanov*

Bosishga ruxsat etildi: 10. 07. 2010. «Tayms» garniturasida. Ofset usulida chop etildi. Qog'oz bichimi 60x84 1/16. Shartli bosma tabog'i 9,7. Nashr bosma tabog'i 9,0. Adadi 1000 nusxa. Buyurtma № 10.

«START-TRACK PRINT» MCHJ bosmaxonasida chop etildi.  
Manzil: Toshkent shahri, 8-mart ko'chasi, 57-uy.