

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

**O‘RTA MAXSUS, KASB-HUNAR TA‘LIMI MARKAZI**

**Y. MASHARIPOV**

---

---

**PSIXOLOGIYA VA SPORT  
PSIXOLOGIYASI**

---

---

*Kasb-hunar kollejlari uchun o‘quv qo‘llanma*

3-nashri

UO'K 159.9(075)  
KBK 88.4  
M84

*Oliy va o'rta maxsus, kasb-hunar ta'limi ilmiy-metodik birlashmalari  
faoliyatini muvofiqlashtiruvchi Kengash  
tomonidan nashrga tavsiya etilgan*

Mazkur o'quv qo'llanma jahon psixologiya fanining ilg'or yutuqlari va o'zbek milliy psixologiyasining o'ziga xos xususiyatlarini hisobga olgan holda yozilgan. Psixologik hodisalar mahalliy misollar asosida, qiziqarli hamda ravon ilmiy usulda bayon etilgan.

O'quv qo'llanma ikki qismdan iborat. Birinchi qism umumiy psixologiya masalalarini o'z ichiga oladi. Unda psixologiya fanining predmeti, vazifalari, ahamiyati, ilmiy tadqiqot uslublari, tarmoqlari, psixikaning fiziologik asoslari, shaxs psixologiyasi muammolari, diqqat, sezgilar, idrok, xotira, tafakkur va nutq, xayol, hissiyot, iroda, xarakter, temperament, qobiliyat kabilarning tabiati tahlil etib berilgan. Ikkinchi qism «Sport psixologiyasi» fanining predmeti, maqsadi, vazifalari, sportchining irodaviy sifatlarini rivojlantirish, harakat malakalarini o'stirish, sport jamoalaridagi o'zaro munosabatlarni psixologik tahlil qilish, sportchilarning individual psixologik xususiyatlarini o'rganish, sport musobaqalarini tahlil qilish, sportchilarni musobaqaga psixologik tayyorlash kabi masalalarni qamrab olgan.

O'quv qo'llanma O'zbekiston Olimpiya zaxiralari sport kolleji o'quvchilari, sport maktablari, sport pedagogika kollejlari, jismoniy madaniyat fakultetlari o'quvchilari uchun mo'ljallangan. Undan, shuningdek, barcha qiziquvchilar foydalanishlari mumkin.

*Mas'ul muharrir* **N. JO'RAYEV** — Samarqand davlat universiteti o'qituvchisi.

*Taqrizchilar:* **J. ESHNAZAROV** — Samarqand davlat universiteti, professor;  
**E. ISKANDAROV** — Samarqand davlat chet tillar instituti dotsenti, psixologiya fanlari nomzodi.

---

## SO‘ZBOSHI

O‘zbekiston Respublikasining birinchi Prezidenti I.A. Karimov Fanlar akademiyasining yubiley kengashida so‘zlagan nutqida psixologiya fanining asosiy vazifasi tabiat va jamiyat qonuniyatlarini tadqiq etishni yanada kengaytirish va chuqurlashtirishdan, uning jamiyat moddiy-texnika bazasini qurishning, fan-texnika taraqqiyotini jadallashtirish va ishlab chiqarish samaradorligini oshirish, xalq farovonligi va madaniyatini yuksaltirish, dunyoqarashni shakllantirishning dolzarb muammolarini hal etishga qo‘shayotgan hissasini oshirishdan iborat ekanligini uqtirgan edi.

Hozirgi sharoitda psixologiya fani O‘zbekistonda o‘z taraqqiyotining yangi davriga o‘tyapti. Agar o‘tmishda psixologiya fani, asosan, nazariya fani hisoblangan bo‘lsa, endi u haqiqiy amaliy fanga aylanmoqda, qo‘llanilish doirasi kun sayin kengayib bormoqda. Endilikda psixologiya fanidan sanoatda, boshqaruv ishlarida, xalq maorifi tizimi, sog‘liqni saqlash sohasi, madaniyat, sport va shu kabi juda ko‘p sohalarda keng foydalanilmoqda.

Keyingi yillarda O‘zbekistonda psixologiya fani o‘z taraqqiyot yo‘lini rivojlantirmoqda. Bu borada O‘zbekiston pedagogika fanlari ilmiy tekshirish institutining psixologiya sektori, O‘zbekiston davlat Milliy universiteti, Toshkent davlat pedagogika universiteti, Samarqand davlat universiteti psixologiya kafedralari a‘zolari samarali tadqiqot ishlarini olib bormoqdalar.

Bugungi kunda O‘zbekiston Olimpiya zaxiralari sport kollejlari o‘quvchilariga ham psixologik bilim berilmoqda.

Sportchilar o'rtasidagi o'zaro munosabatlarni har taraflama o'rganish orqali ular o'rtasida do'stona aloqalarni yuksak darajada qaror toptirishga erishilmoqda. Yosh sportchilarni kamol toptirish masalasi bilan ham to'g'ridan to'g'ri psixologiya fani shug'ullanadi. Barkamol avlod shaxsiy xususiyatlarining tarkib topishiga faol ta'sir qiladigan ijtimoiy muhit, ta'lim-tarbiyaning yuksakligi ahamiyatini psixologiya fani tadqiq etadi.

O'zbekiston Olimpiya zaxiralari sport kollejlarda umumiy psixologiya fanini o'qitish tajribasi shuni ko'rsatadiki, adabiyotlarni mustaqil tarzda o'zlashtirmay va psixologik kuzatishlar hamda tajribalar o'tkazish malakalari va ko'nikmalariga ega bo'lmay turib, o'quvchilar psixologiyaga oid bilimlarni chuqur o'zlashtira olmaydilar. Olimpiya zaxiralari sport kollejlarda psixologiya fanini o'qitishda ko'pgina qiyinchiliklarga duch kelamiz. Ulardan biri o'quv-uslubiy darslik va qo'llanmalarining yetarli emasligidir. Sport psixologiyasi fanidan ham maxsus praktikum (amaliy va laboratoriya mashg'ulotlari) tuzish davr talabidir. Bunday nazariy-amaliy materiallar bilan ta'minlash talabalarga psixologik bilimlarni mustaqil o'zlashtirishlariga yordam beradi. Mazkur qo'llanma aynan shu maqsadda yaratildi.

Ushbu qo'llanma ikki qismdan iborat bo'lib, birinchi qism «Umumiy psixologiya» fanining predmeti, vazifalari, ahamiyati, ilmiy tadqiqot usullari, tarmoqlari, psixikaning fiziologik asoslari, shaxs psixologiyasi muammolari, diqqat, sezgilar, idrok, xotira, tafakkur va nutq, xayol, hissiyot, xarakter, temperament, iroda, qobiliyatlar mavzularini qamraydi.

Qo'llanmaning ikkinchi qismida «Sport psixologiyasi» fanining tarixi, predmeti, o'qitish uslublari, boshqa fanlar bilan aloqasi, keyingi yillarda qo'lga kiritilgan yutuqlar, kelajak avlodni jismonan va ruhan barkamol etib tarbiyalashda Ibn Sino, Amir Temur va Bobur qarashlari, Najmiddin Kubro va Jaloliddin Manguberdi hayotidagi jismoniy va psixologik faollik darajasi: sportchilarni sport musobaqalariga psixologik jihatdan tayyorlash muammolari, musobaqadan keyingi ruhiy holati, ularning harakat malakalarini shakllantirish, tajovuzkorlik holati

paydo bo'lishining psixologik sabablari, sport turlarining psixologik tavsifi, sport jamoasi va komandalaridagi o'zaro munosabatlar psixologiyasi, sportchining o'z-o'zini boshqarishda qo'llaniladigan uslublar, ulardan foydalanish kabilar haqida fikr yuritiladi.

Ushbu o'quv qo'llanma muallifning ko'p yillik psixologiya o'qituvchisi sifatidagi faoliyati hamda sport musobaqalarining doimiy ishtirokchisi va murabbiy 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 tushunchalarini mahalliy shart-sharoit va hozirgi kunning xususiyatlarini hisobga olgan holda tahlil etildi.

O'quv qo'llanma respublikamizda «Umumiy va sport psixologiyasi» fanidan o'zbek tilida tayyorlangan dastlabki ishlardan biri bo'lgani uchun ayrim tushunchalar kitobdan joy olmagan yoki yetarli darajada tahlil qilinmagan bo'lishi mumkin. Shu bois muallif mazkur o'quv qo'llanmaning mazmuni bo'yicha bildirilgan xolisona istak, taklif, fikr-mulohaza va maslahatlarni kutib qoladi.

---

## **I QISM. UMUMIY PSIXOLOGIYA**

### **I bob. PSIXOLOGIYA FANINING PREDMETI, AHAMIYATI VA VAZIFALARI**

#### **1.1. Psixologiya fani haqida umumiy tushuncha**

Psixologiya termini yunon tilidan olingan bo'lib, ikki qismdan — *psuhe* va *logos* dan iborat. Psuhe qismi o'zbek tilida ruh, jon, logos esa ilm, fan, ta'limot ma'nolarini anglatadi va ruh yoki jon haqidagi fan degan mazmunni bildiradi.

Shuni ta'kidlash lozimki, falsafa, fiziologiya, geometriya, geografiya fanlarida bo'lganidek, psixologiya terminining ham fan sifatidagi mazmunini o'zbek tiliga to'g'ridan to'g'ri tarjima qilib bo'lmaydi, chunki so'zma-so'z tarjimasidan ma'lumki, psixologiya ruh yoki jon mavzusida bahs etuvchi fan emas.

Har bir shaxs o'zining kundalik faoliyatida ko'plab odamlar bilan uchrashadi, ular bilan muomalada bo'ladi. Ularning ba'zilar shaxsga yoqimli, hayajonli ta'sir o'tkazadi, ba'zilar esa, aksincha bunday xususiyatga ega bo'lmaydi. Shuning uchun ham shaxs o'zini ba'zilarga yaqin tutadi, ba'zilardan olib qochadi.

Shaxs turmushdagi voqea-hodisalarga, turli-tuman fakt va predmetlarga ham bir xilda munosabatda bo'lavermaydi. Ularning ba'zilar shaxsni o'ylatadi, his-hayajonga soladi, uni qiziqtiradi, ba'zilariga nisbatan esa shaxs beparvo munosabatda bo'ladi.

Ba'zi taassurotlar shaxsga huzur-halovat bag'ishlaydi, uning ruhini tetiklashtiradi, kayfiyatini yaxshilaydi, ayrimlari esa shaxsga noxush ta'sir qiladi va unda turli-tuman ruhiy kechinmalarni vujudga keltiradi. Ayrim shaxslarning nojo'ya qiliqlari boshqalarda antipatik hislarni qo'zg'aydi, g'azabini keltiradi.

Biz, odatda, jamiyatimiz a'zolaridagi yuksak axloqiy insoniy fazilatlar — mehnatsevarlik, insonparvarlik, baynalmilalchilik, jamiyat baxt-saodati yo'lidagi halol mehnat, jamoatchilik orasida ijtimoiy va shaxsiy hayotda halollik, rostgo'ylik, oddiylik, kamtarlik kabi sifatlardan zavqlanamiz.

Inson o'zini o'rab turgan ijtimoiy muhitda yashaydi va harakat qiladi. U o'z ehtiyojlarini qondirishga intiladi. Tevarak-atrofdagi muhitdan har xil axborotlarni qabul qiladi va o'zini shunga muvofiqlashtirishga harakat qiladi. Dunyodagi real obrazlarni miyasida ongli shakllantirishga kirishadi, shunga qarab o'zining shu muhitda qanday harakat qilishi kerakligi to'g'risida, u yoki bu voqeaga qanday yondashish borasida rejalar tuzadi. O'z oldiga qo'ygan maqsadlarini harakat natijalariga solishtirib ko'radi, juda katta hissiy (emotsional) holatni boshdan kechiradi. Hayot faoliyatidagi ba'zi kamchilik va xatoliklarni to'g'rilash yo'llarini axtaradi. Buning uchun o'ylaydi, fikr yuritadi, hayajonlanadi. Ba'zan o'zini tuta olmay, pessimizmga berilib ketadi. Nihoyat, o'zini o'nglab oladi, oldiga qo'ygan maqsadiga erishishga butun kuchini qaratadi.

Mana shu holatlarning hammasi kishining psixik faoliyati hisoblanadi. Ana shu psixik faoliyat qonunlarini o'rganuvchi fan psixologiya fanidir.

Psixologiya fanining o'z oldiga qo'ygan muammolari juda xilma-xil bo'lib, u eng avvalo, psixik faoliyatning asosiy qonuniyatini belgilash, uning rivojlanish yo'llarini aniqlash, har bir psixik jarayon asosida qanday mexanizm borligi, uning o'zgarish jarayonlarini ochib berish masalalarini o'rganadi. Psixologiya psixik faoliyatning u yoki bu sharoitda qanday ro'yobga chiqqanligini o'rganish bilangina shug'ullanib qolmasdan, bu jarayonlarni qanday boshqarib borish masalalarini ham ilmiy asosda o'rganadi. Shuning uchun ham ilmiy psixologiya boshqa barcha o'rganilayotgan predmetlar orasida eng asosiy fanlardan hisoblanadiki, jamiyat rivojlanishi bilan uning ahamiyati yanada ortib va takomillashib boraveradi.

Turli ta'sirlar tufayli paydo bo'ladigan hissiy holatlar, psixik (ruhiy) hayotimizning turli-tuman ko'rinishlarini psixologiya fani, jumladan, umumiy psixologiya o'rganadi.

Tashqi muhit ta'siri bilan munosabatda bo'lish tufayli odamda vujudga keladigan ruhiy (psixik) holatlarning yig'indisi psixika deb yuritiladi.

«Psixika» termini yunon tilidagi *psychikos* (ruhiy jonga oid) so'zidan olingan bo'lib, yuksak darajada tashkil topgan materiya — bosh miyaning obyektiv olamni sezgilar, idrok, tasavvur, xotira, hissiyot, irodaviy harakatlar kabi shakllarda aks ettirish faoliyati demakdir.

Psixologiya tarixida psixikaning paydo bo'lish muammosiga oid bir qancha fikrlar mavjud. Bulardan biri falsafa tarixida Dekart nomi bilan bog'liq «antropopsixizm» nazariyasidir. Bu nazariyaning mohiyati shundaki, u psixikaning paydo bo'lishini odamning paydo bo'lishi bilan bog'laydi va psixika faqat odamlarda mavjuddir, degan g'oyani ilgari suradi. Bu psixikaning paydo bo'lishi muammosiga bir tomonlama yondashishidir.

Psixologiya tarixida psixikaning paydo bo'lishi haqida yana bir qancha turli-tuman fikrlar bor. Uzoq asrlar davomida psixika (ruhiy hayot) va uning paydo bo'lishi, taraqqiyoti masalalariga har xil nuqtayi nazardan yondashib kelindi. Bundan milliard yillar burun noorganik (jonsiz) materiya negizida organik (jonli) materiya vujudga keladi. Ruhiy hayotning paydo bo'lishi va rivojlanishi ana shu davrdan boshlandi. Uzoq tarixiy davr jarayonida rivojlangan jonli organizm oddiy hujayradan oliy bosqichgacha — insongacha bo'lgan taraqqiyot davrini bosib o'tadi.

Psixikaning taraqqiyoti uning harakati, o'zgarishidir. Qadimgi faylasuflar ruhiy hodisalarning rivojlanishini turlicha talqin etib, uni, asosan, ilohiy kuchga bog'lab tushuntirishga harakat qiladilar. Masalan, yunon faylasufi Fales (eramizdan avvalgi 624—547-yillar) odamning ruhiy hayotini bug' shaklida tasavvur qilgan va uning asosida suv yotadi, degan. Anaksimenes esa (eramizdan avvalgi 588—525-yillar) ruhiy



hayotning manbayi havodir, deb ta'lim bergan. Geraklit (eramizdan avvalgi 544—488-yillar) ruhiy hayotning manbayini olov deb targ'ib qilgan.

Qadimgi falsafaning mashhur namoyandalari Sokrat (eramizdan avvalgi 469—399-yillar) va Platon (eramizdan avvalgi 428—427-yillar) ham inson psixikasi, ruhiy hayot haqida butunlay boshqacha nazariyani olg'a surganlar. Ularning fikricha, tana va jon boshqa-boshqa jismlardir. Go'yoki jon inson tanasiga «ideal» dunyodan kiradi-yu, ma'lum vaqtdan so'ng yana o'sha dunyoga qaytib ketadi.

Mashhur faylasuf Demokrit esa (eramizdan avvalgi 460—370-yillar) inson organizmi atomlardan tashkil topgan, uning ruhi mayda atomlardan iborat, degan fikrni olg'a suradi. Psixologiya tarixida psixika va uning taraqqiyoti haqida bundan-da turli-tuman fikrlar mavjud.

Psixik hodisalarni materialistik nuqtayi nazardan talqin etishda yunon faylasufi Aristotelning (eramizdan avvalgi 384—322-yillar) xizmati kattadir.

Aristotel qadimgi faylasuflardan birinchi bo'lib psixologiyani alohida fan sifatida o'rgandi, psixik hodisalarga materialistik nuqtayi nazardan yondashdi. Uning «Etika», «Ritorika», «Metafizika», «Hayvonlar tarixi» kabi asarlarida turli psixik hodisalarga oid fikrlar juda ko'p. Buyuk olimning «Jon haqida» nomli asari psixologiya tarixida birinchi sof psixologik asardir.

Aristotel o'zigacha bo'lgan faylasuflarning, jumladan, ustoz Platonning psixologik qarashlarini tahlil qildi.

Aristotelning psixologik ta'limotida ruh va tananing o'zaro munosabati muammosi muhim o'rin tutadi. «Ruh, — deydi Aristotel, — o'z tabiatiga ko'ra hukmron asosdir, tana esa tobe narsadir. Shakl materiyaga nisbatan qanday bo'lsa, ruh ham tanaga nisbatan xuddi shunday. U (ruh) hayotga ma'no va yo'nalish beradi, ruh ta'sir qiladi va harakatlantiradi, tana esa ta'sirlanadi va harakatga keladi, ruh tirik tananing asosi va manbayidir».

Aristotelning ruh va tana munosabatiga oid ta'limotiga xos g'oya shundan iboratki, ruh va tanani alohida-alohida qarash

ilmiy nuqtayi nazardan to'g'ri bo'lmaganidek, ruhni birlamchi, tananing manbayi deyish ham haqiqatga to'g'ri kelmaydi. Bu kabi juz'iy anglashilmovchiliklar Aristotel yashagan davr, muhit va sharoitning ta'siri natijasida yuzaga kelgan.

Aristotelning turli psixik hodisalar haqidagi fikrlari hozirgi psixologiya fani uchun ham muhim nazariy ahamiyatga ega. Uning sezgilar, hissiyot, irodaviy harakatlar, tafakkur, tasavvur haqidagi va boshqa psixik hodisalarga oid fikrlari buning dalili hisoblanadi.

Aristoteldan keyin ham faylasuflarning psixologiyaga oid fikrlari turli shaklda bayon qilinib kelindi.

Epikurning (eramizdan avvalgi 342—271-yillar) fikricha, ruh butun organizmga tarqalgan juda nozik jismdir, g'ayrijisimiy deyish alahsirashdan boshqa narsa emas.

O'rta asrlarda Sharqda ham, G'arbda ham Aristotelning psixologik ta'limoti hukmron bo'lib qoldi. Bu ta'limot keyinchalik metafizik yoki ratsionalistik psixologiya nomi bilan yuritila boshladi.

Metafizik deb atalishining sababi shundaki, bu ta'limotga asosan ruh g'ayrijisimiy bir narsa deb tushuntiriladi. Uning tekshirish metodi quruq mulohazadan iborat bo'lib, tajribadan ajralgan holda bo'lganligi uchun ratsionalistik nomi bilan ham yuritiladi.

Ruhning mohiyati, kuchi, tanaga bo'lgan munosabati, tana o'lgandan keyingi taqdiri masalalarida o'rta asr mutafakkirlari turli-tuman mulohazalar bayon qildilar. Ammo, ular bu sohada Platon va Aristotelning fikrlariga hech qanday yangilik kirita olmadilar.

O'rta asr psixologik qarashlarida markaziy osiyolik mashhur mutafakkirlar Forobiy, Beruniy va Ibn Sinoning psixologiya sohasidagi fikrlari muhim ahamiyatga egadir.

Markaziy Osiyo xalqlari boshqa dunyoviy fanlar qatori psixologiya fani sohasida ham boy ilmiy merosga ega. Xalqimizning buyuk namoyandalari, dunyoga mashhur mutafakkirlar, olimlar va shoirlar inson ruhiy jarayonlarini talqin etishda o'z zamonasi uchun ilg'or fikrlarni olg'a surdilar.

Bu mutafakkirlardan Forobiy, Ibn Sino va Beruniylarning psixologiya sohasidagi qarashlari milliy psixologiya tarixi va hozirgi mustaqillik davri uchun g'oyat katta ahamiyatga egadir.

IX—XI-asrlarda ijod etgan mutafakkirlarimiz hayoti Markaziy Osiyo, umuman, yaqin va o'rta Sharqda iqtisodiy va siyosiy ziddiyatlar kuchaygan, har xil ijtimoiy tabaqalar o'rtasida kurashlar avjiga chiqqan, turli-tuman g'oyaviy oqimlar orasida keskin kurashlar boshlangan bir davrga to'g'ri keladi.

O'sha paytlari ijtimoiy hayotning boshqa sohalaridagi kabi inson ruhi (psixikasi) ni talqin qilish borasida ham turli yo'nalishlar va oqimlar o'rtasida kurash borar edi. Markaziy Osiyo mutafakkirlarining ilmiy ijodi materialistik yo'nalishni yanada rivojlantirish, mustahkamlashda alohida ahamiyat kasb etadi.

Abu Nasr Forobiyning (874—950) psixologiya sohasidagi qarashlari uning falsafiy fikrlari bilan chambarchas bog'liqdir. Forobiy materiya haqida fikr yuritir ekan, uning real narsa va hodisalarning asosini tashkil etishini va keyinchalik mustaqil rivojlanganligini isbotlashga harakat qiladi. Uning fikricha, materiya— real narsalarning moddiy ibtidosi, asosan, to'rt element — tuproq, suv, havo va olovdan iboratdir. Forobiy bu sodda substansiyalarning xususiyatlarini ko'rsatib, olov — issiqlik, havo — judayam tez bir joydan ikkinchi joyga uchib yurishlik, suv — sovuqlik, tuproq — qattiqlikdan iboratligini ta'kidlaydi. Forobiy mana shu sodda substansiyalardan materiya vujudga keladi, degan xulosani chiqaradi va murakkab substansiyalarning o'z-o'zicha vujudga kelmasligi, balki uning rivojlanishida o'ziga yarasha qonuniyat mavjud ekanligi to'g'risida fikr yuritadi.

Forobiyning fikricha, sodda substansiyalarning birlashuvidan avvalo minerallar — noorganik jismlar vujudga keladi, undan keyin hayvonot va nihoyat, olam jismlari rivojining oliy bosqichi — inson vujudga keladi.

Olim o'simlik, hayvon va insonga xos bo'lgan xususiyatlarni quvvat deb ataydi va uni uchga ajratadi — o'sish quvvati, hayvoniy quvvat, insoniy quvvat.

Forobiyning quvvatlar to‘g‘risidagi fikrini hozirgi zamon terminologiyasi bilan aytganda:

1. O‘shish quvvati biologik jarayon bo‘lib, barcha tirik organizmlarga taalluqlidir.

2. Hayvoniy quvvat fiziologik-psixik jarayon bo‘lib, hayvonlarga, insonlarga xosdir.

3. Insoniy quvvat aqliy, intellektual jarayonlar bo‘lib, faqat insonlarga xos deb tushunmoq kerak.

Forobiy materiyani shaklga nisbatan birlamchi deb biladi, chunki materiya narsaning moddiy asosi — mazmunidir, shakl esa uning (moddaning) tuzilishidir. Mana shu umumfalsafiy fikrlardan kelib chiqib, olam, inson organizmi bilan ruhiy quvvatlar o‘rtasidagi munosabatlar masalasini ham yoritishga harakat qiladi.

«Fozil odamlar shahri» asarida ruhiy jarayonlar to‘g‘risidagi ta’limotni asoslab, insonda tug‘ilganidan oziqlanuvchi birinchi quvvat paydo bo‘lib, uning yordamida inson ovqatlanadi, ikkinchidan, sezish quvvati paydo bo‘lib, bu quvvat yordamida inson issiq, sovuq kabilarni sezadi, uchinchi xayol quvvati bo‘lib, hissiy qabul etilgan timsollarni tartibda kombinatsiya qilish funksiyasini bajaradi, to‘rtinchi — aqliy quvvat vujudga kelib, uning yordamida ongli va abstrakt fikr yuritadi, san‘at va fan haqida bilimga ega bo‘ladi, aqli yetadigan narsalar bilan shug‘ullanadi, go‘zallikni xunuklikdan ajratish qobiliyatiga ega bo‘ladi, deydi.

Forobiy inson ruhiy quvvatlarini ikkiga ajratadi: tashqi va ichki quvvatlar. Bularning turlarini ko‘rsatadi va ularga tavsif beradi.

Tashqi quvvatni 1) teri sezgisi; 2) ta’m bilish sezgisi; 3) hid bilish sezgisi; 4) eshitish sezgisi; 5) ko‘rish sezgisi kabi besh turga bo‘lib, ularning bevosita tashqi ta’sir natijasida sezgi organlari orqali vujudga kelishini ta’kidlaydi. Bular insonga ham, yuqori darajada tashkil topgan hayvonlarga ham xos ekanligini ko‘rsatib o‘tadi. Ichki quvvatlar quyidagilardan iboratdir: 1. Xotira — tasavvur quvvati. 2. Xayol quvvati. 3. Tuyg‘u — emotsiya quvvati. 4. Nutq quvvati. 5. Mantiqiy fikrlash quvvati.

Xayol qilish va soʻzlash, fikr yuritish, aql quvvatini Forobiy faqat insongagina xos, deb toʻgʻri tushunadi. Inson oʻzining shu quvvatlari, qobiliyatlari bilan hayvonot olamidani tubdan farq qiladi.

Demak, olim hayvon psixikasi bilan inson psixikasining bir tomondan umumiylikini va ikkinchi tomondan ular oʻrtasidagi farqini toʻgʻri tushunadi. Psixikaning vujudga kelishi tashqi dunyoga bogʻliqligini, inson organizmining dunyodagi barcha narsa va hodisalar taʼsiriga javob qaytarishini tushunib yetadi va har bir psixik jarayonning moddiy asosi borligini taʼkidlaydi. Bu masalada u ilmiy pozitsiyada turadi. Xususan, insondagi boshqa sezgi organlari va ularning har qaysisi alohida vazifani bajarishi toʻgʻrisida va tashqi muhitdan olingan taassurotlarini markazga eltib, markaz ularni umumlashtirishi haqida mukammal fikr yuritadi. Lekin u sezgining anatomik-fiziologik mexanizmini tushunib yeta olmagan edi.

Forobiyning fikricha, odam organizmining markazi yurakdir. Chunki yurak butun tana va uning aʼzolarini qon bilan taʼminlaydi, qon yurak orqali butun organizmga tarqaladi. Ikkinchi markaz miyadir. Miya ham qon bilan tirik boʻlganligi sababli yurakka boʻysunadi, yaʼni yurakdan qon oladi, lekin shu bilan birga, u butun organizm va uning aʼzolariga rahbarlik qiladi, oʻz buyrugʻiga boʻysundiradi, ularni maʼlum moʻtadillikda ushlab turadi.

Bu taʼlimot Aristotelning inson organizmi aʼzolarini boshqarib boruvchi yagona markaz yurakdir, degan fikriga qarshi, masalaga ilmiy nuqtayi nazardan toʻgʻri yondashishdir.

Oʻz davrining zabardast olimi Abu Ali ibn Sino (980—1057) ham ilmiy merosida psixologiya masalalariga katta eʼtibor berganligini koʻramiz. U oʻzidan ilgari oʻtgan olimlar — Forobiy, al-Qonun, ar-Roziy va boshqalarning psixologiya sohasidagi taʼlimotlarini mukammal oʻrgangan va hatto, maxsus asarlar ham yozib qoldirdi. Jumladan, «Jon toʻgʻrisida», «Tushni yoʻyish kitobi», bulardan tashqari, «Tib

qonunlari», «Shifo beruvchi kitob», «Donishnoma» va boshqa asarlarida psixologiyaga doir ko'pgina muammolarni hal qilishga harakat qilgan.

Ibn Sinoning psixologiya masalalari bilan shug'ullanishida birinchidan, o'zidan ilgari o'tgan Sharq olimlari tomonidan yozib qoldirilgan asarlarni o'rganish, fanning bu sohasi bo'yicha ham o'zining noyob, yangi fikrlarini bildirish; ikkinchidan, antik dunyo olim va faylasuflarining ta'siri ham katta rol o'ynadi. Xususan, Aristotel Ibn Sinoning falsafada «birinchi o'qituvchisi» edi. U Aristotelning «Jon haqida»gi asari bilan yaxshi tanish edi. Uchinchidan, olimning tibbiyot sohasida olib borgan ishlaridan maqsad odam anatomiyasi, fiziologiyasi, nerv tizimini yaxshi o'rganish va shu asosda har xil kasalliklarni davolash jarayonida kishilarning psixik xususiyatlarini bilish edi. To'rtinchidan, u yosh avlodni o'qitish va tarbiyalash masalalarini to'g'ri hal qilishda psixologiyaga murojaat qilish va undan foydalanish zarurligini anglab yetgan edi.

Ibn Sinoning psixologiya sohasidagi ta'limoti asosan ilmiy xarakterga egadir, bu uning tirik organizmdagi hayotiy biologik jarayonlarni tushuntirishida yaqqol ko'rinadi.

Buyuk olim psixologiya sohasidagi risolalarida qanday masala yuzasidan izlanishlar olib bormasin, avvalo, tekshirilayotgan obyekt mavjudmi yoki yo'qmi ekanligini aniqlash kerakligini uqtiradi.

Agar qandaydir narsa va hodisa ichki yoki tashqi sabablar bilan harakatga keladigan bo'lsa, demak, insonning yashashi va harakatida ham birorta sabab bo'lishi kerak, bunday sabablardan biri «ruhiy quvvatlar» deb ko'rsatadi olim.

Aristotel va Forobiy kabi Ibn Sino ham odam tanasi va «ruhiy quvvatlar» materiya bilan shakl tariqasida bir-biridan ajralmagan holda mavjud ekanligini ta'kidlaydi.

Ibn Sino psixika hayvonlar bilan insonlarga xos narsa deb ta'kidlar ekan, hayvonlar psixikasining instinktiv xarakterga ega ekanligini, inson esa ongli fikrlovchi zot ekanligini uqtiradi.

«Instinkt, — deydi olim — shunday quvvatdirki, bu hayvon ongida mantiqsiz vujudga keladi...»

U kishining ongli va mantiqiy fikrlashida miya asosiy o‘rin tutishini tushunib yetadi va miya «...seziluvchi suratlarni idrok qiladi yoki saqlaydi. Xayolda saqlangan suratlarni birlashtirib yoki bo‘lib ish yuritadi va shu bilan sezgi orqali kelgan suratlarga o‘xshagan turli suratlarni vujudga keltiradi», — deydi.

Bu jarayonlar Ibn Sino fikricha, nervlar vositasi bilan sodir bo‘ladi, kishidagi nerv tizimining tuzilishini ko‘rsatishga harakat qiladi. Olimning fikricha, nervlarning boshlanish joyi bosh miya bo‘lib, organizmning barcha tomonlariga tarqaladi va shu tufayli odam tashqi olamdan bo‘ladigan ta’sirlarga javob qaytarish qobiliyatiga ega bo‘ladi.

Ibn Sino Forobiyning sezgilar to‘g‘risidagi ta’limotini rivojlantirib, insonda beshta sezgi (ko‘rish, eshitish, hid bilish, maza va teri-tuyg‘u) mavjud ekanligini, o‘sha sezgilar orqali tevarak-atrofdagi narsa va hodisalarning ta’siriga javob qaytarilishi, ularning xususiyatlari va ahamiyatiga to‘xtalib, har qaysi sezgining bosh miyada alohida boshqarib boradigan markazi bor ekanligini ishonch bilan bayon etadi. Hislarning boshlanish o‘rni miya bo‘lib, har qaysi (bosh) his uchun ta’siri paydo bo‘ladigan ayrim organ bo‘ladi. Masalan, ko‘ruv markazi miyaning ensa qismida joylashgan bo‘lib, bosh miyaning o‘ng tomonidan keladigan nervlar ko‘z qorachig‘ining chap tomoniga, chap tomonidan keladigan nervlar o‘ng tomonga tarqalgandir. Bunday nervlarning «... bir-biridan kesishib o‘tishi har ikkala ko‘zning barobar teng ko‘ra olishi uchun zarurdir», deb ta’kidlaydi.

Ibn Sino insonning fikrlash qobiliyatiga, xayol-xotirasi va iroda sifatlariga yuksak baho beradi va bu psixik jarayonlarning bir-birlari bilan mustahkam bog‘liq ekanligini anglaydi.

Ayniqsa, Ibn Sinoning mizoj (temperament) to‘g‘risidagi fikrlari ilmiy jihatdan diqqatga sazovordir. Bu sohadagi ta’limot qadimgi yunon olimi Gippokratning (miloddan avvalgi V asr) gumoral nazariyasiga asoslangan.

Ibn Sino ham Gippokrat kabi odam tanasida to‘rt xil modda bor (safro, qon, qora o‘t, balg‘am), shu moddalardan birortasi

organizmda ko‘proq bo‘lsa, bu odam mijozining (temperamenti) tipini belgilaydi. Olimning ta’rificha, elementlarning (moddalar) nihoyat darajada mayda bo‘laklardagi qarama-qarshi kayfiyatlarining bir-biriga ta’siridan paydo bo‘lgan kayfiyat mizoj deb ataladi.

Ibn Sino kishi psixikasining individual xususiyatlari masalasi bilan ham qiziqadi. Uning fikricha, kishilarning individual farqi ular mizojining mo‘tadil yoki nomo‘tadil bo‘lishiga bog‘liqdir. Masalan, mo‘tadil mizojli odamlarning barcha harakatlari bir-biriga monand, tugallangan va yetuk bo‘ladi. Bunday tipdagi odamlarning tafakkuri, xayoli va xotirasi kuchli taraqqiy etgan, axloqli bo‘ladi, deb ta’kidlaydi u.

Umuman, Ibn Sino psixologiyaning ko‘pgina masalalari yuzasidan original, progressiv fikrlar qoldirdiki, bu bilan psixologiya fanining keyingi taraqqiyotiga katta hissa qo‘shdi.

Beruniy psixologiya sohasida o‘zidan ilgari o‘tgan olimlar — Forobiy, Xorazmiy, o‘ziga zamondosh bo‘lgan Ibn Sino asarlarini va Hindistondagi psixologiya borasidagi fikrlarni yaxshi o‘rganib, hayotiy tajribalar asosida psixologiya sohasida yangi fikrlar qoldirgan.

Beruniy insonning barcha mavjudotlardan ustunligini uning tafakkurga ega ekanligi bilan izohlaydi. Insonda idrok, tasavvur, xayol, xotira kabi psixik protsesslarning mavjudligi va zarur bo‘lganda ularni ishga solishini isbotlab beradi.

Olim o‘qish, eshitish, kuzatish orqali olingan bilimlarning kishi xotirasida mustahkam saqlanib qolishi masalasiga alohida e’tibor beradi. Shuning uchun ham u kishi faoliyatida xotiraning roli katta ekanligini ko‘rsatishga harakat qiladi. Beruniyning barcha narsa xotirada yaxshi saqlanib qolinadi, uni tez va oson esga tushiriladi, degan fikri diqqatga sazovordir.

Olim kishi xotirasi to‘g‘risidagi fikrida ilmiy va diniy nuqtayi nazarni bayon etadi. U bir joyda xotira kishiga «Oллоh taoloning bergan in’omidir va u hosil qilinmaydi», degan bo‘lsa, ikkinchi bir joyda bu fikrni rad etib, «Xotiraning



yuksak darajaga ko‘tarilishi zo‘r berib va qunt bilan ishlash natijasidir», — deydi.

XIX asrning oxirlariga kelib psixologiyada tarixiy psixologiya, yosh psixologiyasi va zoopsixologiya kabi tarmoqlar paydo bo‘ldi.

Tarixiy psixologiya odam psixikasi va ongining paydo bo‘lishi va taraqqiyot bosqichlari masalalarini o‘rganadi.

XX asr boshlariga kelib barcha fanlar uchun bo‘lganidek, psixologiya fanining taraqqiyoti uchun ham keng yo‘l ochib berildi. Biz XX asr psixologiyasini taraqqiyot nuqtayi nazaridan quyidagicha davrlashtirishni maqsadga muvofiq deb topdik:

1. 20-yillar psixologiyasi — bu davr psixologiya tarixida turli oqimlar o‘rtasidagi kurash, kuchli munozara yillari hisoblanadi.

20-yillar psixologlari oldida bixeviorizm va refleksologiyaga qarshi kurash vazifasi turar edi. Chunki bu davrda bu oqimlar keng tarqalgan bo‘lib, refleksologiya hatto oliy o‘quv yurtlari dasturiga fan sifatida kiritilgan edi.

20-yillar psixologiyasida har xil fikrlarga qarshi kurashda psixonevrologiya fanlari bo‘yicha birinchi (1923) va ikkinchi (1924) Butunrossiya syezdlarining ahamiyati katta bo‘ldi. Bu syezdlarda empirik psixologiya va refleksologiya vakillari qattiq tanqidga uchraydilar va 1930-yilga kelib bu oqimlar tugatiladi.

2. 30-yillar psixologiyasi — bu yillar psixologiyasi mashhur rus psixologi I.P. Pavlov nomi bilan bog‘liqdir. Bu davrda umumiy psixologiya, bolalar psixologiyasi va pedagogik psixologiya sohasida bir qancha muhim tadqiqotlar vujudga keladi.

L.S. Vigotskiy (1896—1934) umumiy bolalar pedagogik psixologiyasi bo‘yicha bir qancha tadqiqotlar olib bordi. 1917-yilda Moskva davlat universitetining tarix-falsafa fakultetini tamomlagach, u Gomelda ilmiy-pedagogik faoliyatini boshlaydi. L.S. Vigotskiy 1924-yilda MDU ga ishga chaqiriladi, shundan so‘ng psixologiya institutida, N.K. Krupskaya nomidagi tarbiya

Akademiyasida ishlaydi. Ana shu davrda uning psixologik tadqiqotlar olib borish faoliyati boshlanadi.

Uning odamda oliy nerv psixik funksiyalarining paydo bo'lishi, psixik protsesslarni o'rganish usullari, odam ongining ijtimoiy-tarixiy mohiyati, logik xotira, ixtiyoriy diqqat, tushuncha va tafakkurga oid fikrlari 30-yillar psixologiyasida muhim ahamiyatga ega bo'ldi.

L.S. Vigotskiyning «Yuqori psixik funksiyalar taraqqiyoti» (1960), «Tanlangan psixologik tadqiqotlar» (1966) kabi asarlari psixologiyaga qo'shilgan munosib hissasidir.

Mashhur rus fiziolog-psixolog olimi Ivan Petrovich Pavlov (1849—1936) birinchi bo'lib oliy nerv faoliyatining qonuniyatlari haqidagi ta'limotni yaratdi.

Ryazandagi diniy bilim yurtini 1864-yilda tamomlab, seminariyada o'qishni davom ettirishga kirishgan I.P. Pavlovni seminariya ta'limi qiziqitirmaydi. Shundan so'ng I.P. Pavlov Peterburg universitetiga o'qishga kiradi. U universitetda a'lo baholarga o'qish bilan birga, ilmiy ish ham olib boradi. I.P. Pavlov 1874-yilda universitetni oltin medal bilan tugatgach, tibbiyot-xirurgiya akademiyasining uchinchi kursidan o'qishni davom ettiradi. Akademiyada o'qish davomida 10 dan ortiq ilmiy asar yaratadi. Bu asarlari uchun ham u oltin medal bilan mukofotlanadi.

I.P. Pavlov 1879-yilda o'qishni a'lo baholar bilan tugatib, professor S.P. Botkin laboratoriyasida ishlaydi va 1883-yilda tibbiyot fanlari doktori ilmiy darajasini olish uchun dissertatsiya yoqlaydi. 1890-yilda akademianing professori lavozimiga ko'tariladi va 1891-yildan boshlab eksperimental tibbiyot institutining fiziologiya bo'limini boshqaradi.

I.P. Pavlov ovqat hazm qilish organlari sohasidagi tadqiqotlari bo'yicha 1904-yilda Nobel mukofotini oladi. Shundan so'ng I.P. Pavlov katta shuhrat qozona boshlaydi. 1913-yilda uning tashabbusi bilan oliy nerv faoliyatini o'rganish uchun eksperimental tibbiyot instituti qoshida maxsus bino quriladi va bu yerda maxsus kameralarda shartli reflekslar o'rganila boshlanadi.

I.P. Pavlov rahbarligida 1921-yilda Leningrad yaqinidagi Koltushi (hozirgi Pavlov) qishlog'ida biologik stansiya qurildi. Keyinchalik bu stansiya psixologik tadqiqotlarning ilmiy markaziga aylantirildi.

Akademik I.P. Pavlov umrining oxirigacha eksperimental tibbiyot laboratoriyasi va Koltushi qishlog'idagi biologik stansiya rahbarlik qildi.

Shunday qilib, akademik I.P. Pavlov va uning shogirdlari tomonidan olib borilgan psixologik tadqiqotlar 30-yillar psixologiyasi taraqqiyotida muhim o'rin egalladi va bu davrga kelib psixologiya fani taraqqiyotining yangi bosqichiga ko'tarildi.

3. Ikkinchi jahon urushi yillari psixologiyasi. Ikkinchi jahon urushi davri barcha fanlarda bo'lganidek, psixologiya fani oldiga ham nihoyatda mas'uliyatli vazifalarni qo'ydi. Bu yillar psixologiyasining asosiy masalalari jangchilarda va front orqasi mehnatkashlarida yuqori harbiy-irodaviy sifatlarning tarkib topishiga (chidam, toqat, qat'iyat, jasorat, mardlik, qahramonlik, hujumkorlik, saqlanish, harbiy qurollardan mohirona foydalanish, uchuvchilik mahorati, ko'rish, eshitish sezgirligi, o'zaro samimiy hurmat, do'stlik, birodarlik, mehribonlik va h.k.) munosib hissa qo'shishdan iborat edi. Psixologiya fani bu kabi vazifalarni muvaffaqiyat bilan uddaladi.

4. Ikkinchi jahon urushidan keyingi davr psixologiyasi. Bu davrda barcha fanlar qatori psixologiya fani ham o'z taraqqiyoti sari dadil odimladi. Psixologik bilim turmushning barcha sohalariga kirib bordi. Buning natijasida psixologiya fanlari tizimida bir qancha yangi tarmoqlar vujudga keldi. Lekin sovet ijtimoiy tuzumi hukmron bo'lgan bu sharoitda milliy psixologik xususiyatlarni o'rganish yo'lga qo'yilmadi. Psixologiya sohasida yirik mutaxassislar tayyorlash uchun respublikamizda shart-sharoit yaratilmadi.

Shuni ham ta'kidlash kerakki, totalitar tuzum davrida O'zbekistonda psixologiya fanini oliy o'quv yurtlarida o'qitish yo'lga qo'yilgan bo'lsa ham, bu fanni o'qitishda, asosan

Rossiya psixologlari tomonidan yozilgan darslik va qo‘l-lanmalardan foydalanib kelindi. Bu manbalarda o‘zbek xalqining va umuman, respublikamiz xalqlarining psixologik o‘ziga xosligi aks etmay keldi.

## **1.2. Psixologiyaning asosiy tarmoqlari**

Respublikamizda demokratlashuv jadal sur‘atlar bilan amalga oshirilmoqda. Bu jarayonning muvaffaqiyati odamlar ma’naviyatidagi tub o‘zgarishlarga bog‘liq. Odamlar kundalik hayotdagi ikir-chikirlarni qanchalik tez va to‘g‘ri idrok qilsalar, jamiyatimizning ma’naviy muhiti shuncha tez rivoj topadi va yuksaladi. Turmushning shu talabiga asoslangan holda psixologiya fanida turli tarmoqlarga bo‘linish yuzaga keldi. Buning natijasida umumiy psixologiyadan dastavval bolalar psixologiyasi, tibbiyot psixologiyasi, san’at psixologiyasi kabi sohalar ajralib chiqdi.

Keyinchalik obyektiv zaruratga asoslangan holda bu ajralish yanada jadallashdi. Psixologiya fani oldiga hayot va turmush tomonidan yangi-yangi vazifalar qo‘yila boshladi. Bu yangi vazifalar, birinchidan, respublikamizda yuzaga kelgan yangi ijtimoiy muhit, mustaqillik sharofati tufayli bo‘lsa, ikkinchidan, mamlakatimiz xalqi ongidagi sifat o‘zgarishlari tufayli sodir bo‘ldi. Bu ikki hol mamlakatimiz tarixida yangi mazmundagi o‘zaro munosabatlarni va yangicha faoliyat shakllarini vujudga keltirdi.

Mustaqillik tufayli jamiyat hayotida yuz bergan o‘zgarishlar natijasida psixologiya fanining yangi zamonaviy tarmoqlari yuzaga keldi. Bu yangi tarmoqlar jumlasiga boshqarish psixologiyasi, aviatsiya psixologiyasi, kosmik psixologiya, fermer psixologiyasi, mulkdor psixologiyasi, tijorat psixologiyasi va h.k.lar kiradi. Shuni aytish kerakki, bu tarmoqlar orasida endigina shakllanayotgan, bugunning dolzarb muammolarini yechishda nazariy va amaliy ahamiyati katta bo‘lgan sohalar ham bor. Fermer psixologiyasi, mulkdor psixologiyasi, rahbar psixologiyasi kabilar shular jumlasidandir.

Hozirgi zamon psixologiyasining turli tarmoqlarga bo‘linishi psixologiya faniga boshqa fanlarning ko‘rsatayotgan faol ta‘siriga ham bog‘liqdir. Masalan, falsafa, iqtisod nazariyasi, fizika, matematika, biologiya, adabiyot fanlarining rivojlanishi davomida o‘z mohiyati jihatidan psixologik muammolar tug‘iladi. Bu muammolar shu fanlarning uslublari asosida o‘rganiladi. Ayrim hollarda esa, bunday muammolarni hal etishda psixologiya uslublariga murojaat qilishga to‘g‘ri keladi. Buning oqibatida hozirgi zamon psixologiyasida tobora yangi-yangi sohalar va yo‘nalishlar yuzaga kelmoqda.

Hozirgi zamon psixologiyasida turli sohalarning yuzaga kelishi jamiyatimiz hayotida yuz berayotgan murakkab o‘zgarishlar bilan bog‘liq. Chunki psixologiya fanining obykti odamdir. Odamni o‘rganishning zarurligi shundaki, u jamiyatda ishlab chiqarishning asosiy elementi, ijtimoiy munosabatlarning subyektidir. Odamning tashqi muhit bilan munosabatlariga bog‘liq holda unda turli-tuman fazilatlar namoyon bo‘ladi.

Umumiy psixologiyaning mundarijasi psixologiya faniga kirish; psixika va ongning taraqqiyoti; hozirgi zamon psixologiyasining ahvoli, tuzilishi va usullari; shaxs va faoliyat; shaxslararo munosabatlar; ruhiy holatlar; shaxsning individual xususiyatlari kabi mavzularni o‘z ichiga oladi.

Ikkinchi muhim soha bolalar psixologiyasidir. Bu tarmoq bolaning tug‘ilganidan boshlab maktab yoshigacha bo‘lgan davrda psixik jihatdan rivojlanishini o‘rganadi. Bolalar psixologiyasini o‘rganishning hozirgi kundagi ahamiyati juda katta. Chunki bolalar psixik taraqqiyoti o‘ziga xos qonuniyatlarga asoslangandir. Shuningdek, bolalar, asosan, o‘yin faoliyati jarayonida psixik jihatdan rivojlanadi. Shu narsa ham e‘tiborga loyiqki, kichik yoshdagi bolalarda insoniy fazilatlar hali to‘la tarkib topmagan bo‘ladi. Buning natijasida ular idrok qilayotgan narsalarning mazmunini o‘zlaricha tahlil qilib, to‘g‘ri tushuna olmaydilar.

Umumiy psixologiyadan ajralib chiqqan yirik hajmdagi mustaqil sohalardan biri *pedagogik* psixologiyadir.

Pedagogik psixologiya turli yoshdagi o'quvchilarning ta'lim va tarbiya jarayonida psixologik jihatdan taraqqiy etish qonuniyatlarini, maktab o'quv fanlarining ilmiy va tarbiyaviy samaradorligini oshirish yo'llarini, o'quvchilarning bilimlarni ongli va mustahkam o'zlashtirishining psixologik asoslarini o'rganadi. Bundan tashqari, pedagogik psixologiya o'quvchilarning psixik taraqqiyoti bilan maktab ta'limi va tarbiyasi o'rtasidagi munosabatni, ta'lim va tarbiya jarayoni mahsuldorligini oshirish usullarini asoslash yo'llarini tadqiq etishni ham o'z ichiga oladi.

Psixologiya fanlari tizimidagi muhim sohalardan biri *mehnat* psixologiyasidir. Hozirgi vaqtda mehnat unumdorligini oshirish va ishlab chiqarishni oqilona tashkil qilish ishlab chiqaruvchilarning psixo-fiziologik imkoniyatlarini aniq bilishni taqozo etadi. Bu talab tufayli mehnat psixologiyasi alohida tarmoq sifatida shakllanadi.

Psixologiya fanlari tizimida mehnat psixologiyasiga juda yaqin bo'lgan tarmoq *muhandislik* psixologiyasidir. Muhandislik psixologiyasi ishlab chiqarish jarayonida odam va mashina o'rtasidagi munosabatlarni o'rganadi. Hozirgi zamon avtomatlashtirilgan texnika inshootlarini boshqarishda inson psixik faoliyatining yuqori imkoniyatlarini aniq bilish zarur. Bunda odamlarning sezgilari, idroki, diqqati, tafakkuri, hissiyoti, xayoli, irodasi kabi psixik sifatlarining qudrati g'oyat katta rol o'ynaydi.

Mustaqillik va jamiyatning demokratlashuvi sharoitida muhim ilmiy va amaliy ahamiyatga molik soha *ijtimoiy* psixologiyadir.

Odamlar o'rtasidagi o'zaro munosabatlar, inson shaxsining tarkib topish qonuniyatlari, shaxsning psixologik tuzilishi, ijtimoiy muhit va shaxs, guruh, jamoa, jamiyatlararo munosabatlarning ko'rinishlari, guruhga xos bo'lgan ijtimoiy psixologik muammolar, ilmiy psixologiya masalalari, ommaviy aloqa, ommaviy axborot, odamning odam tomonidan idrok qilinishi, odamlararo o'zaro ta'sir, bu ta'sirning manbalari, turlari, odamning o'z o'zini anglashi, o'ziga baho berishi,

jamoada normal psixologik iqlimni ta'minlash yo'llari, rahbar psixologiyasi, rahbar shaxsining namunaviy mohiyati va olomon psixologiyasi kabi psixologik holatlar bugungi ijtimoiy psixologiyaning dolzarb muammolaridir.

Hozirgi kunda muhim amaliy ahamiyatga molik soha *tibbiy psixologiyadir*. Bu tarmoq hakimlik faoliyatining psixologik asoslarini, xulq-atvorini hamda bemor va hakim o'rtasidagi muloqotlar mazmunini o'rganadi. Endilikda tibbiyot psixologiyasining psixik hodisalar bilan miyadagi fiziologik tuzilmalar o'rtasidagi munosabatlarni o'rganuvchi neyropsixologiya, odam psixik faoliyatiga ta'sir qiladigan dorivor moddalarni o'rganuvchi psixofarmakologiya, bemorni davolash uchun unga psixik jihatdan ta'sir qiluvchi vositalarni va ulardan foydalanish yo'llarini o'rganuvchi psixoterapiya, bemorga so'z orqali ta'sir etuvchi logoterapiya, odamning ruhiy sog'lomligini ta'minlash tadbirlari tizimini ishlab chiqaruvchi psixoprofilaktika va psixogigiya kabi ichki sohalar ham bor.

Huquq tizimini amalga oshirish bilan bog'liq bo'lgan psixologik muammolarni o'rganuvchi soha *huquq psixologiyasidir*. Huquq psixologiyasi ham o'z navbatida, bir qancha qismlardan iborat: jinoyatni ochish jarayonida qatnashuvchi shaxslarning xulq-atvorida sodir bo'luvchi psixologik holatlarni (guvoh psixologiyasi, ayblanuvchi psixologiyasi, so'roq jarayoni psixologiyasi) o'rganuvchi sud psixologiyasi, jinoyatchi shaxsining tarkib topishi, jinoyatchining xulq-atvori, jinoyatning kelib chiqish sabablari va uning oldini olish yo'llarini o'rganuvchi kriminal psixologiya, axloq tuzatish, qamalganlar psixologik holatlari bilan shug'ullanuvchi axloq tuzatish mehnati psixologiyasi kabilar shular jumlasidandir.

Jangovar harakatlar sharoitida odamning murakkab kechinmalarini, xulq-atvorini, zobitlar va ularga itoat qiluvchilar o'rtasidagi o'zaro munosabatlarning psixologik asoslarini, jangchilarning harbiy texnikani boshqarishdagi malaka va ko'nikmalarini hamda harbiy ta'lim va tarbiyaning samarali

usullaridan unumli foydalanish yo‘llarini *harbiy* psixologiya o‘rganadi.

Sport psixologiyasining bahs mavzusi sportchilar shaxsi va faoliyatining psixologik xususiyatlarini, ularni psixologik jihatdan tayyorlashning shart-sharoitlari va vositalarini, sportchilarning qanchalik mashq qilganliklari va o‘zlarini safarbar qilishga qanchalik tayyor ekanliklarini ko‘rsatuvchi psixologik o‘lchovlarni, sport musobaqalarini tashkil qilish va o‘tkazish bilan bog‘liq bo‘lgan sharoitlarni hamda jismoniy tarbiya fizkultura va sport ta‘limining psixologik asoslarini va yoshlarda sport malakalarini egallash qonuniyatlarini o‘rganishdan iborat.

Psixologiya tarmoqlari orasida san‘at psixologiyasining alohida ahamiyati bor. Bu soha shaxsning san‘atga munosabat yo‘llarini, san‘at asarlarini to‘g‘ri idrok qilish qonuniyatlarini, san‘at asarlaridan turlicha zavq-shavq olish sabablarini hamda san‘at asarlari ta‘sirida odamda paydo bo‘ladigan turli kechinmalarning manbalarini o‘rganadi.

Mamlakatimizda so‘nggi yillarda chet ellar bilan savdo-sotiq ishlari keng yo‘lga qo‘yilyapti. Qo‘shma korxonalar hayotimiz uchun zarur bo‘lgan mahsulotlarni ishlab chiqarishda jonbozlik ko‘rsata boshladi. Buning natijasida psixologiya fanlari tizimida savdo psixologiyasiga ehtiyoj vujudga keldi. *Savdo* psixologiyasi savdo xodimi va xaridor o‘rtasidagi munosabatning psixologik asoslarini, xaridorga madaniy xizmat ko‘rsatishning psixologik omillarini, xaridor va sotuvchining yosh va individual xususiyatlarini, modalar va reklamalar ta‘sirining psixologik sharoitlari mavzusida bahs yuritadi.

Ijtimoiy psixologiyaning muhim bir sohasi *shaxs* psixologiyasi deb yuritiladi. Bu tarmoq inson shaxsining individual xususiyatlarini — xarakteri, temperamenti, qobiliyati, xulq-atvoring yetakchi omillari, kasb-hunarga moyilligi, ko‘nikmalari va odatlarini o‘rganadi. Shaxs psixologiyasining xarakterologiya, individual psixologik ayirmalar tipologiyasi, professiografiya (shaxsning u yoki bu kasbga yaroqli, qobiliyatli ekanini aniqlovchi soha) kabi bo‘limlari ham bor.



Hozirgi psixologiyaning nisbatan yangi sohalaridan biri *kosmik* psixologiyadir. Kosmik psixologiyaning mavzu bahsi kosmonavtlarni parvozga ruhiy jihatdan tayyorlash, ularning start, uchish va qo‘nish vaqtlaridagi psixologik kechinmalarini o‘rganishdan iboratdir.

Psixik hayotning nasliy shakllarini, odam psixikasining hayvonlar psixikasidan sifat jihatidan, odamga va turli hayvonlarga xos harakatlarning o‘ziga xos xususiyatlarini *qiyosiy* psixologiya o‘rganadi. Qiyosiy psixologiyaning maxsus bo‘limi zoopsixologiya bo‘lib, turli hayvonlarga xos psixik holatlarni, xatti-harakatlarini o‘rganadi. Zoopsixologiyaning bir sohasi sifatida etologiya hayvonlar harakatlarining tug‘ma mexanizmlarini kashf etish bilan shug‘ullanadi.

### **1.3. Psixologiya fanining ilmiy tadqiqot usullari**

Har bir fanda bo‘lganidek, psixologiya fanida ham turli-tuman psixik hodisalarni va har bir shaxsga xos bo‘lgan individual xususiyatlarni o‘rganish uchun qo‘llaniladigan bir qancha usullar — yo‘l-yo‘riqlar bor. Bu usullarning mohiyati shu fanning mavzu bahsiga asoslanadi. Psixologiyaning mavzu bahsi harakatdagi materiyaning alohida xususiyati bilan bog‘liq bo‘lganligi tufayli uning usullari ham o‘ziga xos mazmunga egadir. Har qanday usul ma‘lum metodologik tamoyillarga asoslanadi.

Psixologiya fani tarixida psixologik hodisalarni o‘rganish uchun qo‘llanilgan birinchi usul o‘z-o‘zini kuzatish usulidir. Bu usul psixologiya fani tarixida «introspeksiya», ya‘ni ichdan kuzatish, ko‘rish deb yuritilgan.

Shunday ekan, o‘z-o‘zini kuzatish usulidan foydalanish kerakmi, yo‘qmi? Albatta, kerak. Chunki psixologik tadqiqotlarda o‘z-o‘zini kuzatish bilan bog‘liq hollar juda ko‘p. Subyektiv usulsiz istagan shaxsning psixologik sifatlarini to‘liq o‘rganib bo‘lmaydi. Bu usulsiz tibbiyotda bemorni davolash mumkin emas. Shuning uchun kuzatish usuli psixologiya fani uchun juda zarurdir. Lekin o‘z-o‘zini kuzatishning salbiy

tomonlari ham bor. Bu usul bilan tadqiqot olib borganda har bir shaxs o'z manfaati yuzasidan subyektiv xulosa chiqarishi, o'z shaxsidagi ayrim salbiy sifatlarni boshqalarda ham mavjud deb hisoblashi, buning natijasida boshqalar haqida noto'g'ri xulosa chiqarishi mumkin.

Kuzatishning samarali usuli sirtdan kuzatish yoki tashqi kuzatishdir. Tashqi kuzatish usuli hamma vaqt muayyan maqsadga qaratilgan bo'lib, uning yordamida shaxsning turli ruhiy jarayonlari (sezgilari, xotirasi, idroki, xayoli va h.k.) hamda shaxsiy xususiyatlari (qiziqishi, qobiliyati, temperamenti, xarakteri va h.k.) o'rganiladi. Tashqi kuzatish (bir shaxsning boshqa shaxsni o'rganishi) doimo ma'lum maqsadga qaratilgan bo'lib, aniq reja bilan kuzatishni taqozo etadi. Bu usul yordamida psixik hodisa har tomonlama o'rganiladi.

Tashqi kuzatish usulining ijobiy tomoni shundaki, bunda istalgan psixik hodisa tabiiy sharoitda qanday yuz bersa, shundayligicha tekshiriladi. Shunga qaramasdan, ruhiy holatlarning namoyon bo'lish qonuniyatlarini aniqlashda faqat tashqi kuzatish usulidagina foydalanish yetarli bo'lmaydi. Shuning uchun bu usul boshqa usullar bilan hamkorlikda qo'llaniladi.

Obyektiv (tashqi) kuzatish usuli yordamida to'plangan ma'lumotlar maxsus manbalarda qayd qilib boriladi va ma'lum vaqtdan so'ng tahlil etilib, izlanayotgan xulosalar aniqlanadi.

Psixologik hodisalarni tadqiq etish uchun qo'llaniladigan usullardan yana biri suhbat yoki savol-javob usulidir. Bu usulning kuzatish usuliga nisbatan afzalligi shundaki, bunda tadqiqotchi va o'rganiluvchi o'rtasida bevosita aloqa, muloqot mavjud bo'ladi. Suhbat jarayonida shaxsning turmush hodisalariga, boshqa odamlarga va uning xatti-harakatlariga bo'lgan munosabatlarida namoyon bo'ladigan psixologik sifatlari o'rganiladi.

Suhbat usulining tadqiqotchi zimmasiga yuklaydigan mas'uliyatli tomoni shundaki, tadqiqotchi, birinchi navbatda,

o'rganilayotgan shaxsning tushuncha doirasini, turmush tajribasini va individual sifatlarini aniqlashi kerak. Bundan tashqari, suhbat usulining muvaffaqiyati uchun tadqiqotchi quyidagi tamoyillarga amal qilishi maqsadga muvofiqdir:

a) tadqiqotchi va o'rganiluvchi o'rtasidagi muloqot jarayoni o'zaro ishonch, xayrixohlik va samimiylikka asoslanishi;

b) suhbat jarayonining tabiiy, jonli va bamaylixtirlik sharoitida o'tishi;

d) suhbat jarayoniga tadqiqotchining puxta tayyorlanishi, uning maqsadini, olinadigan xulosalarni to'g'ri tasavvur qilishi, suhbatni aniq vaqtga mo'ljallangan qat'iy reja asosida o'tkazishi, tuzilgan savollarning aniq, puxta va tushunarli bo'lishi va h.k.

Demak, suhbat usuli yordamida psixologik hodisalarni muvaffaqiyatli o'rganish uchun tadqiqotchi bu jarayonga puxta tayyorgarlik ko'rgan va avvaldan o'z oldiga aniq maqsad qo'ygan bo'lishi kerak.

Psixologik tadqiqotlarning asosiy mahsuldor usuli eksperiment (tajriba) usulidir. Bu usulning asosiy usul sifatida keng qo'llanilishiga sabab shuki, bunda o'rganilishi lozim bo'lgan psixologik hodisa laboratoriya sharoitida istagan vaqtda vujudga keltiriladi va u zamonaviy asboblardan yordamida mukammal o'rganiladi.

Psixologiya fanida eksperiment usulining ikki turi bor:

a) laboratoriya eksperimenti;

b) tabiiy eksperiment.

Eksperiment usulining bu ikki turi psixologiya fani sohalarining hammasi uchun baravar qo'llaniladi. Laboratoriya eksperimentining o'ziga xos ustunligi shundaki, u eksperimentator (tajriba o'tkazuvchi)ga alohida qulayliklar beradi. Eksperimentator o'rganilishi lozim bo'lgan psixologik hodisani istalgan vaqtda vujudga keltiradi va unga sarflanadigan vaqtdan unumli foydalanish imkoniyatiga ega bo'ladi.

Laboratoriya eksperimentining, ayniqsa, psixik holatlarning fiziologik asoslarini o'rganishdagi imkoniyati kattadir. Shunday qilib, laboratoriya eksperimenti psixologiya fanining eng mahsuldor usuli sifatida ahamiyatga molikdir.

Psixologik hodisalarni o'rganish uchun qo'llaniladigan usullardan biri anketa usulidir. Bu usul psixologiya fani sohalarining deyarli hammasida keng qo'llaniladi. Anketa usulining o'ziga xos afzal tomoni shundaki, bir vaqtning o'zida bir qancha odamlarni, guruh yoki jamoani ham o'rganish mumkin. Bunda anketa varaqlariga o'rganuvchi tomonidan avvaldan tayyorlangan savollar yoziladi va o'rganiluvchilarga tarqatiladi. Ular o'rganuvchi tomonidan belgilangan muddatda bu savollarga yozma javob qaytaradilar.

Tadqiqotchi bu javoblarni tahlil qilib, har bir shaxsdagi, guruh yoki jamoadagi o'rganilishi lozim bo'lgan psixologik hodisaning darajasini aniqlaydi.

Odamning psixologik sifatlarini o'rganish uchun qo'llaniladigan yana bir usul faoliyat mahsullarini tahlil etish usulidir. Ma'lumki, shaxs hamma vaqt ma'lum faoliyat turi bilan shug'ullanadi. Har bir faoliyat o'z mahsuliga ega bo'ladi. Ana shu faoliyat tufayli yuzaga keladigan mahsulda shaxsning psixologik sifatlari o'z aksini topadi. Shuning uchun har bir odamning (u qaysi sohada faoliyat ko'rsatishidan qat'i nazar) faoliyat mahsuli shu odamga xos bo'lgan bir qancha psixologik sifatlarni anglatadi. Masalan, talaba tomonidan yozilgan she'rning mazmuni o'sha talabaning ijodiy qobiliyatini, mehnatsevarligini, tafakkurini, irodaviy sifatlari kabilarni bilishga imkon beradi, undagi mustaqillik va yaratuvchilikka intilishni ko'rsatib turadi. Shuning uchun psixologiya fanida odamning faoliyat mahsullarini tahlil etish usulidan yordamchi usul sifatida foydalaniladi.

Psixologik hodisalarni o'rganish uchun qo'llaniladigan yordamchi usullardan biri biografiya usulidir. Bu usuldan shaxsga xos ayrim psixologik sifatlarni o'rganish uchun foydalaniladi. Ma'lumki, har bir odam o'zining biografik ma'lumotlariga ega bo'ladi. Bu ma'lumotlar shaxsning yoshini, oilaviy muhitini, geografik sharoitini, ulg'ayish jarayonini, uning kamolotiga ta'sir ko'rsatuvchi omillarni o'z ichiga oladi. Bundan tashqari, biografik ma'lumotlarda shaxsning g'oyaviy yo'nalishi, dunyoqarashi, ishonch-e'tiqodi, axloqiy olami,

ijtimoiy burchga sadoqati, maslak va maqsadi ham aks etgan bo‘ladiki, bularning barchasi uning psixologik dunyosini bilishga asos bo‘ladi.

Shaxsga xos psixologik sifatlarning turli tomonlarini tadqiq etishda psixologiya fanida test usulidan ham foydalaniladi (test — inglizcha so‘z bo‘lib, sinash, tekshirish ma’nolarini anglatadi). Test usuli psixologiyada faqat ilmiy tadqiqot emas, balki sinab ko‘rish, u yoki bu psixologik sifatlarning darajasini aniqlash uchun ham ishlatiladi. Test usuli yordamida qisqa vaqt ichida shaxsda ayrim psixologik funksiyalarning, qobiliyat, malaka va uquvlarning qay darajada takomillashgani aniqlanadi, odamdagi ayrim sifatlarga aniq tavsif berilib, uning ma’lum sohaga, kasbiga layoqati sinaladi.

Test usuli yordamida psixologik hodisalar texnik vositalarsiz qisqa muddat davomida standartlashtirilgan holda tekshiriladi va aniqlangan xulosalarni matematik yo‘l bilan hisoblab chiqish imkoniyatiga ega bo‘linadi.

Ba’zi testlar diagnostik xarakterga ega bo‘ladi. Diagnostik testlarning qimmatini testlarning mazmunan qanday tuzilganiga bog‘liq bo‘ladi. Masalan, talabaning fizika, matematika, adabiyot yoki fanning boshqa sohalariga nisbatan bo‘lgan qobiliyatiga diagnoz qo‘yish testlari va h.k. Hozirgi kunda psixologik tadqiqotlar olib borishda ilmiy asosda tuzilgan testlardan keng ko‘lamda foydalanilmoqda. So‘nggi yillarda fan sohalarining, ayniqsa, texnika fanlarining jadal sur‘atlar bilan rivojlanishi natijasida psixologiyada yangi usul — modellashtirish usuli yuzaga keldi. Model o‘rganilishi lozim bo‘lgan psixologik hodisaning yasama andozasi hisoblanadi. Modellashtirish usulining o‘ziga xosligi shundaki, bu usul yordamida ayrim psixologik jarayonlar bevosita o‘rganiladi. Lekin, psixik jarayonning (ko‘rish, eshitish, hid bilish va h.k.) modelini yuzaga keltirish uchun shu psixik jarayonni mukammal bilish zarur. Shuning uchun modelning mukammal bo‘lishi o‘rganilayotgan psixik hodisaga doir bilim darajasiga bog‘liq bo‘ladi. Ammo, model psixik jarayonning o‘zi bo‘la olmaydi. Modelda psixik hodisa soddalashtiriladi. Bu esa modelning

yanglishligiga, psixologik hodisaning noto‘g‘ri o‘rganilishiga olib kelishi mumkin. Umuman, modellashtirish usuli orqali turli psixologik sifatlarni (sezgi, idrok, xotira va h.k.) o‘rganish mumkin.

Shunday qilib, yuqoridagi usullar bilan psixologik tadqiqot olib borilganda, avvalo tadqiqot jarayoniga tayyorgarlik ko‘riladi, so‘ngra eksperiment bosqichiga o‘tiladi (tajriba jarayoni), undan so‘ng tadqiqot jarayonida olingan ma‘lumotlar ilmiy tahlil etiladi va nihoyat, tahlil tufayli aniqlangan xulosalar psixologik nazariya asosida izohlanadi va tadqiqot taxminining to‘g‘ri yoki noto‘g‘riligi aniqlanadi.

#### **1.4. Psixologiya fanining ahamiyati va vazifalari**

Barcha fanlarni bilish kabi psixologiya fanini bilishning ham har qanday shaxs uchun katta ahamiyati bor. Psixologiyani bilish odamlarni bilishga imkon beradi. Odamlarni bilish esa ular bilan to‘g‘ri muomala-munosabatda bo‘lishning zarur shartidir.

Yosh avlodga ta‘lim va tarbiya berish masalasi muhim hayotiy ahamiyatga ega bo‘lgan sharoitda, ayniqsa, psixologiyani bilish yanada muhimroq ahamiyat kasb etmoqda.

Psixologiya fanini bilish hamma kasb egalari uchun zarurdir. Bu hol har bir shaxsning shaxsiy turmushida va ijtimoiy faoliyatida amaliy ahamiyat kasb etmoqda.

Psixologiyani bilishning ikki tomonlama foydasi bor. Birinchidan, psixologiyani yaxshi o‘rgangan shaxs o‘zining psixik holatlarini, turli mazmundagi hissiyotlarini ixtiyoriy irodaviy harakatlarini ongli ravishda to‘g‘ri idora qila oladi. Ikkinchidan, psixologiyani yaxshi bilgan shaxs boshqalarning ichki dunyosini, turli hissiy kechinmalarini tez va to‘g‘ri anglaydi, tushunadi.

Psixologiyani mukammal bilish odamning aql-idrokini o‘stiradi, nutqini taraqqiy ettiradi, bilimlarni chuqur egallashga yordam beradi. Psixologik bilim noto‘g‘ri g‘oyalarga qarshi kurashda kuchli g‘oyaviy quroldir.

Garchi so‘nggi yillarda psixologiyaning tarmoqlari mustaqil fan sifatida shakllanib, ko‘p qirrali turmushimizning turli sohalariga xizmat qilayotgan bo‘lsa-da, hali maktab-maorif sohasiga taalluqli bo‘lgan psixologik bilimlarni egallash darajasini yetarli deb bo‘lmaydi. Bu jihatdan, ayniqsa, o‘qituvchi va o‘quvchilar o‘rtasidagi murakkab pedagogik munosabat, ilmiy bilimlarni egallab borish jarayonining o‘quvchilar xulq-atvori, aql-idroki, ma‘naviy, siyosiy va axloqiy kamolotiga ta‘sirini psixologik tomondan asoslash muhim hayotiy ahamiyatga molikdir.

Hozirgi sharoitda oliy maktab har tomonlama tarkib topgan shaxsni voyaga yetkazishdek ulug‘vor vazifani amalga oshirar ekan, o‘qituvchining chuqur psixologik bilimsiz bu vazifani bajarib bo‘lmaydi.

Ulug‘ rus psixologi K.D. Ushinskiy pedagogik jarayonda psixologik bilimning ahamiyatini ta‘kidlab aytganidek, agar pedagogika odamni har jihatdan tarbiyalamoqchi bo‘lsa, u avvalo o‘sha odamni har jihatdan bilib olishi zarur. Tabiiyki, odamni bilish uning psixologiyasini bilish demakdir.

Endilikda psixologiya fanining muhim vazifalaridan biri odam psixik faoliyatining qonuniyatlarini ochib berishdan iboratdir. Psixologiyaning qonuniyatlari obyektiv olam voqealarining odam bosh miyasida aks etishini, odamning tashqi dunyo voqea-hodisalarini bilish faoliyatini kuchaytiradi.

Psixologiya psixik hodisalarning obyektiv sharoitga bog‘liqligi masalalarini ham o‘rganadi. Umuminsoniy tarbiya muammolarini hal eta borishda psixologiyaning alohida mas‘uliyatli vazifalari bor.

Hozirgi sharoitda psixologiya fani O‘zbekistonda o‘z taraqqiyotining yangi davriga o‘tyapti. Agar o‘tmishda psixologiya fani, asosan, nazariya fani hisoblangan bo‘lsa, u endi haqiqiy amaliy fanga aylanmoqda, undan foydalanish doirasi kun sayin kengayib bormoqda. Endilikda psixologiyadan sanoatda, davlatni boshqarish ishlarida, xalq maorifi tizimida, sog‘liqni saqlash sohasida, madaniyatda, sport va shu kabi juda ko‘p sohalarda keng foydalanilmoqda.

Sanoatda mashinalarning qoʻllanishi va ulardan foydalanishda shu mashinalarni boshqaruvchi odamning faqat anatomik-fiziologik xususiyatlarinigina emas, balki psixologik xarakterini ham hisobga olish gʻoyat katta ahamiyatga egadir.

Kun sayin jadal rivojlanib borayotgan jamiyatimizda kishilarning ijtimoiy faolligi tobora ortmoqda. Shu munosabat bilan ijtimoiy psixologiya, bolalar psixologiyasi, pedagogik psixologiya, yuridik psixologiya, tibbiyot psixologiyasi va psixologiyaning boshqa sohalari jadal rivojlanmoqda. Psixologiya boshqaruv ishlarini ilmiy asosda tashkil qilish, yoshlarga taʼlim-tarbiya berish va ularni yuksak insoniy gʻoyalar asosida tarbiyalash sohasida katta yutuqlarga erishmoqda. Binobarin, soʻnggi yillarda psixologiyaning mafkuraviy funksiyasi ortib ketdi. Shuning uchun hozirda kun tartibiga xalq ommasining ijtimoiy faolligini yanada avj oldirish, ijtimoiy munosabatlarni rivojlantirish, taʼlim-tarbiya tizimini takomillashtirish, demokratik dunyoqarashni tarkib toptirish va yosh avlod mafkuraviy faoliyatining samaradorligini yanada oshirish vazifalari qoʻyilmoqda.

Hozirgi kun talablari nuqtayi nazaridan psixologiya fani oldida bir qancha dolzarb vazifalar turibdi. Psixologiya fani respublikamizda yashovchi millatlar va elatlar oʻrtasidagi oʻzaro munosabatlarni har taraflama oʻrganish orqali ular oʻrtasida baynalmilal doʻstlik munosabatlarini yuksak darajada qaror toptirishga yordam beradi. Shuningdek, psixologiya fani inson shaxsini kamol toptirish, inson shaxsiy xususiyatlarining tarkib topishiga faol taʼsir qiladigan ijtimoiy muhit, taʼlim-tarbiya va nasliy xususiyatlar qanday rol oʻynashini tadqiq etadi.

Umumiy psixologiya inson ongining tarkib topish qonuniyatlarini, sezgilari, idroki, tafakkuri, nutqi, emotsional holatlarining namoyon boʻlishini, inson shaxsining psixologik xususiyatlarini, ehtiyojlarini hamda individual sifatlarini shu kunning talablari asosida ishlab chiqishi zarur.

Umumiy psixologiya oldida turgan yana bir muhim vazifa odam ruhiy jarayonlari — sezgilari, diqqati, xotirasi, xayoli, hissiyoti, tafakkuri va irodasi kabilarning tabiiy ilmiy asos-



larini ilmiy tadqiq etishdir. Shuni aytish joizki, umumiy psixologiya uzoq yillar davomida psixik hodisalarning fiziologik asoslarini o'rganishda ilmiy yutuqlarni qo'lga kiritgan.

Bu kabi nazariy vazifalardan tashqari, hozirgi vaqtda umumiy psixologiya oldida qator amaliy vazifalar turibdi. Eng avvalo, umumiy psixologiya inson shaxsi psixologik xususiyatlarining tarkib topishi qonuniyatlarini ishlab chiqish yuzasidan erishgan yutuqlarini turmushga, ta'lim-tarbiya sohasiga to'la tatbiq qilishi zarur.

### ***Nazorat savollari***

1. Psixologiya fanining maqsad va vazifalarini ayting.
2. Psixikaga ta'rif bering, uning mohiyati nimada?
3. Psixika va ong terminlarining tafovutli tomonlariga misollar keltiring.
4. Psixologiyaning shaxsni o'rganish usullari.
5. Psixologiyaga nazariy baho bering, ahamiyatini tushuntiring.
6. Psixologiya fani ko'p tarmoqli bo'lishining sabablarini ayting.
7. Pedagogik psixologiyaning bahs mavzusini tushuntiring.
8. San'at psixologiyasining amaliy ahamiyati nimada?
9. Psixologiya fanlari tizimida ijtimoiy psixologiyaning qanday o'rni bor?
10. Psixologik tadqiqot usullarining obyektivlik xarakterini tushuntiring.
11. Kuzatish va suhbat usullarining o'ziga xosligini aytib bering.
12. Laboratoriya usulining afzalligi nimada?
13. Hozirgi davr testlarining psixologik mohiyatini aytib bering.
14. Psixologiya fanining amaliy ahamiyati.
15. Psixologiya fanining nazariy vazifalari deganda nimalarni tushunasiz?
16. Psixologik bilimning shaxs hayoti va faoliyati uchun ahamiyati nimada?

---

## *II bob. PSIXOLOGIYADA SHAXS TUSHUNCHASI*

### **2.1. Psixologiya fanining o'rganish obyekti**

Odam insonshunoslik fanlari tomonidan har tomonlama o'rganilib kelinmoqda. Psixologiyada odam biologik evolutsiya mahsuli sifatida, jamiyat ishlab chiqarishining asosiy harakatlantiruvchi kuchi sifatida, ishlab chiqarish va boshqa ijtimoiy munosabatlarning subyekti sifatida o'rganiladi. Odamning boshqa shaxslar bilan, tashqi olam bilan munosabatlari xilmaxil bo'lganligi uchun unga xos psixologik sifatlar va fazilatlar ham nihoyatda xilma-xildir.

Inson ilgari ham jamiyatning asosiy ishlab chiqaruvchi kuchi va barcha ijtimoiy jarayonlarning subyekti bo'lib kelgan. Hozirgi davrda odamning psixologik sifatlarini keng namoyon qilishiga jamiyat tomonidan ehtiyoj ortib bormoqda. Mustaqillik tufayli jamiyatda yangi-yangi uyushmalar, guruhlar vujudga keldi. Ishbilarmonlik harakati avj olib bormoqda. Bularning hammasi har bir shaxsga xos bo'lgan psixologik sifatlarini mukammal bilishni taqozo etmoqda. Darhaqiqat, mustaqillik tufayli xalqimizning ma'naviy olamida, ongida jiddiy o'zgarishlar yuzaga kelmoqda. Shuning uchun davrimiz shaxsining psixologik sifatlarini tadqiq etish muammolariga ana shu sifat o'zgarishlarni hisobga olgan holda yondashmoq zarur.

Insonning psixologik xususiyatlari, sifatleri deganda, har bir konkret odamning, ya'ni shaxsning o'ziga xos bo'lgan xususiyatlari tushuniladi. Ma'lumki, har bir odamning o'z ehtiyojlari, qiziqishlari, ishonch-e'tiqodi, malaka va odatlari, qobiliyati, iste'dodi, temperament tipi va xarakter xislatlari bo'ladi. Umumiy psixologiya fani inson shaxsiga xos bo'lgan ana shu xususiyatlarning yuzaga kelishi va namoyon bo'lishi

qonuniyatlarini o'rganadi. Shaxsdagi barcha psixik jarayonlar va shaxsiy xususiyatlar o'z-o'zicha yuzaga kelmaydi. Psixik jarayonlar (sezgi, idrok, xotira, xayol va h.k.) ham, shaxsning psixologik xususiyatlari (ehtiyoblari, qiziqishlari, malaka va odatlari, qobiliyatlari, iste'dodi va h.k.) ham odamning faoliyati jarayonida namoyon bo'ladi. Buning uchun umumiy psixologiya shaxsni uning turli faoliyati davomida o'rganadi. Odamning turli yo'nalishdagi faoliyati esa boshqalar bilan qiladigan munosabatlari jarayonida amalga oshadi.

Odam o'z faoliyati jarayonida boshqa odamlar bilangina emas, balki atrofdagi narsalar va o'z-o'zi bilan ham munosabatga kirishadi, buning natijasida u boshqa shaxslar va narsalarni o'z ongida aks ettiradi. Shuning uchun psixologiyada shaxsning psixik jarayonlari va psixologik xususiyatlarini o'rganish bosh muammodir.

Umumiy psixologiyaning so'nggi yillardagi erishgan yutuqlariga asoslanib, shaxsga quyidagicha psixologik ta'rif berish mumkin: «Ong egasi bo'lib, jamiyatga a'zo hisoblanuvchi, ijtimoiy munosabatlarga kirishuvchi va jamiyat taraqqiyotida faol ishtirok etuvchi odam shaxs deb aytiladi». Odam individ sifatida dunyoga keladi va keyinchalik shaxsga aylanadi. Har bir individ yoshlik chog'idayoq tayyor holdagi ijtimoiy munosabatlar tizimiga duch keladi va bu munosabatlar jarayonida shaxs sifatida shakllanadi. Shuning uchun ham shaxs ijtimoiy munosabatlarning majmuyidan iboratdir.

Shaxs va uning mohiyati haqidagi psixologik ta'limotga muvofiq har bir konkret shaxs o'zi mansub bo'lgan ijtimoiy muhit va siyosiy sharoitning mahsulidir.

Psixologik tadqiqotlar natijalariga ko'ra, odam hayotining ilk davri tirik mavjudotlik bo'lib, bu tirik mavjudot dunyoga kelgandan keyin ijtimoiy taraqqiyot jarayonida shaxs sifatida shakllanadi. Chaqaloq dunyoga kelishining birinchi kunidanoq bevosita ijtimoiy muhitning doimiy ta'siri ostida bo'ladi. Agar tirik mavjudot sifatida dunyoga kelgach, odam ijtimoiy muhitdan chetda qolsa, unda shaxslik belgilari paydo bo'lmaydi, rivojlanmaydi ham.

Psixologiya tarixida ayiqni, qoplonni va qo‘yni emib o‘sgan bolalar haqida misollar borki, bunday odam bolalari odam singari yurishni ham, gapirishni ham, fikrlashni ham bilmaydilar. Ularda insonlikning asosiy belgilari shakllanmaydi va o‘smaydi. Demak, tirik mavjudot sifatida dunyoga kelgan odam bolasi ijtimoiy muhitdan chetda qolsa, u shaxslik belgilariga ega bo‘lmaydi.

Psixologik tadqiqotlarning isboticha, faqat ijtimoiy muhitda boshqa shaxslar bilan munosabatda bo‘lgandagina, odam o‘zini shaxs sifatida anglaydi, uning o‘zligi paydo bo‘ladi va taraqqiy etadi. Darhaqiqat, odam o‘zini oynaga solganday, boshqa odamlarga razm soladi va buning natijasida o‘zini odam deb bila boshlaydi. Shunday ekan, shaxsning mohiyatini uning ijtimoiy mavjudotligi, ijtimoiy munosabatlarning yig‘indisi tashkil etadi.

Har bir shaxsning o‘zi mansub bo‘lgan jamoa a‘zolariga nisbatan iqtisodiy, siyosiy, ma’naviy va axloqiy aloqalari o‘sha shaxsning ijtimoiy munosabatlari bo‘lib, bu munosabatlarning yig‘indisi odamning shaxs sifatida shakllanishidagi asosiy omillardir.

Biz bu o‘rinda shaxsning mohiyati muammolariga umumiy psixologik jihatdangina yondashamiz. Chunki hozirgi vaqtda shaxsning mohiyatini turli tomondan o‘rganuvchi fanlar tizimi mavjud bo‘lib, bu fanlarning har qaysisi shaxsning mohiyatini o‘z predmeti nuqtayi nazaridan o‘rganadi. Masalan, shaxsni ijtimoiy boyliklarni ishlab chiqaruvchi va iste’mol qiluvchi sifatida iqtisod nazariyasi, shaxs tarbiyasining mohiyati, tamoyillari, usul va vositalarini pedagogika fani o‘rganadi va h.k.

Insonshunoslik fanlari tizimidagi eng mas’uliyatli soha psixologiya fani zimmasidadir. Psixologiya fanining hamma tarmoqlari inson shaxsini turli tomonlardan o‘rganishdan tashqari, umumiy psixologiya boshqa tarmoqlar bilan bog‘liq holda shaxsning ruhiy olamini (ichki dunyosini), bu olamning tashqi dunyo bilan munosabat yo‘llarini, har bir shaxsning boshqalardan farqini, individualligini, o‘zigagina xos bo‘lgan

shaxsiyatini ta'minlovchi xususiyatlarni o'rganadi. Onglilik, jamiyatga a'zo bo'lish, jamiyat taraqqiyotida faol ishtirok etish kabi jarayonlarda shaxsning o'zligi namoyon bo'ladi. Odamdagi o'zlik uning xulq-atvorida, boshqalar bilan munosabatlarida, irodaviy harakatlarida, qobiliyati va qiziqishlarida ifodalanadi hamda uning ijtimoiy mavqeyini belgilaydi.

Odam shaxs bo'lib dunyoga kelmaydi, balki u ijtimoiy taraqqiyot jarayonida shaxslik belgilariga ega bo'la boradi. Hadisi sharifda aytilganidek, har bir go'dak islom tabiatida tug'iladi, so'ng ota-onasi uni yo yahudiy, nasroniy, yo majusiy qiladi. Demak, odamning shaxsiy xususiyatlarini u mansub bo'lgan ijtimoiy-tarixiy sharoitdan, uning bu sharoitda egallagan mavqeyidan ajralgan holda qarash mumkin emas.

Tarixiy sharoit va ijtimoiy muhit ta'sirida odamning shaxslik mohiyatini ifodalovchi psixologik belgilar vujudga keladi. Bu xususiyatlar shaxsning ijtimoiyligi, ongi, o'z-o'zini anglashi, aniq maqsad sari intilish ehtiyojlari, e'tiqodi, ideali va dunyoqarashi kabilardir.

Amaliy faoliyat jarayonida shaxsning boshqalar bilan bo'lgan munosabatlari yig'indisi uning ijtimoiyligidir. Odam boshqalar bilan munosabatda bo'lgandagina unda ong paydo bo'ladi va psixik hayot muayyan mazmun kasb etadi. Odam ongining yuksak belgisi o'z-o'zini anglashidir. Bu sifat odamning subyektiv ravishda o'z «Men»ini his qilishida namoyon bo'ladi. Odam o'z tevarak-atrofidagi olamdan ajralgan holda o'z «Men»ini anglay olmaydi. Chunki odam ongining, o'zini anglashining, «Men»ining mazmuni o'sha odamni qurshab turgan real voqelik in'ikosidir.

Shaxs hamma vaqt muayyan maqsadni ko'zlaydi va intiladi. Bu turdagi harakatlarida shaxsning o'zini anglashining mazmuni ifodalanadi. Odam hayotini busiz tasavvur qilib bo'lmaydi. Odamning ma'lum maqsadni ko'zlashi va unga intilishi uning ehtiyojlariga asoslanadi. Tabiiyki, odam ehtiyojlarsiz yashay olmaydi.

Odamning yashashi uchun moddiy ehtiyojlar ham, ma'naviy ehtiyojlar ham bab-baravardir. Chunki odam yashashi uchun

yemog‘i, ichmog‘i, turar joy, kiyim-kechak kabi bir qancha narsalar bilan ta‘minlanishi zarurki, bularning barchasi shaxsning turli yo‘nalishlardagi ehtiyojlaridir.

Odamdagi ehtiyojlar ijtimoiy muhit, ta‘lim-tarbiya va amaliy faoliyat ta‘sirida shakllanadi. Moddiy ehtiyojlar ham, ma‘naviy ehtiyojlar ham g‘ayratga, shijoatga undaydi, unga ko‘tarinki kayfiyat bag‘ishlaydi, olg‘a, yangi harakatlarga otlantiradi. Odam ehtiyojlari orasida mehnat qilish ehtiyoji alohida ahamiyat kasb etadi. Mehnat shaxsdagi moddiy va ma‘naviy ehtiyojlarni qondirishning yagona shartidir.

Shaxsning o‘tmish ma‘naviy qadriyatlariga va o‘z davridagi ilg‘or g‘oyalarga nisbatan bo‘lgan sadoqati va sodiqligi uning e‘tiqodi bo‘lib, bu qadriyatlar va ilg‘or g‘oyalarni davr va sharoit taqozosiga asoslangan holda taraqqiy ettirish borasidagi harakatlari majmuyi esa idealidir.

Har bir shaxsdagi e‘tiqod va ideal uning ehtiyojlari va qiziqishlari bilan bog‘liq holda namoyon bo‘ladi. Shaxsdagi jamiyat moddiy va ma‘naviy ehtiyojlarini rivojlantirishga yo‘naltirilgan g‘oyalar inson umriga mazmun bag‘ishlaydi, mavjud jamiyatni rivojlantirishda harakatlantiruvchi kuch bo‘lib xizmat qiladi.

Shaxsning eng qimmatli sifatlaridan biri mustaqillik, ichki erkinlik, ichki o‘ziga xoslikdir. Mustaqillik o‘zganing yo‘l-yo‘rig‘isiz muhim qarorga kelish va uni amalga oshirish qobiliyatini; mas‘ullik, o‘z xatti-harakatlari uchun javob berishga tayyorlikni; xulq, fe‘l-atvorning realligiga, ijtimoiy jihatiga va ma‘naviy to‘g‘riligiga bo‘lgan e‘tiqodni o‘z ichiga oladi.

Shaxsdagi uning mustaqilligini ifodalovchi bu sifatlar bir-biri bilan mustahkam bog‘liq bo‘lib, ulardan birortasining yetishmasligi shaxsning mustaqilligiga salbiy ta‘sir etadi.

Psixologiyada mustaqillik madaniyatini va u bilan bog‘liq bo‘lgan ruhiy jarayonlarni ifodalovchi bir qancha xususiyatlar bor. O‘z shaxsini namoyon qilishga, «Men»ining barqarorligini saqlab turishga qobillik; o‘z-o‘zini nazorat qilish; hayotida kechgan eng muhim voqealar uchun boshqalarni aybdor qilmay,

hamma mas'uliyatni o'z zimmasiga olishga moyillik shular jumlasidandir.

Amerikalik mashhur psixolog Jerom Kaganning tadqiqotlariga ko'ra, mustaqillik, teng vaziyatlarda sharoitdan qochishga moyillik yoki oilaga ortiqcha tobelik singari bolalikdan shakllangan xususiyatlar o'smirlik davrida ham ma'lum darajada saqlanadi.

Shuni ta'kidlash kerakki, aqli raso odam tajriba jarayonida ham, hayotda ham atrofini o'rab turgan muhit haqidagi ma'lumotni to'liq hisobga olgan holda ish ko'radi, harakat qiladi. Boshqacha aytganda, barcha shaxsiy sifatlar kabi mustaqillik ham ijtimoiy sharoitlar bilan, shaxsiy hayot faoliyati mazmuni bilan chambarchas bog'liqdir. Shunisi ham borki, shaxsdagi ruhiy jarayonlar uning mehnat faoliyatidagi mustaqilligining mazmuni va darajasiga bog'liq bo'ladi.

Shaxsda mehnat jarayonida shakllangan sifatlar uning turmushida ham davom etadi. Ijodiy mehnat bilan mashg'ul bo'lgan kishilar ishdan bo'sh vaqtlarida o'zlarining aql-idroklari bilan boshqalardan ajralib turadilar. Mehnatda mustaqil psixologik moslashish qobiliyatiga ega bo'lgan kishilar boshqa shaxslardagi mustaqillik sifatlarini yuksak darajada qadrlaydilar. Yana bir tomoni, shaxsning aqliy faolligi uning o'z ishi ma'nosi va sharoitlariga bo'lgan talablari darajasini oshiradi.

Mustaqillikning shaxsiy psixologik asoslari o'zgarmas, doimiy emas. Shaxs mustaqilligining shakllanishida bolalik davrining katta ahamiyati bor. Chunki bolalikda kelajakdagi rivojlanishning asosi va imkoniyatlari tarkib topa boshlaydi.

Shaxsning mustaqilligi deganda, erkinlik va o'z faoliyatini nazorat qila olish imkoniyatlari nazarda tutiladi. Buning ikki tomoni bor. Birinchidan, nazorat tashqariga — shaxsning ehtiyoj va maqsadlariga muvofiq, atrof-muhitni o'zgartirishga; ikkinchidan, ichki obyektiv sharoitlar va muhit talablariga muvofiq, o'z shaxsiy sifatlari va ehtiyojlarini o'zgartirishga yo'naltiriladi.

Tadbirkor shaxs o'zining ilgari ishlab chiqilgan nuqtayi nazari va rejalarini qayta ko'rishga, hayot talablariga qarab o'z

hissiy kechinmalarini bayon qilishga qobil bo'ladi. Shuning uchun shaxs mustaqillik sifatiga uzoq muddatli mehnat va aniq maqsadga yo'naltirilgan ta'lim va tarbiya tufayligina erisha oladi.

## **2.2. Shaxs va faoliyat**

Faoliyat shaxs bilan muhit o'rtasidagi muayyan yo'nalishga ega bo'lgan o'zaro ta'sir ko'rsatish jarayoni bo'lib, bu jarayon davomida odam o'z oldiga ongli ravishda aniq maqsad qo'yadi va unga erishadi.

Odam faoliyatining psixologik elementi ish bajarish bo'lib, ish bajarish jarayoni tufayli odam o'z muhitiga faol ta'sir etadi va oldiga qo'ygan maqsadini ro'yobga chiqaradi. Har qanday ish faqat harakat orqali amalga oshadi, harakat — faoliyat ishni reallikka aylantiradi.

Shaxsdagi barcha psixik jarayonlar va psixologik xususiyatlar uning turli-tuman faoliyatlari davomida namoyon bo'ladi.

Odam uchun eng muhim sifat hisoblanuvchi onglilik faoliyat jarayonida tarkib topadi va shu jarayonda rivojlanib, takomillashib boradi. Mehnat faoliyatida ong yuzaga keladi, o'z navbatida, ong odamning ishlab chiqarish faoliyatini yanada unumli va mahsuldor qiladi. Shu tariqa faoliyat inson ongi rivojiga, inson ongi esa faoliyat ravnaqiga ta'sir ko'rsatadi. Shuning uchun insonning ongi uning faoliyati bilan hamma vaqt uzviy aloqadadir. Inson ongi bilan faoliyati o'rtasidagi doimiy aloqa ong bilan faoliyat birligi tamoyiliga asos hisoblanadi.

Psixologiya fanidagi ong va faoliyat birligi tamoyiliga ko'ra, ong bilan faoliyat bir butunlikni tashkil etadi. Ong faoliyatning ichki rejasi, dasturi vazifasini o'taydi.

Odam ongida tashqi muhit bilan aloqa qilishning dinamik modellari yaratiladi. Ana shu modellar inson faoliyati asosi bo'lib, bular yordamida odam o'zi mansub bo'lgan ijtimoiy muhit bilan munosabatga kirishadi. Ong va faoliyat birligi psixologiyaning xulq-atvor, xatti-harakat va faoliyatni o'rganish



orqali bu harakatlardan koʻzlangan maqsadga erishishni taʼminlovchi obyektiv qonuniyatlarini ochishga imkon beradi.

Psixologik qonuniyatlarga koʻra, har qanday inson faoliyati maʼlum motivlar (ichki talab, istak, harakat) asosida yuzaga keladi. Inson faoliyatini yuzaga keltiruvchi sabablar odamlarning turli-tuman ehtiyojlari, qiziqish va maqsadlaridir. Ikkinchidan, inson faoliyati anglangan maqsad, ijtimoiy burch, ijtimoiy talablar taqozosi bilan ham yuzaga keladi. Shuni ham aytish kerakki, odam hamma vaqt oʻz shaxsiy ehtiyojlarini qondirish uchungina biron faoliyatga kirishmaydi. U koʻpchilik hollarda jamiyat talablarini, ijtimoiy burchini bajarish maqsadida faoliyatga shaylanadi va faollik koʻrsatadi. Bu bilan shaxs oʻzining mehnatsevarligini va faoliyatining ijtimoiy mohiyatini namoyon etadi.

Faol faoliyat tufayli odam tashqi olam bilan munosabat bogʻlaydi, tashqi muhitdagi narsalarga, boshqa shaxslarga taʼsir qiladi. Oʻzining ichki xususiyatlari, subyektivligi, shaxslik mohiyatini yuzaga chiqaradi.

Odamning tashqi olamga taʼsiri va uni oʻzgartirishi ham uning faoliyati natijasidir.

Turli darajadagi harakatlarga asoslangan odam faoliyati oʻz oldiga qoʻygan maqsadiga muvofiq mahsulga ega boʻladi. Masalan, talabaning maʼruza jarayonidagi faoliyati shu maʼruza mazmunidan koʻzda tutilgan bilim miqdorini oʻzlashtirishdan iborat boʻladi.

Odamning faoliyati yoshlik davridan boshlab butun insoniyat tajribasi bilan belgilanadi. Faoliyati yordamida odam oʻzi mansub boʻlgan muhitni oʻziga boʻysundiradi, uni oʻz ehtiyojlariga muvofiq oʻzgartiradi. Shunday qilib, odamning faoliyati bilish va irodaga asoslanadi.

Respublikamizda psixologiya fani taraqqiyotiga katta hissa qoʻshgan marhum M. Vohidov odam faoliyatiga qaratilgan harakatlarni quyidagi uch sodd elementdan tashkil topgan deb hisoblaydi:

1. Olmoq.
2. Joyini oʻzgartirmoq.

### 3. Qo'yib yubormoq.

Bu uch element turli harakatlarda o'z yo'nalishi, davomiyligi, kuchi, tezligi, tempi, aniqligi, to'g'riligi, chaqqonligi va mosligi bilan xarakterlanadi. Harakatlarning barchasi odamning tanasi, qo'llari, oyoqlari va boshi bilan qilinadigan yordamchi harakatlar bilan birgalikda amalga oshiriladi hamda faoliyat maqsadi, bu maqsad yo'naltirilgan narsalarga xos xususiyatlar va bajarilishi lozim bo'lgan ish sharoiti bilan bog'liq bo'ladi.

Shaxs faoliyati jarayonlarining fiziologik qonuniyatlariga ko'ra, faoliyatni ro'yobga chiqarish bilan bog'liq harakatlar organizmga turlicha ta'sir o'tkazadi. Odam organizmidagi muskullarning ishi faqat bevosita vazifalari bilan belgilanib qolmay, ana shu harakatlar amalga oshiriladigan sharoit bilan ham boshqariladi. Muskullar ko'tarilayotgan og'irlik miqdoriga, itarib yuboriladigan buyum qarshiligiga, paylardagi richaglarning qaytarish kuchiga o'z faolligini moslashtiradi, buning natijasida harakatning belgilangan yo'nalishi va tezligini ta'minlaydi.

Inson faoliyatining muhim tomoni shundaki, odam u orqali tabiat va jamiyatdagi voqea-hodisalarni bilib oladi, boshqa odamlar bilan muloqot orqali o'zini shaxs sifatida namoyon qiladi. Ana shu ikki holda ham odam faoliyati tuzilishi jihatidan juda murakkabligi ko'zga tashlanadi. Shaxsning faoliyati bir qancha amallar va harakatlardan iborat bo'ladi. Faoliyat tarkibini tashkil etuvchi harakatlar va amallar shaxs tomonidan anglangan ham, anglanmagan ham bo'lishi mumkin. Bu hol odamning yoshi va mas'uliyati bilan ham bog'liq bo'ladi. Masalan, katta yoshli odam biror faoliyatga kirishishdan oldin uning natijasini, maqsadini anglaydi. Yosh bolalarda esa bunday xususiyat bo'lmaydi.

Shuni ham nazarga olish lozimki, faoliyatni amalga oshirish usullari shaxs ongining minimal ishtiroki bilan bajariladi, chunki faoliyat jarayoni shaxsda o'sha sohani ko'p marta takrorlash tufayli avtomatlashgan malakalarga aylangan bo'ladi. Ammo faoliyatning maqsadi bir xil bo'lib, obykti har xil bo'lsa, harakatlar tizimi ham turlicha bo'ladi.

Ma'lumki, har bir shaxsning o'ziga xos ichki olami bor. Bu ichki dunyo (ma'naviyat) xilma-xil tasavvurlar, tushunchalar, timsollarga to'la bo'lib, cheksiz va chegarasizdir. Odamning ma'naviy olami mazmuni u dunyoga kelgan kundan boshlab turli-tuman narsa va hodisalarning ta'siri va boshqa odamlar bilan munosabatlar tufayli rivoj topa boradi.

Shu narsa ayonki, tashqi olamdagi narsalar bilan qilinadigan faoliyatga (interiorizatsiya) va ichki o'ylangan narsalarning tashqi faoliyatga (eksteriorizatsiya) o'tishi hollari ham mavjuddir. Demak, odam har bir narsani avval o'ylab, so'ngra amalga oshiradi, boshqa shaxslar bilan munosabatlari orqali nutqni egallaydi.

Shunday qilib, odam faoliyatining tuzilishi juda xilma-xil va o'ta murakkab bo'lib, faqat subyektiv mohiyatdan iborat emas. Odam faoliyati o'zi yashab turgan jamiyat manfaatlarini ifodalaydi va uning talablariga bo'ysunadi. Yuqoridagi fikrlarni umumlashtirib, odam faoliyatiga quyidagicha psixologik ta'rif berish mumkin: «Odamning aniq maqsadga yo'naltirilgan ruhiy (ichki) va jismoniy faolligi faoliyat deb ataladi».

Ta'rifdan ko'rinib turibdiki, odam faoliyati hamma vaqt boshqa shaxslar bilan munosabatlar tizimidan iborat bo'ladi. Demak, u yoki bu shaxs faoliyatining ro'yobga chiqishi boshqa odamlar bilan ham bog'liq bo'ladi va ulardan ham faollik talab qiladi hamda ular taqdiri uchun ham ahamiyatlidir.

Shaxsning yaratuvchilik va bunyodkorlikka asoslangan faoliyati ko'p qirrali mohiyatga ega bo'ladi, faoliyat sohibidan boshqa shaxslar bilan o'zaro aloqa qilish, yordamlashish, jamoatchilik, hamjihat bo'lishni talab etadi. Ana shunday umummehnatning natijasidan xalq, jamiyat mulki yuzaga keladi va bu hol faoliyat sohibining xalq va jamiyat oldidagi obro'-e'tiborini ta'minlaydi. Faoliyatning ijtimoiy mohiyati tufayli inson nutqi yuzaga keladi, rivojlanadi, ongi yuksaladi.

Inson faoliyati uning yoshi bilan bog'liq holda quyidagi uch turga bo'linadi:

1. O'yin faoliyati.

2. O‘qish (ta’lim olish) faoliyati.

3. Mehnat faoliyati.

O‘yin faoliyati yoshlik davriga — bolalikka xos faoliyat turi hisoblanadi. Faoliyatning bu turi katta yoshdagi odamlarda ham bor. Lekin katta odamlarda o‘yin faoliyatining mohiyati boshqachadir. Bolalikka xos o‘yin faoliyati bola shaxsini aqliy va jismoniy jihatdan kamolga yetkazuvchi g‘oyat muhim vositadir. O‘yin jarayonida bolaning ruhiy olamida jiddiy o‘zgarishlar yuz beradi. Chunki o‘yin shu qadar muhim, ko‘p qirrali va qudratli faoliyatdirki, bolaning ravnaqi uchun uning o‘rnini hech narsa bosa olmaydi.

Mashhur rus psixologlari L.S. Vigotskiy, A.N. Leontyev, D.B. Elkonin va o‘zbek psixologi M. Vohidov bolalarga xos o‘yin faoliyati haqida qimmatli tadqiqotlar olib borganlar. Bu jihatdan M. Vohidovning milliy g‘oya bilan sug‘orilgan asarlari, ayniqsa, diqqatga sazovordir.

Olimning uqtirishicha, bolaning yoshi ulg‘ayib, mustaqil harakat qilish imkoniyati oshgan sari uning atrofidagi narsalar va hodisalar dunyosi ham kengayib boradi. Bog‘cha yoshidagi bolalar haddan tashqari qiziquvchan va o‘z atrofidagi hamma narsa va hodisalarni bilishga intiluvchan bo‘ladilar.

O‘yin bola uchun tabiiy ehtiyoj hisoblanadi. O‘yin faoliyati bolani tashqi muhit bilan bog‘laydi. Shuni ham unutmaslik kerakki, bolalardagi xilma-xil o‘yinlar jarayonida bajariladigan harakatlar kattalarning mehnat faoliyati jarayonida bajariladigan harakatlariga taqliddan iborat bo‘ladi. Shunga qaramasdan, bolalarning hamma o‘yinlarini foydali deb bo‘lmaydi. Shuning uchun bolalarning har qanday o‘yin faoliyati kattalarning yo‘l qo‘yishiga asoslangani va ular tomonidan nazorat qilib turilishi maqsadga muvofiqdir. Psixologik tadqiqotlarning guvohligicha, bolalarning o‘yin faoliyati ularning ruhiy va jismoniy chiniqishlari uchun muhim vositalardan biridir.

Darhaqiqat, katta odamlar uchun mehnat faoliyati naqadar zarur bo‘lsa, bolalar uchun o‘yin faoliyati shunchalik zarurdir.

Bolalarga xos o‘yin faoliyatining doimiyligi va davomiyligining psixologik mohiyati shundaki, ular turli o‘yinlar jarayonida o‘zlarida mehnat ko‘nikmalarini hosil qiladilar. Ikkinchidan, o‘yin faoliyati davomida ularda umuminsoniy qadriyatlarga asoslangan yuqori axloqiy sifatlar shakllanadi.

O‘yin jarayonida bolalardagi psixologik imkoniyatlar darajasi namoyon bo‘ladi va bu daraja taraqqiy etaveradi. Buning ma‘nosi shuki, faoliyat tufayli bolalar o‘zlari yashab turgan olamni idrok qiladilar, uni o‘zgartirish yo‘llarini o‘rganadilar. Chunki o‘yin bolalar uchun ko‘p qirrali murakkab aqllalab harakatlar tizimini talab qiluvchi faoliyatdir.

Bolaning o‘yin faoliyatida unga xos mehnat, san‘at, xayol, tafakkur, iroda, malaka, ko‘nikma va odatlar kabi ruhiy jarayonlar va uning individual xususiyatlari to‘la mujassam bo‘ladi. Bola uchun o‘yin tashqi olamni bilishdan tashqari, qudratli tarbiya vositasi hamdir. Shveysariyalik mashhur psixolog Jan Piajening fikricha, bolalar voqeiy (real) dunyodan tashqari xayollar, afsonalar dunyosida ham yashaydilar. Lekin ulardagi turli-tuman harakatlar va narsalar turmushda mavjud bo‘lgan real narsalarning timsollaridir. Sergak, aqliy va axloqiy jihatdan yetuk bolalar o‘z o‘yinlarida xayoliy timsollar ham yaratishlari mumkin. Bu hol bola hayotining mazmundorligi, yashash doirasining kengligi hamda unga berilayotgan tarbiyaning sifatiga ham bog‘liq bo‘ladi.

Shaxsning bolalikdagi o‘yin faoliyati insoniyatning ijtimoiy tajribasini egallashning faol shakli sifatida yosh avlodni ta‘lim faoliyatiga tayyorlashning muhim vositasi hisoblanadi. Tabiiyki, shaxs ajdodlarning ijtimoiy tajribasini birdaniga o‘zlashtira olmaydi. O‘z avlodining o‘tmish urf-odati, an‘ana va tajribasini o‘zlashtirish har bir shaxsdan yetarli darajada malaka, ko‘nikma, tushunchalarni hamda ma‘lum darajada nutq egasi bo‘lishni talab etadi. Ana shu jarayonlar uchun yetakchi vosita shaxsning bolalik davridagi o‘yin faoliyatidir. Demak, o‘yin faoliyati negizida bola o‘zini ta‘lim faoliyatiga tayyorlaydi.

Ta'lim faoliyati tufayli shaxs bilim, harakat va amallarni o'rganadi, turmush voqea-hodisalarini tahlil va umumlashtirish yo'li bilan idrok qiladi.

Ta'lim faoliyatining psixologik jihatlari shundaki, shaxs bu faoliyat tufayli jamiyatga va tabiatga taalluqli bilimlarni o'zlashtirish usullari va shart-sharoitlarini bilib oladi, o'zida bu boradagi malaka va uquvlarni hosil qiladi. Shuning uchun shaxsning ma'lum bilimlar, tushunchalar tizimi, ko'nikma va malakalarni ongli maqsad bilan boshqaradigan barcha xatti-harakatlari ta'lim faoliyatining mahsulidir.

Ta'lim faoliyati insongagina xos bo'lib, ko'p qirrali va murakkab jarayon sifatida o'z ichiga bilimlar, tushunchalar, malakalar, odatlar va uquvlar kabilarni oladi. Bilim shaxsning obyektiv borliqdagi narsa va hodisalarni bilib olishga qaratilgan tasavvurlari va tushunchalaridan kelib chiqadi. Bilim bilish mahsuli bo'lib, tarixiy taraqqiyot davomida o'zgarib boradi, yangi bilimlar bilan to'ldiriladi, tobora chuqur, aniq va ravshan bo'lib boradi.

Shaxsning bilimi voqea-hodisalarni, ular mohiyatining paydo bo'lishi, o'zgarishi va rivojlanishini ko'rsatadi, voqealar o'rtasidagi o'zaro ichki bog'lanishlarni ochib beradi.

Hozirgi vaqtda ilmiy va diniy bilimlar g'oyat tez sur'atlar bilan o'smoqda. Tabiat va jamiyat haqidagi eskirib qolgan tasavvurlar o'rniga yangi tasavvurlar, tushunchalar paydo bo'lmoqda. Bularning hammasi shaxsning bilish faoliyatida o'z aksini topmoqda. Shunday ekan, shaxsning ta'lim faoliyati ma'lum shaxslar tomonidan aniq maqsad asosida tashkil etiladi, boshqariladi va nazorat qilinadi.

Ta'lim faoliyatining maqsadi inson shaxsini ijtimoiy-foydali mehnatning turli sohalariga uchun zarur bo'lgan bilim, malaka va ko'nikmalar bilan qurollantirishdir. Bu faoliyat odamni turli-tuman mehnat sohalariga mos ravishda o'z xatti-harakatlarini va ruhiyatini boshqara olishga ham tayyorlaydi. Shu tufayli shaxs ma'lum muddatga mo'ljallangan ta'lim (o'qish) faoliyati orqali o'zini yashashi uchun eng zarur bo'lgan omil — bir umrlik mehnat faoliyatiga tayyorlaydi. Tabiiyki, inson o'z

hayotining ma'lum paytidan so'ng mehnat faoliyatisiz yashay olmaydi. Shu sababli mehnat faoliyati o'yin va o'qish faoliyatiga nisbatan odamning yashashini ta'minlovchi eng muhim psixologik omil sifatida alohida ahamiyatga molikdir. Chunki mehnat faoliyati tufayli odam moddiy va ma'naviy boyliklarni ishlab chiqaradi. Jamiyatning moddiy va ma'naviy rivojiga o'z ulushini qo'shadi, o'zining ham shaxsiy, ham ijtimoiy ehtiyojlarini qondiradi.

### **2.3. Inson shaxsining faolligi**

Yuqorida ta'kidlaganimizdek, shaxs doimo faoliyatda bo'ladi va shu turli-tuman faoliyat jarayonida uning faolligi yuzaga chiqadi. Shaxsning faolligi uning o'z muhitiga ta'siri yordamida amalga oshadi. Odam o'zining faol harakatlari orqali o'z tevarak-atrofiga ta'sir qilib, uni o'ziga bo'ysundiradi, o'zgartiradi hamda o'zining moddiy va ma'naviy ehtiyojlarini qondirishga xizmat qiladi.

Ilmiy psixologik ta'limotga ko'ra, inson shaxsi faolligining asosiy manbayi uning ehtiyojlari bo'lib, bu ehtiyojlar odamni ma'lum sifat bilan harakat qilishga, faollik ko'rsatishga undaydi. Shaxsning moddiy ehtiyojlari — yeyish, uyqu, ichish, issiq-sovuqdan saqlanish, kiyim-kechak, uy-joy kabilarning qondirilishi faqat uning harakatlariga bog'liq bo'ladi va bu ehtiyojlar qondirilmasa, odam o'z hayotini davom ettira olmaydi.

Shaxsni faollikka undovchi yana bir sabab uning ma'naviy ehtiyojlari — boshqa odamlar bilan muloqot, bilim olish, kitob o'qish, ashula, musiqa tinglash, kino, spektakl ko'rish kabilarni qondirishga yo'naltirilgan harakatlardir. Agar bu ehtiyojlarning har biri o'z o'rnida qondirilmasa, shaxs yetuk inson sifatida o'zini namoyon qila olmaydi, taraqqiyotdan orqada qoladi.

Mustaqil O'zbekistonda yashovchi har bir shaxsга xos bo'lgan moddiy va ma'naviy ehtiyojlar jamiyatimiz tomonidan qabul qilingan umumxloq qoidalariga asoslanadi. Respublikamizda halol mehnat qilish, elim deb, yurtim deb, xalqim

deb yashash uchun intilish sof vijdonli har bir insonning muqaddas burchi hisoblanadi. O'zbekiston Respublikasi Konstitutsiyasining 37-moddasida «Har bir inson adolatli mehnat sharoitlarida ishlash va qonunda ko'rsatilgan tartibda ishsizlikdan himoyalaniş huquqiga egadir», deb belgilab qo'yilgan.

Umumiy psixologiya qoidalariga muvofiq, inson shaxsi faolligi ma'lum motivlarga (sabablarga) asoslanadi. Shaxsda moddiy va ma'naviy ehtiyojlarning turli ko'rinishlari bilan bog'liq bo'lgan juda ko'p mazmunli motivlar borki, bu motivlar uni hamisha harakatga undaydi. Bu harakatlar jarayonida shaxs nafaqat o'z ehtiyojlarini qondiradi, balki o'zidagi barcha psixologik sifatlarning har jihatdan mukammallashuviga ham erishadi, aqliy va jismoniy kamolotga ko'tariladi.

Shaxs sifatida tanilmoq uchun odam psixik kamolotning muayyan darajasiga erishmog'i va o'zini boshqalardan farq qilib turadigan bir butun vujud deb bilmog'i lozim.

Psixologik jihatdan shaxs deganda, muayyan qarashlar va munosabatlari mavjud bo'lgan, o'zining axloqiy talablari, faollik darajasi va boshqa muhim xislatlari bilan ajralib turuvchi inson tushuniladi.

Shaxsning tarkib topishida ta'lim-tarbiya, ijtimoiy muhit, faol faoliyatdan tashqari, tabiiy shart-sharoitning ham katta ahamiyati bor. Darhaqiqat, odam hamisha tabiatni bilishga intiladi, undagi yangi-yangi qonuniyatlarni kashf etadi va tabiiy hodisalarni o'ziga xizmat qilishga majbur etadi. Jamiyat taraqqiyoti odam mehnat faoliyatining uzluksiz taraqqiy etish va takomillashish jarayonidir. Bu jarayon, o'z navbatida, odam shaxsiy sifatlarini tarkib toptirib, takomillashtiradi, unda yangi mazmundagi ko'nikma va malakalarni hosil qiladi, qiziqish va ehtiyojlarni vujudga keltiradi.

Davr shaxsining tarkib topishida uning o'zi alohida faollik ko'rsatishiga jiddiy e'tibor bermoq zarur. Shaxsning psixologik taraqqiyotini ta'minlaydigan manbalar va vositalar to'g'risida, ayniqsa, shaxsning kamolga yetishida tabiiy, irsiy va ijtimoiy



nisbatlar borasida milliy psixologik g'oyalarning muhim amaliy ahamiyati bor.

Odam tabiatning bir qismi bo'lib, tirik mavjudot sifatida maxsus tabiiy va hayotiy kuchlarga egadir. Bu kuchlar shaxsning tarkib topishida muayyan rol o'ynaydi. Shuni ham hisobga olish zarurki, irsiy kurtaklar noqulay ijtimoiy sharoitda noto'g'ri tarbiya ta'sirida mutlaqo kamol topmaydi.

#### **2.4. Shaxs va jamoa**

Shaxsning ijtimoiy mohiyati u mansub bo'lgan jamoa a'zolari bilan turlicha munosabatlarda namoyon bo'ladi. Har bir odam konkret shaxs sifatida odamlar qurshovida yashaydi. Oilada, bog'cha yoki maktabda, oliy o'quv yurti yoki ish joyida, qayerda bo'lmasin, shaxs odamlar guruhi, jamoa bilan munosabatga kirishadi. Ta'kidlash joizki, shaxs munosabatga kirishuvchi guruh va jamoalar hamma vaqt o'zgarib turadi.

Ahil jamoa jamiyat manfaatlari bilan ayrim shaxs manfaatlarini o'z ichiga oladi. Bir tomondan, inoq va ahil jamoa shaxsning ijtimoiy baxt-saodati uchun xizmat qilishini uning xulq-atvorining yuqori mezonini qilib qo'yadi, ikkinchidan, shaxsga eng yuksak axloqiy sifatlarni singdiradi.

Psixologiya fanida shaxs va jamoa o'rtasidagi o'zaro munosabatlarning psixologik muammolariga doir masalani atoqli rus pedagoglari N.K. Krupskaya, S.T. Shatskiy, A.S. Makarenko kabilar ilmiy jihatdan yoritishga muhim hissa qo'shdilar. Bu olimlar tomonidan yaratilgan nazariy va amaliy jihatlardan asoslangan ta'limot jamoaning katta tarbiyaviy ta'sir kuchidan oqilona foydalanishga asoslanadi.

Darhaqiqat, jamoaning o'z a'zolariga samarali tarbiyaviy ta'siri shu jamoaning g'oyaviy yetukligi, uyushqoqligi va jipsligiga bog'liqdir. Shaxsning ongliligi, g'oyaviy va axloqiy yetukligi, erki, mustaqil jamoadagi umumiy axloqiy muhitga, onglilik darajasiga va umumiy manfaatdorlikka bog'liq bo'ladi. Shunday ekan, shaxs o'zi mansub bo'lgan jamoadagi turli xil munosabatlarga dadil kirishmog'i, o'z faolligini namoyon eta olmog'i zarur.

Psixologik jihatdan jamoa guruhlardan iborat bo‘ladi. Guruhlar mohiyat e‘tibori bilan ikki xilga bo‘linadi: 1. Shartli guruh. 2. Real guruh.

Ayrim belgilarga (yosh, jins, milliy, kasbiy va h.k.) asoslanib, qisqa muddat mobaynida birlashtirilgan odamlar uyushmasi shartli guruh hisoblanadi. Shartli guruh a‘zosi nima uchun shu guruhga tushib qolganligini o‘zi mutlaqo bilmaydi. Shartli guruhning ichki tartib-intizomi, umumiy qoidalari, jamoa oldidagi aniq burchi ham bo‘lmaydi. Shartli guruh a‘zolari o‘rtasida inoqlik, o‘zaro yordam, simpatik mazmundagi munosabatlar kuzatilmaydi. Chunki ular avvaldan bir-birlari bilan tanish bo‘lmaydilar, ularning umumiy maqsadi va manfaatdorligi ham bo‘lmaydi. Shuning uchun bunday guruhni birlashtirgan shart amalga oshirilgach, guruh ham tugaydi, tarqaladi.

Aniq maqsad, ma‘lum muddat asosida uyushgan, real munosabatlar yo‘li bilan birlashgan odamlar guruhi real guruh hisoblanadi. Oila, bir sinf o‘quvchilari, talabalar guruhi kabilar real guruhlardir. Real guruh a‘zolari o‘rtasida haqiqiy hamkorlik, o‘zaro samimiy hurmat, iliq munosabat mavjud bo‘ladi. Real guruh a‘zolari hamma uchun umumiy bo‘lgan huquq va burchlarga ega bo‘ladilar. Real guruh jamiyatning kichik bo‘lagi (qismi) hisoblanadi, jamiyatning odob-axloq normalari doirasida faoliyat ko‘rsatadi. Real guruh ijtimoiy maqsadga ega bo‘ladi.

Real guruh tarkibida referent yoki etalon guruh ham mavjud bo‘ladi. Referent yoki etalon guruh a‘zolari shunday odamlar yig‘indisidan iborat bo‘ladiki, ulardagi fikr-mulohazalar, g‘oyalar, ishonch-e‘tiqod, dunyoqarash, axloqiy fazilatlar o‘zaro uyg‘un bo‘ladi. Mana shu uyg‘unlik ularni birlashtiradi va umumiy harakatga yo‘llaydi. Muhim tomoni shundaki, referent yoki etalon guruhni tashkil etuvchilar bu guruhga o‘z xohishlari bilan birikadilar. Bunday guruhlarning yuzaga kelishida boshqa shaxslarning roli bo‘lmaydi.

Real guruhni uning katta yoki kichikligidan qat’i nazar boshliq (yetakchi) boshqaradi. Bu boshliq shu guruh a‘zolari ichidan saylanadi yoki tayinlanadi. Ayrim rasmiy hollardagina chetdan tayinlanishi ham mumkin. Lider zimmasiga guruhga

boshchilik qilish, uni umummanfaatga yo'naltirish, guruhning ichki tizimida intizom o'rnatish, guruh a'zolarining teng huquqligini ta'minlash, har bir shaxsning moddiy va ma'naviy ehtiyojlarini qondirish kabi vazifalar yuklanadi.

Lider guruhdagi har bir kishining bajaradigan vazifasini belgilaydi, bajarilishi zarur bo'lgan ish uchun javobgarligini ta'minlaydi, ularning individual imkoniyatlarini hisobga olgan holda ijtimoiy faolligini kuchaytiradi.

Real guruhning o'z jamoasi oldidagi muvaffaqiyati faqat liderning faoliyati bilangina belgilanmaydi. Guruhning yutug'ini ta'minlaydigan muhim psixologik jihat shaxslararo o'zaro chiqishish yoki chiqishmaslik masalasidir. Demak, har bir real guruh xarakter xislatlari bilan boshqalarga (o'z guruhi a'zolariga) mos keladimi, yo'qmi masalasini lider, birinchi navbatda hisobga olishi zarur. Chunki bu masalaning lider faoliyati uchun ham, guruh hayoti uchun ham g'oyat katta ahamiyati bor.

Guruhning muvaffaqiyati uchun uning a'zolari xarakter xislatlari tipi va boshqa psixologik xususiyatlari jihatidan o'zaro qovushadigan, chiqishadigan bo'lishlari kerak. Agar guruh a'zolari o'zaro qovushadigan bo'lsa, ularning xulq-atvori boshqalarda ijobiy reaksiya, qovushmaydigan bo'lsa, salbiy reaksiya vujudga keltiradi.

Sotsiometrik usulni amerikalik psixolog Jon Moreno kashf etgan va shaxsning guruhdagi mavqeyini aniqlashda undan keng foydalangan. Psixolog M. Vohidov qayd etganidek, sotsiometrik usulni kichik jamoa yoki guruhdagi odamlarning o'zaro munosabatlarini o'rganishda qo'llasa bo'ladi. Lekin jamoa yoki guruh a'zolari bir-birlarini yaxshi bilgan taqdirdagina bu usuldan samarali foydalanish mumkin.

## **2.5. Shaxs va muloqot**

Psixologik ta'limotga muvofiq odamning shaxs sifatida rivojlanib, taraqqiy etishi uzoq muddatli va murakkab jarayon hisoblanadi. Odamning shaxs sifatida kamolga yetishida nasl

(biologik omil), ijtimoiy muhit (odam yashab turgan sharoit), aniq maqsadga yo'naltirilgan tarbiya bilan birga, uning boshqa shaxslar bilan muloqotlarining ham muhim ahamiyati bor.

Tabiiyki, shaxs o'zi yashab turgan jamiyat odob-axloq me'yorlari qurshovida hayot kechiradi. Shunday ekan, uning ma'naviy olami mazmuni ijtimoiy muloqotlari mohiyati bilan izohlanadi. Shaxsning ijtimoiy muloqotlari qanchalik boy va mazmundor bo'lsa, uning ma'naviy olami shu qadar yuksak bo'ladi.

Inson shaxsi yosh jihatdan o'sgan sari uning muloqot doirasi ham kengaya boradi. U o'zining barcha orzu va istaklarini aloqa orqali ro'yobga chiqaradi. Shuni ham hisobga olish kerakki, shaxs muloqotlarining mazmuni uning yoshi ulg'ayishi bilan bog'liq holda o'zgaruvchan bo'ladi. Agar yosh bilan bog'liq holda olib qaraladigan bo'lsa, shaxs muloqotlarining eng murakkab va mazmunli davri uning mehnat faoliyati bilan bog'liq davridir. Bu davr muloqotlarida shaxsning insonparvarlik, vatanparvarlik, mehnatsevarlik, baynalmilalchilik kabi yuqori tuyg'ulari namoyon bo'ladi. Bu kabi axloqiy tuyg'ularda ifodalangan mazmun shaxs muloqotlariga sayqal berib, uning emotsional ta'sirini kuchaytiradi, muloqot jarayonini mazmundor qiladi va undan tomonlar ko'zlagan maqsadni amalga oshiradi.

Yana bir muhim tomoni shundaki, faqat muloqot yordamidagina shaxs o'zining ishlab chiqaruvchilik faoliyatini ro'yobga chiqaradi, boshqalarning bu muhim faoliyati mahsuldorligini ta'minlashga o'z hissasini qo'shadi.

Istalgan jamoadagi singari oliy ta'lim tizimida ham shaxslararo muloqotlarning g'oyat murakkab ko'rinishlari bor. Bu g'oyat muhim muloqotlarni umuminsoniy axloq talablari nuqtayi nazaridan davr axloqiy sifatlariga mos tushadigan va mazmunan unga zid bo'lgan yo'nalishlarga ajratish mumkin. Agar muloqotlar o'zaro ishonch, odillik, do'stlik, g'amxo'rlik, hurmat va e'zoz-e'tiborga asoslansa, ijobiy hissiyotlar manbayi sifatida xizmat ko'rsatadi. Beodoblik, qalloblik, g'araz, hurmatsizlik va ishonchsizlik kabi yo'nalishda bo'lsa, salbiy

hissiyotlar manbai mazmuniga ega bo‘ladi. Muloqotlar mazmuni shaxslararo munosabatlar mohiyatini ifodalaydi.

Shaxslararo muloqotlar guruhdagi talabalarning bir-biri bilan (guruh muhitida), boshqa guruhlar va kurslar talabalar bilan, o‘qituvchilar, fakultet yoki bo‘lim rahbarlari, o‘qimaydigan do‘stlari, oila a‘zolari, qarindosh va og‘a-inilar bilan bo‘ladigan muloqotlarni o‘z ichiga oladi. Bu muloqotlar jarayonida talaba shaxsining qobiliyatlari, qiziqishlari, diqqati, xotirasi, xayoli va tafakkuri kabilar o‘z aksini topadi.

Muloqotlar tizimida o‘qituvchi va talabalararo muloqotlarning roli kattadir. Bunday muloqotlar ularning jonli nutqi orqali amalga oshiriladi. Bu jarayon birining bilim berish (o‘qituvchi), ikkinchisining shu bilimlarning idrok etishini (talaba) ta‘minlashni amalga oshirish funksiyasini ado etish vazifasini bajaradi. Shuning uchun o‘qituvchi va talabalararo muloqotlarda fikrlar izchil, mantiqli, asosli va ishonchli bo‘lmog‘i lozim.

## **2.6. Psixikaning fiziologik asoslari**

Psixik faoliyatning moddiy asosi bosh miya bo‘lib, bosh miya asab tizimlarining birlashgan joyi — markazidir. Asab tizimi organizm bilan tashqi muhit o‘rtasidagi o‘zaro ta‘sirni va to‘qimalar faoliyatini tartibga solib turadi.

Asab tizimi hujayralardan iborat. Bu hujayralar o‘zlarining uzun va kalta o‘simtalari orqali organizmning barcha qismlariga tarqaladi. Asab tizimidagi hujayralar va uni qoplovchi oq pardalar hamma o‘simtalari bilan birga neyronlar deyiladi.

Neyron anatomik tuzilishi va fiziologik xususiyatlariga ko‘ra, asab tizimining tuzilish birligi hisoblanadi.

Asab hujayrasining bevosita asab uchlarigacha borib yetadigan o‘simtasi neyrit deb ataladi. Asab tolalari asab tizimining elementlaridir.

Asab tizimini tashkil etuvchi neyronlar o‘rtasida anatomik jihatdan bevosita bog‘lanish yo‘q. Ular o‘rtasidagi qo‘shilish bitta neyronning neyriti oxirgi tarmoqlarining boshqa neyronning hujayrasiga nozik tegib turishidan iboratdir.

Normal odam miyasida 16 milliardga yaqin neyronlar bor. Bu neyronlar organizmga ko'rsatadigan xizmati jihatidan ikkiga bo'linadi: 1. Retseptorlar<sup>1</sup>. 2. Effektorlar.

Retseptorlar tashqi ta'sirotni qabul qilib miyaga o'tkazadi. Shuning uchun retseptorlarni sezgi asab markazlari deb ham yuritiladi. Effektorlar esa tashqi ta'sirot natijasida ichki organlarga buyruq beradi va ularni harakatga keltiradi. Shuning uchun effektorlarni harakat asab markazlari deb ham yuritiladi.

Retseptorlar va effektorlar birlikda birinchi signal tizimlaridir. Yuqori darajada taraqqiy yetgan odam miyasida ikkinchi signal tizimlari ham bor. Ikkinchi signal tizimlari yordamida odam fikrlaydi, xotirlaydi, xayol suradi va, eng muhimi, so'zlaydi. So'z — signallarning signalidir (I.P. Pavlov). Ikkinchi signal tizimlari faqat odamlardagina mavjuddir.

Odamning asab tizimi uch qismdan iborat:

1. Markaziy asab tizimi.
2. Periferiyadagi asab tizimi.
3. Vegetativ asab tizimi.

Markaziy asab tizimi orqa miya va bosh miyadan iborat.

Orqa miya umurtqa pog'onasida joylashgan bo'lib, asab to'qimasidan tuzilgan. U 45 sm chamasi uzunlikdagi chilvirdir. Orqa miya bo'g'im-bo'g'im tuzilgan bo'lib, 31 ta bo'g'imi bor. Har bir bo'g'imdan shu bo'g'imga mos keladigan umurtqalararo teshiklarga qarab yo'naluvchi orqa miya asab ildizlari chiqadi. Orqa miya qo'l, oyoq, tana muskullarini idora qiladi, tomir harakatlari, organizmdan ter chiqish holatlarini boshqaradi.

Bosh miya kalla qutisida joylashgan. Uning uzunligi o'rta hisobda 160 mm dan 180 mm gacha bo'lib, diametri 140 mm ga yaqindir. Tuzilishi jihatidan erkaklarning bosh miyasi biroz uzunchoq bo'lishi bilan ayollarning bosh miyasidan farq qiladi.

---

<sup>1</sup> Retseptorlar asablarning tashqi yoki ichki qo'zg'ovchilardan hosil bo'lgan qo'zg'alishni qabul qilib oluvchi chekka uchlari, analizatorlarning periferiya qismidir.

Bosh miyaning vazni oʻrta hisobda erkaklarda 1400 grammga, xotin-qizlarda 1300 grammga teng boʻladi. Odam bosh miyasining vazni embrion hayotining birinchi oyida 400 grammga, bir yoshda 800 grammga yetadi. Odam 6 yoshga yetganda bosh miyaning hajmi uch baravar oshadi, 10 yoshga yetganda esa 1300 grammga teng boʻladi. Odam 20 yoshga yetganda miya vazn jihatidan oʻsishdan toʻxtaydi, 60 yoshdan keyin esa miyaning vazni kamaya boshlaydi.

Shuni ham aytish kerakki, odam miyasini hamma jonivorlar miyasidan ogʻir deyish mumkin emas. Chunki miyasi odam miyasidan ogʻir boʻlgan hayvonlar juda koʻp. Masalan, kitning miyasi 2—3 kg, filning miyasi 4—4,8 kg ga toʻgʻri keladi.

Odam miyasi organizmning bir qismi sifatida uning umumiy hajmi bilan bogʻliq holda oʻrtacha holdan katta ham, kichik ham boʻlishi mumkin. Masalan, I.S. Turgenevning miyasi 2 kilogramm 12 gramm (eng ogʻir miya), fransuz yozuvchisi A. Fransning miyasi 1 kilogramm 17 gramm (eng yengil miya) boʻlgan. Ammo I.S. Turgenev ham, A. Frans ham jahonga mashhur yozuvchilar boʻlganlar.

Demak, odam faoliyati uchun miya vaznining hech qanday ahamiyati yoʻq.

Bosh miyaning qismlari va ularning funksiyalari haqidagi taʼlimotni akademik I.P. Pavlov yaratdi. I.P. Pavlov tajribalarining natijalariga koʻra, bosh miya qismlarining funksiyalari sohasida odam va hayvonlar miyasi oʻrtasida juda katta tafovutlar bor. Baʼzi hayvonlarda oldingi miya olib tashlanganda ham hayot davom etgan. Masalan, oldingi miyasi olib tashlangan baqa oʻz hayotini davom ettirgan. U odatdagicha oʻtirgan, oʻziga xos harakatlarni bajargan.

Oldingi miyasi olib tashlangan kaptar ovqat yegan, turtib yuborilsa yurgan va qisman ucha olgan. Shu tajriba maymunlarda oʻtkazilganda butunlay boshqacha xulosalar aniqlangan. Oldingi miyasi olib tashlangan maymunda psixik funksiyalar va harakatlar tamomila buzilgan.

Xuddi shu tajriba odamlar bilan ham oʻtkazilgan. Oldingi miyasi olib tashlangan qizcha faqat yotgan, turishga harakat

qilmagan, eng oddiy narsalarni ham o'rganmagan, uch yil-u to'qqiz oydan so'ng vafot etgan.

Ko'p tajribalarning xulosalari shuni tasdiqlaydiki, odamda bosh miyaning qismlari butun bo'lmasa, unda tananing normal holati, harakati buziladi, psixik funksiyalar tubdan o'zgaradi va, nihoyat, hayot davom etmaydi.

Shuni ta'kidlash lozimki, so'nggi yillarda psixologiya fanining qo'lga kiritgan yutuqlariga ko'ra, odam miyasining o'ng va chap yarimsharlari turlicha vazifani bajaradi. O'ng va chap yarimsharlar bir-biridan shunchalik farq qiladiki, hatto his qilish darajasi turlicha bo'ladi. Tekshirish va o'rganishlar natijasida chap yarimshar asosiy, o'ngi esa tobe, ikkinchi darajali ekanligi aniqlandi.

Tajribalarning ko'rsatishicha, o'ng yarimshar faoliyatiga barham berilganda chap tomonning sezgirligi oshadi, kayfiyat o'zgaradi, xushchaqchaqlik, yoqimtoylik, sergaplik, kelajakka umid bilan qarash hollari vujudga keladi. Chap yarimshar faoliyati to'xtatilganda o'ng yarimsharning sezgirligi ortadi. Ammo kayfiyat yomonlashadi, umidsizlik, jirkanish hollari paydo bo'ladi.

Shunday qilib, chap yarimshar odamning quvonishi, xursandchiligiga xizmat qilsa, o'ng yarimshar odamda noxushlik kayfiyatini vujudga keltiradi<sup>1</sup>. O'ng va chap yarimsharlarning turlicha funksiyalari hissiy holatlar bobida ham turlichadir. Tajribalardan aniqlanishicha, chap yarimshar mavhumiy tafakkur bilan bog'liq holda ijobiy hissiyotlarni, o'ng yarimshar obrazli tafakkur bilan bog'liq holda salbiy hissiyotlarni vujudga keltirishga xizmat qiladi.

Periferiyadagi asab tizimining organizm uchun xizmati shundan iboratki, uning asablari organizmning qismlarini orqa miya va bosh miya bilan bog'laydi, organizmni orqa miya va bosh miyaning ichki qismlari bilan tutashtiradi. Orqa miyadan

---

<sup>1</sup> Bosh miya yarimsharlarining funksiyalariga oid yangi ma'lumotlar Fanlar akademiyasining I.M. Sechenev nomli Evolutsion fiziologiya va bioximiyasi instituti markaziy asab tizimi patofiziologiyasi laboratoriyasida olib borilgan tajribalarning natijalaridan olindi.



31 juft, bosh miyadan 12 juft asab tolasi chiqadi va butun organizmga tarqaladi.

Periferiyadagi asab tolalari organizmga xizmati jihatidan ikkiga bo'linadi:

1. Sezuvchi asablar ko'rish, eshitish va hid bilish organlarining faoliyatiga xizmat qiladi.

2. Harakatlantiruvchi asablar organizmdagi muskullar harakatini boshqaradi.

Vegetativ asab tizimlari bosh miyadan ajralib, umurtqa orqali ichki a'zolariga tarqaladi. O'pka, yurak, buyrak, taloq kabi ichki organlarning har biriga vegetativ asab tizimlaridan asab tolasi boradi.

Asab tizimining vegetativ qismi silliq muskullarni, bezlarni, yurak va tomirlarni asab tolalari bilan ta'minlaydi, ichki organlar va tomirlar faoliyatining tartibli, me'yorida ishlashini, bezlarning suyuqlik ajratishini va yurak ishini idora qiladi.

Vegetativ asab tolalari organizmga xizmati nuqtayi nazaridan simpatik va parasimpatik mohiyatga ega bo'ladi. Simpatik va parasimpatik asab tolalari organizm uchun bir-biriga qarama-qarshi xizmatni o'taydi. Simpatik asab tolalari qon aylanishini yaxshilaydi, o'pka, dam olish organlarini tartibga soladi, oshqozonning normal ishlashini ta'minlaydi, yurakka madad beradi, organizmning dam olishi va mehnat qobiliyatining me'yorida bo'lishini ta'minlaydi.

Parasimpatik asab tolalari qon aylanishini, yurak ishini qiyinlashtiradi. Parasimpatik asab tolalarining ta'siri natijasida o'pka, yurak, nafas a'zolari noto'g'ri ishlaydi, ishtaha yo'qoladi, organizm charchaydi, mehnat qobiliyati yo'qola boradi.

\* \* \*

Organizmning asab tizimi yordami bilan tashqi ta'sirotda beradigan javob harakatlarining reaksiyasi refleks deb ataladi.

Psixologiya fanida reflekslar haqidagi mukammal ilmiy ta'limotni akademik I.P. Pavlov yaratdi. I.P. Pavlov bu sohada itlar, maymunlar bilan juda ko'p tajribalar o'tkazdi. U reflekslarni o'rganish sohasida o'ttiz yil mobaynida ish olib bordi.

Akademik I.P. Pavlov ta'limoti bo'yicha reflekslar shartsiz va shartli bo'ladi.

Shartsiz reflekslar tug'ma xarakterga ega bo'lib, organizm paydo bo'lishining ilk davridanoq ko'rina boshlaydi. Shartsiz reflekslar organizm bilan baravar paydo bo'lgan harakatlantiruvchi mexanizmlardir. Masalan, qo'lga igna sanchilsa, darhol qo'lni tortib olish, ovqat oldidan so'lak ajralishi, ko'z qorachig'ining yorug'da torayishi, qorong'ida kengayishi kabilar shartsiz reflekslarning misollaridir.

Shartsiz reflekslar ovqat izlash, o'zini himoya qilish, nasl qoldirish refleksi kabilardan iboratdir.

Shartli reflekslar tug'ma xarakterga ega bo'lmaydi. Bu reflekslar shartsiz reflekslar negizida turmush tajribasi ta'sirida paydo bo'ladi. I.P. Pavlov shartli reflekslarga oid juda ko'p tajribalar o'tkazgan. Birinchi tajribada itni bog'lab qo'yib, ma'lum vaqtda ovqat berilgan. Har safar ovqat berish oldidan qo'ng'iroq chalingan. Bu hol har kuni uch marta takrorlangan. So'ngra qo'ng'iroq chalinib, itga ovqat berilmasa, u bezovtalangan, ovqat izlagan. Demak, unda shartli refleks hosil bo'lgan. Bu ovqat izlash refleksi hamdir.

Ikkinchi tajriba. Bog'lab qo'yilgan itning og'ziga, ma'lum vaqtda qo'ng'iroq chalinib, kislota yuborilgan. So'ngra qo'ng'iroq chalinib, kislota yuborilmasa ham it bezovtalangan va og'zidan suv chiqargan. Chunki u kislotani chiqarib tashlashga odatlangan edi.

Uchinchi tajriba. Bog'lab qo'yilgan itning badaniga ma'lum vaqtda chiroq yoqilib, tok yuborilgan. Bunda it hayajonga tushgan va o'zini himoya qilish uchun odamga tashlangan. Bu hol ko'p marta takrorlangan. Natijada chiroq yoqilib, itning badaniga tok yuborilmasa ham, u hayajonlangan va odamga tashlangan. Demak, unda o'zini himoya qilish shartli refleksi hosil bo'lgan.

Akademik I.P. Pavlov reflekslar sohasida o'tkazgan juda ko'p tajribalari asosida quyidagi uch xulosani aniqladi:

1. Asab tizimi yumshoq va o'zgaruvchandir.
2. Asab tizimini bemalol tarbiyalash mumkin.

3. Odamlarda va hayvonlarda asab tizimining taraqqiyoti bir xildagi qonuniyatlarga asoslanadi.

Oliy asab faoliyati jarayonlarida qo‘zg‘alish va tormozlanish hollarining roli kattadir. Qo‘zg‘alish va tormozlanish jarayonlari miyada uzluksiz davom etadi. Miyadagi asab markazlarining ishga tushishi qo‘zg‘alish bo‘lsa, asab markazlarining sekinlashib, to‘xtab qolishi tormozlanishdir. Tormozlanish jarayonida asablar dam oladi, o‘z faoliyatini qaytadan tiklaydi va yana qo‘zg‘alishga o‘tadi.

Uyqu tormozlanishning bir ko‘rinishidir. Uyqu yoki uxlash organizm dam olishi va mehnat faoliyatini qaytadan tiklashining yagona sharti bo‘lib, hayot uchun ahamiyati benihoya katta. Yer yuzida uxlamaydigan jonivor yo‘q. Demak, butun tirik organizmlarda uyquga ehtiyoj bor.

Odamning uyqusi kun bilan tun almashinib turishiga muvofiq ravishda davom etadi. Kunduzi odam organizmi uchun energiya, kuch-quvvat sarflash bilan kechadigan faol payt bo‘lsa, tun organizmning faoliyati susayadigan paytdir. Bu paytda yurak faoliyati ritmi sustlashadi, arterial bosim pasayadi, nafas olish siyraklashadi, muskullar bo‘shashadi, ter chiqarish kamayadi va moddalar almashinuvi susayadi.

O‘tkazilgan tajribalarning isbotlashicha, turli hayvonlar ovqatsiz 20—30 kungacha yashashi mumkin, ammo uyqusiz 6—8 kundan ziyod yashay olmaydi. V.I. Fedorsevning yozishicha, 1960-yilda Amerikada bir yigit o‘zini zo‘rlab 240 soat uxlamagan. U 220 soatdan keyin zo‘rg‘a gapirgan va zo‘rg‘a yurgan. 240 soatdan keyin yiqilib, shu zahotiyoq uxlab qolgan<sup>1</sup>.

Ko‘p yoki kam uxlash (umuman, odam o‘z hayotining uchdan bir qismini uyquda o‘tkazadi) odamning turmush sharoitiga, ko‘nikishiga, asab tizimiga va yoshiga bog‘liqdir. Odam chaqaloqligida bir sutkada 21—22 soat uxlaydi. Ikki yoshdan to‘rt yoshgacha bo‘lgan davrda 12—13 soat, to‘rt yoshdan yetti yoshgacha bo‘lgan davrda 11—12 soat uxlaydi.

---

<sup>1</sup> V.I. Fedorsev. Uyqusizlikning oldini oling. — T.: Meditsina, 1976, 4-bet.

O‘n yashar bola bir sutkada 10 soat uxlaydi. Katta yoshdagi odamlar 7—8 soat, keksalar esa 5—6 soat uxlaydilar. Agar katta yoshdagi odam sutkaning uchdan ikki qismini bedor, bir qismini uyquda o‘tkazsa, bu normal holat hisoblanadi.

Shuni ham ta’kidlash lozimki, agar odam o‘z-o‘zini tarbiyalasa, organizmni moslashtirsa, uyqu muddatini ancha qisqartirish ham mumkin. Bunday holda odam kam (3—4 soat) uxlasa ham sog‘lig‘iga va mehnat faoliyatiga zarar yetmaydi. Podsho Petr I va mashhur psixolog Bexterevning bir sutkada faqat 4 soat uxlaganliklari fikrimizning dalilidir.

Oliy asab faoliyati jarayonlariga xos yana bir qonuniyat shuki, asab qo‘zg‘alishi bosh miya po‘stining biron markaziga to‘planmay, balki katta yarimsharlarga tarqaladi, yoyiladi. Bu hol irradiatsiya (tarqalish) deyiladi.

Qo‘zg‘alishning bosh miya po‘stining muayyan qismida to‘planish holati esa konsentratsiya (to‘planish) deyiladi.

Irradiatsiya va konsentratsiya jarayonlari qo‘zg‘ovchining takrorlanish soni va kuchiga bog‘liqdir. Agar qo‘zg‘alish irradiatsiyalansa, predmet va hodisalarni idrok qilishda chalkashlik, noaniqlik, mujmallikka yo‘l qo‘yiladi. Agar qo‘zg‘alish konsentratsiyalansa, predmet va hodisalar aniq va ravshan idrok qilinadi.

Organizmdagi fiziologik jarayonlarda sekretsia bezlarining roli kattadir. Tashqi va ichki sekretsia bezlari farqlanadi. Tashqi bezlarning ishlab chiqargan suyuqligi organizmdan tashqariga chiqib ketishi uchun tanada maxsus yo‘llar bor. Ko‘zdan yosh, badandan ter, og‘izdan tupuk chiqishi tashqi bezlar faoliyatining natijasidir.

### ***Nazorat savollari***

1. Shaxsga psixologik ta’rif bering.
2. Shaxsning psixologik xususiyatlari deganda nimalarni tushunasiz?
3. Shaxsning psixologik sifatleri, malaka va odatlari o‘rtasidagi farqlarni tushuntiring.

4. Shaxsning ehtiyojlarini tavsiflang.
5. Faoliyat deganda nimani tushunasiz?
6. Har bir faoliyat o'z mahsuliga ega bo'lishini tushuntirib bering.
7. Shaxs faoliyatining qanday turlari bor?
8. Faol harakatlar qanday oqibatlariga olib keladi?
9. Odam faolligining manbalari nimalardan iborat?
10. Moddiy va ma'naviy ehtiyojlar.
11. Ijtimoiy-psixologik jihatdan jamoaga ta'rif bering.
12. Real va shartli guruhlar deganda qanday odamlar uyushmalarini tushunasiz?
13. Real guruhning psixologik belgilari doimiymi?
14. Shaxsning komillikka erishuv jarayonini ta'minlovchi shart-sharoitlarni ayting.
15. Asab tizimining tuzilishini tushuntirib bering.
16. Neyronlarning organizmga ko'rsatadigan xizmatining mohiyatini izohlang.
17. Reflekslar, qo'zg'alish va tormozlanish qonuniyatlarini qanday tushunasiz.
18. Shartsiz va shartli reflekslarga ta'rif bering, ahamiyatini aytib bering.

---

### *III bob. BILISH JARAYONLARI PSIXOLOGIYASI*

#### **3.1. Diqqat**

Diqqat — shaxs kundalik faoliyatida muhim ahamiyatga ega bo‘lgan ruhiy holatdir. Diqqat har qanday shaxs uchun va kishi faoliyatining barcha turlari uchun eng zarur omillardandir.

Diqqat tez o‘tuvchan, ko‘chuvchanligi bilan psixik holatlarining maxsus tomoni hisoblanadi. Shaxsning kundalik faoliyat davomida bajaradigan ishlarining hammasi diqqat obyektidir. Diqqatsiz shaxs birorta yumushni sifatli, maqsadga muvofiq ravishda ro‘yobga chiqara olmaydi.

Diqqat sezgi, idrok, xotira, xayol kabi alohida psixik jarayon emas. Ammo u psixik jarayonlarning barchasida faol ishtirok etadi. Bu jihatdan diqqat odam aqliy faoliyatining mahsuldorligini ta‘minlaydigan ruhiy yoki ichki faollikdir.

Diqqat bilan idrok qilinayotgan narsa va hodisalar odam ongida aniq va yaqqol aks etadi. Shuning uchun ham mashhur chex pedagogi Yan Amos Komenskiy diqqatni yorug‘lik bilan tenglashtiradi. Uning fikricha, diqqat — «ong nuri», ya‘ni o‘qish ishining yorug‘ligidir, o‘quvchilar diqqat orqaligina hamma narsani idrok qiladilar.

Har qanday narsa yoki hodisani to‘g‘ri o‘rganish uchun diqqat zaruriy shartdir. Bu haqda ulug‘ rus pedagogi K.D. Ushinskiy quyidagicha yozgan edi: «Diqqat ruhiy hayotimizning shunday yagona bir eshigidirki, ongimizga kiradigan narsalarning barchasi shu eshik orqali o‘tib kiradi... Bolani shu eshikni doimo ochiq tutishga o‘rgatish eng muhim vazifalardandir, chunki bu o‘qishning muvaffaqiyatini ta‘min etadigan shartdir»<sup>1</sup>.

---

<sup>1</sup> *K.D. Ushinskiy*. Tanlangan pedagogik asarlar. T. 10. — T.: O‘quvpednashr, 1959, 24-bet.

Shaxs istagan narsani to'g'ri va to'liq idrok qilmoqchi bo'lsa, birinchi navbatda, o'sha narsaga o'z diqqatini qaratmog'i lozim. Yan Amos Komenskiy iborasi bilan aytganda, faqat boshqalar tinglaganda, diqqat qilgandagina gapirish lozim. Aks holda fikr behuda ketadi, retsipiyent (eshituvchi) tomonidan o'zlashtirilmaydi.

Diqqat jarayonida ong doirasi torayadi va nihoyatda yorqinlashadi. Ongning bir obyektga nihoyatda tig'iz to'plangan yorqin nuqtasi diqqatning fokusi yoki markazi deb ataladi. Ana shu fokusga tushgan predmetlar odam tomonidan to'g'ri va to'liq seziladi va idrok qilinadi.

Ong bir nuqtaga tig'iz to'planganda shu nuqtaga aloqador bo'lmagan barcha narsalar ong doirasidan chetda qoladi.

Diqqat tashqi olamdagi barcha predmetlarning odam miyasida to'la va ravshan aks etishini ta'minlaydi. Bu jihatdan diqqat boshqa psixik jarayonlardan ajralgan holda sodir bo'lmaydi. Shuning uchun diqqat odam ruhiy hayotining ma'lum tomoni, boshqa psixik jarayonlarning maxsus xos-sasidir.

Tabiiyki, odam tetik holatda bo'lganda hamma vaqt faoliyatning biror turi bilan band bo'ladi, albatta, uning diqqati biror holga yoki predmetga qaratilgan bo'ladi.

Diqqatning ta'rifi quyidagichadir: «Kishi ongining bir markazga yoki muayyan bir nuqtaga ma'lum muddat mobaynida to'planishidan iborat bo'lgan ruhiy jarayon diqqat deb aytiladi».

Diqqat ixtiyoriy va ixtiyorsiz kabi ikki turga bo'linadi.

Ixtiyoriy diqqat shaxsning o'z diqqatini ongli ravishda bir markazga to'plashi yoki biror predmetga jalb etishidir. Diqqatning bu turi amalda biron-bir narsani idrok qilish maqsadi, niyati tufayli vujudga keladi. Ixtiyoriy diqqat oldindan ko'zlangan diqqatdir.

Ixtiyoriy diqqat jarayonida shaxs o'z ongini bir nuqtaga to'plashga qiynaladi, azob chekadi, diqqatni chalg'ituvchi shartlarga qarshi kurashadi, irodaviy kuch sarflaydi. Busiz diqqat qaratilgan maqsadni ro'yobga chiqarish mumkin emas.

Shaxsning o'ziga bog'liq bo'lmagan va muayyan maqsad ko'zlanmagan holda ongning bir nuqtaga to'planishi yoki biror predmetga qaratilishi ixtiyorsiz diqqatdir. Ixtiyorsiz diqqatda ixtiyoriy diqqatda bo'lganidek, odam o'z ongini ma'lum muddat mobaynida biror nuqtaga jalb etishga kuch sarf qilmaydi.

Ixtiyorsiz diqqat jarayonida irodaviy zo'r berish u yoqda tursin, shaxs biron-bir narsani ko'rish yoki eshitishni o'z oldiga maqsad qilib qo'ymaydi. Shuning uchun diqqatning bu turi maqsadsiz diqqat hamdir.

Ixtiyorsiz diqqat shaxsning turmush tajribasi, faoliyati bilan bog'liq holda uning ehtiyoj va qiziqishlari asosida, ma'lum hissiy holatlarni paydo qiluvchi ta'sirotlar natijasida vujudga keladi.

O'zining kattaligi, ravshanligi, rangi va boshqa xususiyatlari bilan ko'zga yaqqol tashlanadigan o'quv materialini o'quvchining idrok qilishi, asosan, ixtiyorsiz diqqat asosida o'tadi. O'qituvchining qiziqarli hikoyasini o'quvchilar oson qabul qiladilar, ixtiyorsiz ravishda uni berilib tinglaydilar.

Ixtiyorsiz diqqatning o'ziga xos fiziologik asosi bor. Akademik I.P. Pavlov ta'limoticha, bu asos oriyentirovka yoki tekshirish reflekslaridan iboratdir. Jumladan, u bunday yozgan edi: «Biz ham, hayvonlar ham tashqi muhitning salgina o'zgarishi bilan shu o'zgarishning sababiga qarata tegishli sezuvchi apparatlarimizni moslashtiramiz»<sup>1</sup>.

Akademik I.P. Pavlov bu reflekslarning juda yuksak taraqqiy etib, fanni yarata oladigan bilimga havas tarzida ko'rinishini ta'kidlaydi.

Ixtiyoriy diqqat o'quv-tarbiya ishida katta ahamiyatga ega.

O'quvchining bilimlarni tizimli ravishda o'zlashtirib borishi majburiy-ixtiyoriy diqqat va irodaviy kuch talab qiladi. Lekin o'quvchining bilimlarni faqat ixtiyoriy diqqat orqali zo'r berish yo'li bilan o'rganishi maqsadga muvofiq emas. Chunki bu hol o'quvchini toliqtiradi va undagi bilimga bo'lgan chanqoqlikni susaytiradi.

---

<sup>1</sup> *I.P. Pavlov*. Tanlangan asarlar. T. 4. — T.: O'zSSR Fanlar akademiyasi nashriyoti, 1956, 28-bet.



Diqqatning ixtiyoriy va ixtiyorsiz turlari o'rtasida doimo bir-biriga o'tish hollari mavjuddir. Ta'lim jarayonida ixtiyoriy diqqatning ixtiyorsiz diqqatga o'tishi bu jarayonni yengillashtirishga xizmat qiladi.

Diqqatning fiziologik asosini bosh miya faoliyati tashkil etadi. Bosh miyaning katta yarimsharlari po'stlog'ida qo'zg'alish va tormozlanish jarayonlari mavjuddir. Odam diqqatining bir predmetga qaratilishi miya po'stlog'ida qo'zg'alish o'chog'i vujudga kelganligini bildiradi.

Shuni ham ta'kidlash lozimki, bosh miyaning katta yarimsharlari po'stlog'ida vujudga kelgan qo'zg'alish muttasil ravishda ko'chib yuradi, bir joyda turavermaydi. Yarimsharlarning optimal (eng qulay, eng yaxshi) qo'zg'alish sodir bo'lib turgan uchastkasida yangi shartli bog'lanishlar osonlik bilan vujudga keladi.

Bu haqda akademik I.P. Pavlov bunday yozgan edi: «Agar bosh suyagiga qaraganda uning ichidagi miya ko'rinadigan bo'lsa, agar katta miya yarimsharlarida optimal qo'zg'alish uchun eng yaxshi sharoit tug'ilgan nuqtasi yiltillab ko'rinadigan bo'lsa edi, ancha sog'lom bo'lib, bir narsani o'ylab turgan odamning miyasiga qaraganimizda, uning miyasining katta yarimsharlarida juda g'alati jimjimador shakl bo'lib, surati va hajmi har lahzada bir o'zgarib, turlanib, jimir-jimir qilib turuvchi yorug' narsaning u yoqdan bu yoqqa yugurib, qimirlab turganini va miya yarimsharining bu yorug' narsa atrofidagi boshqa yerlari birmuncha xira tortib turganini ko'rar edik»<sup>1</sup>.

Yuqorida ta'kidlaganimizdek, diqqat jarayonida oriyentirovka refleksining ham ahamiyati kattadir. Oriyentirovka refleksi organizmning tashqi muhit ta'sirotlariga tug'ma reaksiyasidan iboratdir.

Tashqi qo'zg'ovchi miya yarimsharlariga turlicha kuch bilan ta'sir etadi. Eng kuchli tashqi ta'sirot dominant deb aytiladi. Bu ta'sirot qisqa muddat ichida kishi diqqatini

---

<sup>1</sup> I.P. Pavlov. Ko'rsatilgan asar. T. 3, 1-kitob, 248-bet.

o'ziga tortadi. Masalan, odam ma'lum faoliyat turi bilan mashg'ul bo'lib turgan paytda to'satdan eshitilgan hayqiriq ovozi uning faoliyatini buzadi va diqqatini o'ziga qaratadi. Bu dominantdir.

Dominant muayyan asab uchastkasidagi kuchli qo'zg'aluvchanlik qobiliyatiga ega bo'lgan qo'zg'alish markazi bo'lib, bu paytda boshqa asab markazlari tormozlangan bo'ladi. Dominant markaziy asab tizimiga kelgan har qanday qo'zg'alishlarni qabul qilib, ularga tegishli javob qaytaradi va boshqa markazlarning tormozlanishi evaziga o'z faoliyatini kuchaytiradi.

Shunday qilib, bosh miyaning katta yarimsharlari po'st-log'ida sodir bo'luvchi qo'zg'alish va tormozlanish jarayonlari diqqat faoliyatining fiziologik asosidir.

Diqqatning bir qancha o'ziga xos xususiyatlari bo'lib, bu xususiyatlar turli shaxslarda turlicha darajada uchraydi.

Diqqatning asosiy xususiyatlari deganda, uning barqarorligi, beqarorligi, ko'lami (doirasi), bo'linishi, ko'chuvchanligi va parishonlik kabilar tushuniladi.

Diqqatning uzoq vaqt davomida biron-bir narsa yoki ish ustida tura olishi, uncha-muncha ta'sirlarga chalg'imasligi uning barqarorligidir. Barqaror diqqat maqsadga muvofiq muddat mobaynida bir nuqtada mustahkam turadi.

Katta yoshdagi odamlarning diqqati, asosan, barqarordir. Ular o'z qiziqishlari va ehtiyojlari asosida diqqatni istaganicha bir predmetda tuta oladilar. Diqqat barqarorligining shaxs faoliyati, ayniqsa, ta'lim-tarbiya jarayoni uchun ahamiyati juda kattadir.

Maqsadga muvofiq tarzda diqqatni biror nuqtada yoki predmetda tuta olmaslik diqqatning beqarorligidir. Diqqatning beqarorligi ko'pincha yoshlarda uchraydi. Yoshlarda individual sifatlar mustahkam qaror topmagan bo'lganligi uchun ularning diqqati tez chalg'uvchan xarakterga ega bo'ladi.

Odam faoliyatining ko'p qirraliligi diqqatning turlicha ko'lamini talab qiladi. Diqqatning ko'lami (doirasi) bir vaqtda

unga sig'ishi mumkin bo'lgan narsalar soni bilan belgilanadi. Ko'lami jihatidan diqqat keng yoki tor bo'ladi. Diqqat ko'laming keng bo'lishi shaxsning narsa va predmetlarni yaxshi tushuna bilishi uchun muhimdir.

Diqqat ko'lami keng bo'lgan shaxslar zarur obyektning hamma qismlarini payqab oladilar. Diqqat ko'lami tor bo'lgan shaxslar esa obyektlarning (narsa va predmetlarning) ayrim tomonlarinigina anglaydilar. Shuning uchun ham diqqat ko'lami predmetlarni to'g'ri va to'liq idrok qilishning eng zarur shartidir. Masalan, diqqat ko'lami keng bo'lgan o'quvchi turli elementlardan iborat bo'lgan rasmning hamma tomonlarini darhol payqay oladi. Agar o'quvchi diqqatining ko'lami tor bo'lsa, u rasmdagi tasvirning ba'zi tomonlarinigina idrok qiladi.

Kishi diqqatining bir vaqtning o'zida turli nuqtalarga jalb etilishi uning bo'linishidir. Juda ko'p hollarda shaxs o'z diqqatini bir narsaga emas, bir necha predmetga qaratadi, bir vaqtning o'zida bir qancha ishni baravariga bajaradi.

Odam faoliyatining xarakteriga qarab diqqatning turli qismlarga taqsimlanishining o'ziga xos ahamiyati bor. Chunki bir murakkab faoliyat jarayonida diqqat birdaniga bir qancha sohalarga qaratilmasa, o'sha faoliyat to'liq ro'yobga chiqmay qoladi. Masalan, ma'ruza jarayonida talaba o'z diqqatini ma'ruzani to'g'ri tinglash va uni grammatik qoidalarga rioya qilgan holda o'z daftariga yozishga qaratmasa, u ma'ruza jarayonidan ko'zda tutilgan maqsadni amalga oshira olmaydi.

Diqqatni zarur hollarda talab qilingan sohalarda to'g'ri taqsimlay olish har bir shaxsdan shu sohaga oid maxsus malakani talab qiladi. To'quvchilik, shofyorlik, aktyorlik kabi kasblarning har qaysisi ish jarayonida diqqatning bir necha obyektlarga taqsimlanishini taqozo etadi.

Diqqatni ongli ravishda bir predmetdan ikkinchi predmetga ko'chirish uning ko'chuvchanligidir. Ko'p hollarda turli faoliyat jarayonida shaxs diqqatini bir obyektidan ikkinchisiga ongli ravishda ko'chirishga majbur bo'ladi.

Shuni ham ta'kidlash lozimki, diqqatni ongli ravishda maqsadga muvofiq bir predmetdan ikkinchisiga ko'chirish tamom bo'luvchi va boshlanuvchi faoliyatlarning xususiyatlariga va shaxsning o'ziga xos sifatlariga bog'liqdir. Tamom bo'luvchi ish muvaffaqiyat bilan yakunlansa, diqqat yangi faoliyatga oson ko'chadi. Aks holda diqqatni ko'chirish qiyin bo'ladi.

Ayrim hollarda uchraydigan diqqatsizlik holatlari parishonlikdir. Bunday holatda shaxs o'z diqqatini ma'lum nuqtaga to'play olmaydi, uning diqqati ma'lum yo'nalishga ega bo'lmaydi, tarqoq tarzda predmetdan predmetga tez-tez ko'chib yuradi.

Parishonlikning ikki xil ko'rinishi mavjud. Birinchidan, parishonlik diqqatning o'ta barqarorligi tufayli sodir bo'ladi. Ikkinchidan, shaxsning qiziqishlari va ehtiyojlari asosida diqqatning bir predmetga kuchli yo'nalishi natijasida parishonlik holati yuz beradi, ya'ni odam biror soha bilan haddan tashqari band bo'lganligi uchun boshqa ta'sirotlarni sezmay qoladi.

Barcha sohalarda bo'lganidek, ta'lim va tarbiya jarayonida ham diqqatning ahamiyati kattadir. Tabiiyki, odam barcha ishlarni faqat diqqat orqaligina bajaradi. Diqqatning odamning umumiy psixik qiyofasidagi muhim ahamiyati ham ana shundadir. Diqqatli shaxslar o'z kuzatuvchanliklari va tevarakatrofni to'g'ri idrok qilishlari bilan boshqalardan ajralib turadilar. Ularda o'qish-o'rganishga ixlos va qobiliyatlilik aniq namoyon bo'ladi.

Odamda diqqat barqarorligi, ko'lami, taqsimlanishi va to'planishining yuksak darajada o'sgan bo'lishi uning faoliyati uchun muhim ijobiy mohiyat kasb etadi. Bunday sifatga ega bo'lgan o'quvchi o'zining ziyrak va sezgirligi bilan ajralib turadi, bilimlarni tez va sifatli o'zlashtiradi.

Maktab o'quvchilarida diqqat xususiyatlarining ko'rinishlari turlicha bo'ladi. Shuning uchun hamma vaqt o'qituvchi o'quvchilarda diqqatning qaysi xususiyati kuchli va qaysi xususiyati kuchsiz rivojlanganligini hisobga olishi lozim.

Chunki ba'zi o'quvchilarda diqqatni to'plash taqsimlashga nisbatan yengil bo'lsa, ba'zilarida aksincha, taqsimlash to'plashga nisbatan oson bo'ladi. Shuningdek, diqqat ayrim o'quvchilarda ildam, samarali bo'lsa, boshqalarida zaif va beqaror bo'ladiki, bu hol ta'lim va tarbiya jarayoniga ta'sir etmay qolmaydi.

Shunday qilib, ta'lim va tarbiya jarayonining muvaffaqiyatini ta'minlovchi shartlardan biri o'qituvchining o'z o'quvchilaridagi diqqat xususiyatlarini va bu xususiyatlarni tarbiyalash qonuniyatlarini yaxshi bilishidir.

O'qituvchi diqqat xususiyatlarining o'quvchilarning yosh xususiyatlariga bog'liqligi va turli fanlarga nisbatan turlicha tarzda namoyon bo'lishini ham hisobga olmog'i lozim.

Diqqatning kuchi va barqarorligi organizmning sog'lom va tetik bo'lishiga bog'liqdir. Ma'lumki, bosh og'risa yoki odam juda charchab, toliqib qolsa, bu hol uning diqqat xususiyatlarida aks etadi. Shuning uchun ta'lim va tarbiya jarayonida o'quvchilarning charchab toliqishlari va zerikishlariga yo'l qo'ymaslik kerak.

Diqqatning ta'lim-tarbiya jarayonidagi yana bir muhim ahamiyati shundaki, darsni olib borishda o'qituvchi diqqati ham pedagogik jihatdan zaruriy shartlardan biridir.

O'qituvchi diqqati o'quvchilarning aqliy faoliyatini faollashtiradi, xulqini yaxshilaydi, o'qituvchining sinf ustidan kuchli nazoratini ta'minlaydi. O'qituvchining o'tkir diqqati har bir o'quvchini alohida (individual) bilishga imkon beradi.

Shunday qilib, quyi sinflardan boshlab o'quvchilar diqqatini o'stirib borish, yuqori sinflarda murakkab o'qish faoliyatining sifatli va samarali bo'lishiga zamin hozirlaydi. O'qituvchi diqqatining yuqori darajada takomillashgan bo'lishi esa pedagogik faoliyatni samarali hamda muvaffaqiyatli usul va metodlar bilan olib borishni ta'minlashga xizmat qiladi.

Boshqa psixik jarayonlar singari diqqat ham bolalarda kichik yoshdanoq o'sa boshlaydi. Psixologik tadqiqotlarning xulosalariga ko'ra (M. Vohidov), bola hayotining birinchi

oyidan boshlab unda ixtiyorsiz diqqat alomatlari paydo bo‘ladi, hayotning ikki-uch oyidan boshlab esa bolaning diqqati turli qo‘zg‘ovchilarga (tovush, o‘yinchoq) aniq qaratila boshlaydi.

Ota-onaning, boshqa oila a‘zolarining doimiy munosabati, turli-tuman o‘yinchoqlar bilan shug‘ullanish natijasida bolada diqqat rivojlana boradi, unda ixtiyoriy diqqat alomatlari paydo bo‘la boshlaydi va taraqqiy eta boradi.

Shuni hisobga olish lozimki, yasli va bog‘cha yoshidagi bolalarda diqqat beqaror va tez ko‘chuvchan bo‘ladi. Bu hol, ayniqsa, bolaning o‘yinchoqlar bilan mashg‘ul bo‘lgan paytida yaqqol seziladi. Bir o‘yinchoq bilan o‘ynab turgan paytda ikkinchisini ko‘rgach, go‘dak unga talpinadi.

Yasli va bog‘cha yoshidagi bolalar diqqatining beqaror va o‘zgaruvchanligi ularda turmush tajribasining kamligi, narsalarning mohiyatiga to‘la tushunmasligi va fiziologik jihatdan asab apparatining mustahkam qaror topmaganligi natijasidir. Shuning uchun ham bu yoshdagi bolalarga xos ixtiyoriy diqqatning ko‘rinishlari elementar xarakterga ega bo‘ladi.

Bola yoshining ulg‘aya borishi natijasida asab tizimining plastikligi, egiluvchanligi ham mustahkamlana boradi. Bu fiziologik holat bolaning diqqat faoliyatiga ta‘sir yetadi va uni barqarorlashtiradi.

Shunday qilib, yoshlarning diqqati oila sharoiti, bolalarga xos turli o‘yinlar ta‘siri, maktabgacha tarbiya muassasalarida olib boriladigan tarbiyaviy tadbirlar ta‘sirida o‘sib boradi.

Yoshlarda diqqatning taraqqiyotiga maktab muhiti va undagi o‘quv-tarbiya ishlari kuchli ta‘sir ko‘rsatadi. Diqqatni o‘stirish bolaning birinchi sinfga kelgan kundan boshlanadi va butun o‘quvchilik faoliyati jarayonida davom etadi.

### **3.2. Sezgilar**

Ma‘lumki, odam predmetlar dunyosida yashaydi. Tashqi dunyoning har bir predmeti o‘ziga xos shaklga va mohiyatga egadir. Odam sezgilar yordamida tashqi dunyoning predmetlari

va voqea-hodisalari bilan munosabat bog'laydi. Sezgilar orqali odam moddiy borliqdagi barcha predmet va hodisalarni o'z ongida aks ettiradi. Odam sezgilar kompleksi yordamida faqat tashqi dunyoning predmetlari emas, o'sha voqea-hodisalar sodir bo'lib turgan zamon va makonni ham idrok qiladi.

Odam organizmi hamma vaqt tashqi dunyo bilan munosabatda bo'ladi. Tashqi qo'zg'atuvchilarning sezgi organlarimizga (ko'z, quloq, teri, burun va h.k.) uzluksiz ta'sir ko'rsatishi tufayli sezgi vujudga keladi.

Sezgilar yordamida odam barcha predmetlarga xos bo'lgan xossa va xususiyatlarni anglab, bilib oladi, o'rganadi va ulardan o'z ehtiyojlari uchun foydalanadi. Sezgilarning ikkinchi muhim tomoni shundaki, odam o'z organizmini sezgilar tufayli tashqi noxush ta'sirlardan himoya qiladi. Masalan, issiqdan, sovuqdan saqlanish kabilar, og'irlikni, achchiqni sezganda odam ulardan o'zini himoya qiladi. Agar qo'lga biror narsa urilsa yoki sanchilsa, odam darhol qo'lini tortib oladi, noxush ta'sirotdan o'zini himoya qiladi.

Odamning sezgilar orqali tashqi dunyo voqea-hodisalarini bilishi quyidagi uch bosqichdan iborat:

1. Tashqi dunyodagi predmetlar va voqea-hodisalar sezgi organiga (retseptorga) ta'sir etadi. Bu ta'sir tegishli asablarni harakatga keltiradi, natijada qo'zg'alish vujudga keladi.

2. Bu qo'zg'alish maxsus asablar yordamida bosh miyaga yetkaziladi.

3. Bosh miya po'stining markaziy hujayralar tizimida sezish holati yuz beradi.

Ana shu uch bosqichdan iborat bo'lgan sezuvchi asab apparati akademik I.P. Pavlov ta'limotida analizator deb aytiladi.

Yuqori darajada taraqqiy yetgan odam miyasida tashqi muhitdan qabul qilib olinadigan barcha ta'sirotlarni nozik tahlil qiluvchi murakkab asab mexanizmi bor. Bu mexanizm analizatoridir. Akademik I.P. Pavlov fikricha, analizator tashqi dunyo ta'sirotlarining murakkabligini ayrim elementlarga parchalab yuborish vazifasini bajaruvchi asbobdir.

Agar analizatorning yuqoridagi uch qismidan birortasi zarar ko'rsa, sezgi vujudga kelmaydi. Masalan, miyaga boruvchi ko'z asabi yoki katta yarimsharlar po'stlog'ining ko'rish markazi zararlangan, ko'rish sezgisi yuz bermaydi.

Yuqoridagilardan kelib chiqib, sezgilarga quyidagicha ta'rif berish mumkin: moddiy dunyodagi narsa va hodisalarning sezgi organlariga ta'siri natijasida vujudga keladigan va bu narsa yoki hodisalarning ayrim belgilarini aks ettiradigan psixik jarayon sezgi deb ataladi.

Ko'rish sezgilarining organi ko'zdir. Bu sezgilarning qo'zg'ovchisi yorug'lik bo'lib, vazifasi turli predmetlarga xos ranglarni sezishdir.

Ko'rish sezgilarining organi bo'lgan ko'zda ko'rish asabi, to'r, muguz, oqsil, tomirli, rangdor kabi qancha pardalar bor. Rangdor pardadagi turli ranglar tufayli ko'z qora ko'z, qo'y ko'z, ko'k ko'z kabi ko'rinishlarga ega bo'ladi.

Ko'rish jarayonining yuzaga kelishida ko'z gavhari va ko'zdagi shishasimon suyuqlikning ham ahamiyati kattadir.

Yorug'lik yoki elektromagnit to'lqinlarining ko'zga ta'siri natijasida ko'rish holati vujudga keladi. Yorug'lik to'lqinlari ko'z qorachig'i orqali o'tib, ko'rish retseptori bo'lgan ko'z to'r pardasiga ta'sir etadi. Ko'rish sezgilarining harakat sezgilari bilan qo'shilishi natijasida odam predmetlarning shaklini, katta-kichikligini, olis-yaqinligini va fazoviy holatini ham bilib oladi.

Ko'rish asabida juda ko'p hujayralar bo'lib, bu hujayralar tayoqchalarga va kolbachalarga bo'linadi (bu hujayralar tayoqcha va kolbachaga o'xshaganligi uchun shu nomlar bilan yuritiladi). Kolbachalar ko'z to'r pardasining markaziy qismida joylashgan bo'lib, spektr ranglarni sezishga xizmat qiladi. Tayoqchalar ko'z to'r pardasining chekka qismlarida joylashgan bo'lib, oq, qora, kulrangni sezishga yordam beradi. Ko'zda 130 millionga yaqin tayoqcha, 7 millionga yaqin kolbacha bor. Kolbachalar kunduzgi yorug'likda ko'rishga, tayoqchalar esa kunduzi va kechasi ko'rishga xizmat qiladi.



Elektrmagnit to'liqlari millimikron bilan o'lganadi (millimetrning milliondan bir bo'lagi millimikron deb aytiladi). Har xil ranglarning o'ziga xos millimikroni bor. Masalan, millimikron qizil ranglarda 610 dan 780 gacha, ko'k ranglarda 450 dan 470 gacha, sariq ranglarda 570 dan 590 gachadir. Millimikron 380 dan 780 gacha bo'lgan ranglarni odam ko'zi ajrata oladi.

Ranglar ikkiga bo'linadi:

1. Xromatik ranglar<sup>1</sup>.
2. Axromatik ranglar.

Qizil, ko'k, sariq, havorang, binafsha, yashil kabi ranglar xromatik ranglar jumlasiga kiradi. Oq, qora, kulrang kabi ranglar esa axromatik ranglardir.

Har bir rangning o'ziga xos sifati bor. Bir rangni ikkinchi rangdan farq qiladigan sifat rang tonidir. Odam ko'zi rang toni jihatidan 150 ta gacha bo'lgan tuslarni ajrata oladi.

Ba'zan odamlar o'rtasida ranglarni ajrata olmaslik hollari ham uchraydi. Bu hol daltonizmdir<sup>2</sup>. Daltonizm hodisasi erkaklar orasida 4, xotin-qizlar orasida esa 0,5 foiz miqdorida uchraydi.

Ranglarni ajrata olmaslikning sababi kolbachalarning qisman ishlashi yoki butunlay ishlamasligidadir.

Ko'zda shabko'rlik hodisasi ham bor. Qorong'i tushgan paytda xira ko'rish yoki butunlay ko'rmaslik shabko'rlikdir. Bu hodisaning asosiy sababi ko'z to'r pardasidagi tayoqchalarning sust ishlashi yoki butunlay ishlamasligidir.

Odatda, qorong'ilik tushishi bilan odam ko'zining kuchsiz yorug'likka ta'sirlanishi yuz ming marta kuchaydi. Demak, yorug'lik qabul qiluvchi element tayoqchalari normal ishlaydi.

---

<sup>1</sup> Xromatik so'zi yunoncha «chromatikos» so'zidan olingan bo'lib, bo'yalgan, rangli demakdir. Axromatik esa aksincha, rangsiz demakdir.

<sup>2</sup> Daltonizm ko'z to'r pardasida kolbacha hujayralari funksiyasining buzilishi natijasida qizil rangni ajrata olmaslikdan iborat ko'ruv sezgisining nuqsonidir, daltonizm kamchiligining mavjudligi birinchi marta ingliz kimyogari Dalton tomonidan aniqlangan, shuning uchun ham uning nomi bilan yuritiladi.

Shabko‘r odamlarda ko‘zdagi bu faoliyat buzilgan bo‘ladi. Natijada ko‘zning kuchsiz yorug‘da ta‘sirchanligi zaiflashib, qorong‘ida ko‘rmay qoladi.

Shabko‘rlik ko‘pincha vitamin yetishmasligidan paydo bo‘ladi, ayniqsa, A vitamini yetishmovchiligida tez-tez uchraydi.

Spirтли ichimlikni ko‘p va surunkali ichish, qattiq charchash, ayrim og‘ir kasalliklar ham shabko‘rlikka sabab bo‘ladi. Shabko‘rlikning oldini olishda ovqat xilma-xilligining ahamiyati kattadir.

Eshitish sezgilarining organi quloq bo‘lib, vazifasi tovushlarni sezishdir. Eshitish sezgilarining ahamiyati shundaki, bu sezgilar yordamida odam boshqalar nutqini eshitadi, o‘zgalar bilan fikr almashish imkoniyatiga ega bo‘ladi.

Eshitish organi bo‘lgan quloq tashqi quloq, o‘rta quloq, ichki quloq kabi uch qismdan iborat. Ichki quloqda endolimfa deb ataluvchi suyuqlik modda bor. Bu modda orqali eshitish markazlari bosh miya bilan tutashadi.

Tovush chiqaruvchi jismdan har tomonga tarqaluvchi havo to‘lqinlari eshitish sezgilarining qo‘zg‘ovchisidir. Ovoz to‘lqinlarining tebrangan havo zarralari orqali quloqqa kirishi natijasida eshitish sezgisi vujudga keladi. Quloqning ichki qismida taxminan yigirma besh mingga yaqin ko‘ndalang tolalardan tashkil topgan parda bor. Quloqqa urilgan tovush to‘lqini ana shu tolalardan birini qo‘zg‘aydi. Bu qo‘zg‘alish miyaga yetkaziladi va tovush sezish holati yuz beradi. Sekundiga o‘n olti mingdan yigirma ikki minggacha bo‘lgan tebranishdagi tovushlarni odam qulog‘i seza oladi. Bundan ortiq tebranishdagi tovushlarni quloq eshitmaydi. Quloq eshitmaydigan yuqori tebranishdagi tovushlar ultratovushlardir.

Tovushlar mazmunan ikkiga bo‘linadi:

1. Ohangli tovushlar. 2. Shovqinli tovushlar. Musiqa tovushlari, ashulalar, deklamatsiya, badiiy o‘qish, ma‘ruza kabilar ohangli tovushlardir. Qarsillash, gumburlash, taqillash, shi-tirlash, tars-turs, taraq-turuq, sharaq-shuruq kabi tovushlar shovqinli tovushlardir.

Tovushlar tuzilishi jihatidan oddiy va murakkab kabi ikki guruhga ajraladi. Faqat bir tondangina iborat bo‘lgan tovushlar oddiy tovushlardir. Bir necha tonlarning birikuvidan tuzilgan tovushlar esa murakkab tovushlardir.

Hid bilish sezgilarining organi burun bo‘lib, vazifasi turli-tuman hidlarni sezishdir. Hid sezgilarining ahamiyati shaxs uchun juda kattadir. Odam hid sezgilari orqali gul, atir kabi xushbo‘y hidlardan bahramand bo‘ladi. Salomatlik uchun zararli bo‘lgan noxush hidlardan o‘zini saqlaydi.

Burun kovagining yuqori qismida juda ko‘p sonli hujayralar bor. Hidli moddalarning zarrachalari bu hujayralarni qo‘zg‘ashi natijasida hid sezgisi vujudga keladi. Bundan tashqari, bosh miyada hid sezishga xizmat qiluvchi maxsus asablar ham bor. Ta‘m yoki maza til va og‘iz bo‘shlig‘i orqali seziladi. Bu sezgilarining qo‘zg‘ovchilari og‘izga olingan moddalarning zarrachalaridir, bu zarrachalarning til yuzasida joylashgan asab uchlariga ta‘siri tufayli maza sezgisi paydo bo‘ladi.

Til pardasida maza bilish so‘g‘onlari bor. Bular maza bilish kurtaklari deb ham yuritiladi. Shuni ham ta‘kidlash lozimki, tilning turli qismlari turli mazalarni sezish imkoniyatiga egadir. Masalan, tilning old qismi mazani, orqa qismi shirin, achchiq mazani, chetlari nordon mazani sezadi. Tilning o‘rta qismi esa umuman maza sezmaydi.

Maza sezgilarida hid sezgilarining ham ahamiyati bor. Chunki hid sezgilari orqali odam turli oziq-ovqatlarga xos bo‘lgan mazani to‘g‘ri sezadi va qabul qiladi.

Teri sezgilari yordamida organizmga biror narsaning tegishi, harorat (issiqlik, sovuqlik), og‘riq kabilar seziladi. Teri sezgilari — terining tashqi qismidagi tanachalardir. Bu tanachalar (nuqtalar) juda ko‘p miqdorda bo‘lib, maxsus funksiyalarni bajaradi. Masalan, 250 mingga yaqin nuqta yordamida organizm sovuqni, 30 mingga yaqin nuqta yordamida esa issiqni sezadi.

Issiqni va sovuqni sezuvchi nuqtalar teri yuzasida bir tekisda joylashmagan. Terining ba‘zi qismida ular ko‘p bo‘lsa, ba‘zi qismida kamdir. Shuning uchun ham terining turlicha qismlari

turlicha sezish xususiyatiga ega. Barmoq uchlari va tilning uchi terining eng sezgir qismlaridir. Terining hamisha kiyim ichida boʻlgan orqa, koʻkrak, qorin, bel qismlari ham issiq, sovuqqa nisbatan ancha sezuvchan boʻladi.

Organizmga biror narsaning tegishini sezish tuyish sezgilari orqali amalga oshadi. Tuyish sezgilarining organizmga taʼsir doirasi estizimetr nomli asbob bilan oʻlchanadi. Bu sezgilar qoʻl bilan predmetni paypaslab harakat qilish orqali paydo boʻladi. Teri sezgilarining organlari tuyish sezgilarining ham organlaridir.

Odam faoliyatida muskul-harakat sezgilarining ham ahamiyati katta. Bu sezgilar shaxsga oʻz harakatlaridan xabar beradi. Natijada inson hamma vaqt organizmida boʻlib turgan harakatlarni sezib turadi.

Muskul-harakat sezgilarining bir turi statik sezgilardir. Statik sezgilar organizmning fazodagi muvozanat holatini saqlash sezgilaridir.

Muskul-harakat sezgilarining organlari organizmdagi muskullar, paylar va boʻgʻinlardir.

Ochlikni, chanqashni, koʻngil aynishini, ortiqcha toʻqlikni sezish kabilar organik sezgilardir. Meʼda, ichak, oʻpka, qiziloʻngach va qon tomirlari organik sezgilarining organlaridir.

Sezgi organlarining organizmdagi oʻrni va qoʻzgʻalishiga muvofiq sezgi turlari quyidagi uch guruhga ajratiladi:

1. Ekstretseptorlar — bu guruhga koʻrish, eshitish, hid bilish, maza va teri sezgi organlari kiradi. Organizmdan tashqaridagi narsa va hodisalarning xossalari shu organlar orqali aks etadi.

2. Proprioretseptorlar — bu guruhga muskul-harakat, pay va boʻgʻimlarda boʻladigan sezgilar hamda statik sezgilar kiradi. Bu guruhga kiruvchi sezgilar harakat yoki kinesik sezgilar deb ham yuritiladi.

3. Interoretseptorlar — bu guruhga gavda ichidagi organlar — meʼda, ichak, jigar, oʻpka, qon aylanish organlari, umuman, organik sezgilar kiradi. Bu sezgilar ichki organlarning holatini aks ettiradi.

Sezgi turlarining hammasida adaptatsiya hodisasi mavjuddir. Odam organizmi har qanday sharoitda ham tashqi muhit o'zgarishlari va ta'sirotlariga moslashish, ko'nikish imkoniga ega.

Sezgi organlarining tashqi muhit ta'sirotlariga moslashuvi adaptatsiya deb aytiladi.

Shuni ta'kidlash lozimki, adaptatsiya hodisasi sezgi turlarining barchasida bir xil kuchga ega bo'lmaydi. Moslashuv ba'zan kuchli, ba'zan kuchsiz namoyon bo'ladi. Tuyish (teriga biror narsaning tegishi), harorat (issiq va sovuqni sezish) va hid bilish sezgilarida adaptatsiya kuchli, eshitish va organik sezgilarda esa kuchsizdir.

Adaptatsiya hodisasida sezgirlik ortishi ham, kamayishi ham mumkin. Kuchsiz ta'sirotdan kuchli ta'sirotda o'tganda sezgirlik asta-sekin kamayib boradi, kuchli ta'sirotdan kuchsizga o'tganda esa ortadi. Adaptatsiya organizmning tashqi muhit bilan normal munosabatini ta'minlovchi muhim psixologik holdir.

Uydan chiqqanda ko'z dala yorug'ligiga moslashgunga qadar ko'z oldi xiralashadi. Yoki yorug'dan qorong'i uyga kirganda to ko'z uy yorug'ligiga moslashgunga qadar odam hech narsani ko'rmaydi. Cho'milganda suvga tushgan zamon suv sovuq tuyuladi, oradan biroz vaqt o'tgach, suvning sovuqligi bilinmay qoladi. Bularning hammasi adaptatsiya natijasidir.

Sezgilarning qonuniyatlari haqida shuni aytish kerakki, odamda sezgi hosil bo'lishi tashqi ta'sirga bog'liqdir. Ikkinchidan, sezgi organizmga biror narsaning ta'sir etishi bilanoq hosil bo'lmaydi, ta'sir va sezish o'rtasida qisqa muddatli vaqt o'tadi. Uchinchidan, sezgirlikning davomiyligi tashqi ta'sirotning davom etib turishiga bog'liq bo'ladi. Agar tashqi ta'sir tugasa, qisqa muddatdan keyin sezgirlik ham tamom bo'ladi. Sezgilarning kuchi avvalo qo'zg'alishning kuchiga bog'liq. Qo'zg'alish qancha kuchli bo'lsa, hosil bo'ladigan sezgi ham shuncha kuchli bo'ladi.

Sezgilarning ta'lim va tarbiya jarayonidagi ahamiyati juda kattadir. Sezgilarning tashqi dunyoni bilishning dastlabki shakli

bo‘lib, ular yordamida odam tashqi dunyoning barcha predmetlarini va voqea-hodisalarini bilib oladi.

Inson bilimlarni o‘zlashtirishi jarayonida boshqa psixik jarayonlar bilan birga, sezgi turlarining hammasi to‘la ishtirok etadi. Butun sezgi organlarining yagona faoliyatisiz bilim egallash, o‘quv materialini to‘g‘ri idrok qilish mumkin emas.

Bilimlarni idrok qilishda sezgilarning to‘la ishtiroki o‘quvchilar ongli faoliyatining faolligini oshiradi, o‘quv materialini ongli va puxta o‘zlashtirishga imkon beradi. Sezgir o‘quvchilar bilimlarni qiynalmay o‘zlashtiradilar, faktlar va voqealarni tez anglab oladilar. Shuning uchun o‘quvchilarda sezgilarni tarbiyalashga e’tibor berish muhim pedagogik masalalardan biridir.

### **3.3. Idrok — qabul qilish**

Idrok yoki qabul qilish shaxsning obyektiv reallikdagi voqea-hodisalarni va predmetlarni miyada aks ettirishning murakkabligi, yaxlitligi, to‘laligi bilan sezgilardan farq qiluvchi ruhiy jarayondir. Sezgilarning yordamida predmetlarning, narsa va hodisalarning ayrim tomonlari, ba’zi xususiyatlari bilib olinadi. Har bir predmet yoki voqeada ayrim belgilardan tashqari turlicha sifatlar va xususiyatlarning yaxlit kompleksi mujassam bo‘ladiki, odam ularni butun shaklda, yaxlit tarzda aks ettiradi. Shuning uchun ham sezgilarga qaraganda idrok voqelikni aks ettirishning murakkab tomonidir.

Idrok jarayonida narsalar obrazini to‘la aks ettirishning sababi shundaki, odam miyasida hayot davomida turli-tuman qo‘zg‘ovchilar ta’siri tufayli juda ko‘p muvaqqat bog‘lanishlar vujudga kelgan bo‘ladi. Buning natijasida turmush tajribasiga ega bo‘lgan odam o‘zi idrok qilayotgan narsaning mohiyatiga darhol tushunib yetadi. Tajribasiz odamda esa bunday xususiyat bo‘lmaydi, ya’ni u idrok qilinayotgan narsaning tub mohiyatiga tushunib yetmaydi.

Idrokning sezgilarga nisbatan yana bir murakkab tomoni shundaki, har bir predmet, voqea va hodisa moddiy borliq

shakli bo'lgan makon va zamon bilan bog'liq holda qabul qilinadi. Chunki moddiy borliqda mavjud bo'lib, odam tomonidan idrok qilinayotgan narsa va hodisalar hamma vaqt makon va zamon jihatidan bir-biri bilan bog'liq bo'ladi. Demak, odam har bir predmetni idrok qilganda uning fazodagi shaklini (kub, uchburchak, doira), katta-kichikligini (katta, kichik, mayda), munosabatlarini (boshqa predmetlarga va idrok qiluvchiga nisbatan) hisobga oladi. Ikkinchidan, har bir predmet idrok qilinganda uning paydo bo'lish va o'zgarib borish jarayonlariga e'tibor beriladi.

Idrok jarayonida sezgi turlarining barchasidan tashqari, boshqa ruhiy holatlar ham ishtirok etadi. Masalan, odam atirgulni idrok qilganda uning chiroyli shaklini, ajoyib rangini, xushbo'y hidini, mayin barglarini yaxlit tarzda qabul qiladi. Demak, atirgulni idrok qilishda ko'rish, hid bilish va teri sezgilari ishtirok etadi. Atirgulni idrok qilishning boshlanishi xotira mahsuli (uning atirgul ekanligini tanib, ajratib olish) bo'lib, uning turli tomonlari to'g'risida mulohaza yuritish tafakkurdir. Shunday qilib, istalgan predmetni yoki voqea-hodisani idrok qilishda o'sha narsaning mohiyatiga qarab ruhiy holatlarning ma'lum qismidan foydalaniladi. Diqqat, xotira, xayol va tafakkursiz to'liq idrok qilish mumkin emas.

Idrokning asab mexanizmi ham sezgilarnikidan farq qiladi. Bu farq idrokka xos asab-fiziologik asosning murakkabligidadir. Idrokning fiziologik asosi bosh miyaning katta yarimsharlar po'stlog'ida vujudga keluvchi murakkab shartli refleks bog'lanishlaridir.

Tashqi ta'sir katta yarimsharlar po'stlog'ida birlashtiriladi, organizmning bir qancha qo'zg'ovchilar ta'siriga reaksiyasi bir-biri bilan bog'lanadi. Har bir predmetdagi xossalarning yig'indisiga qarab odam ularni bir-biridan farq qiladi. Bundan tashqari, idrokning fiziologik asosi birinchi va ikkinchi signal tizimlarining faoliyati bilan ham bog'liqdir. Odam predmetlarni, voqealarni faqat ko'rish, eshitish, hid bilish orqaligina emas, balki nutq orqali ham idrok qiladi.

Odam tomonidan tashqi dunyo predmetlarini va voqea-hodisalarini idrok qilish ikki xil yo'l bilan vujudga keladi:

1. Ixtiyoriy idrok qilish.
2. Ixtiyorsiz idrok qilish.

Shaxsning aniq maqsad asosida muayyan obyektни idrok qilishi ixtiyoriy idrokdir. Ixtiyoriy idrokning zarur shartlari diqqat va kuzatish-kuzatuvchanlikdir.

Odamning predmet va hodisalarni ma'lum reja asosida, izchil ravishda, aniq maqsadni ko'zlagan holda idrok qilishi *kuzatish* yoki *kuzatuvchanlik* deb aytiladi. Kuzatuvchanlik shaxsning predmet va hodisalarni va ularga xos barcha sifatlarni durust, to'g'ri, aniq idrok qilishga imkon beradi.

Kuzatuvchanlikning muvaffaqiyati kuzatuvchining umumiy psixologik holatlariga bog'liq holda quyidagi shartlarni taqozo etadi:

1. Aniq maqsad asosida kuzatish.
2. Kuzatilayotgan narsa haqida ma'lum bilimga ega bo'lish.
3. Tizimli va rejali ravishda kuzatish.
4. Kuzatiluvchi obyektдаgi zarur momentlarni darhol payqay ola bilish.

Har bir shaxs predmet yoki voqea-hodisalarni ixtiyoriy ravishda to'liq va to'g'ri idrok qilishi uchun kuzatuvchanlikning yuqoridagi shartlariga amal qilishi hamda ixtiyoriy diqqat va iroda kuchidan yetarlicha foydalana olishi zarur.

Diqqat, iroda kuchi va kuzatuvchanlik tufayli odam idrok qilmoqchi bo'lgan narsasini to'g'ri anglaydi va undan o'z ehtiyojlari uchun foydalanish imkoniyatiga ega bo'ladi.

Shaxsning muayyan maqsadni ko'zlamagan holda u yoki bu narsani qabul qilishi ixtiyorsiz idrokdir. Butun diqqati bilan ma'ruza tinglayotgan talaba bir vaqtning o'zida koridordagi shovqinni ham idrok qiladi. Odam gulzorga kirganda, garchi bir nechtagina gulni uzmoqchi bo'lsa ham, boshqa gullarni ham idrok qiladi. Ayrim hollarda odam bo'lmagan ta'sirotlarni ham idrok etadi (bo'lmagan predmetning ko'zga ko'rinishi, bo'lmagan tovushning quloqqa eshitilishi va h.k.). Bularning hammasi ixtiyorsiz idrokka misol bo'ladi.



Yuqoridagilardan kelib chiqib idrokka quyidagicha ta'rif berish mumkin: «obyektiv reallikda mavjud bo'lib, sezgi organlariga ta'sir qilib turgan narsa va hodisalarning odam miyasida umumiy tarzda, yaxlit shaklda, butun holicha aks etishidan iborat bo'lgan ruhiy faoliyat *idrok* yoki *qabul qilish* deb ataladi».

Idrok shaxsning tashqi olam bilan munosabatlarini ifodalashdagi murakkab ruhiy jarayon bo'lishi bilan birga, faol jarayon hamdir. Shuning uchun shaxsning aniq obyektiv idrok qilishi ma'lum maqsadni amalga oshirishdan iborat bo'ladi.

Idrokning asosiy xususiyatlari quyidagilardan iboratdir:

a) predmetlarni to'g'ri va to'liq idrok qilish o'sha predmetlar mansub bo'lgan fonga bog'liqdir;

b) bir fondagi ikkita predmetni baravariga idrok qilib bo'lmaydi;

d) predmetlar katta fonda kichik, kichik fonda esa katta ko'rinadilar;

e) predmetni to'g'ri va to'liq idrok qilish o'sha predmet bilan ko'z o'rtasidagi masofaga bog'liqdir. Predmet va ko'z o'rtasidagi masofa qancha uzoq bo'lsa, shuncha predmet o'z aslini yo'qotgandek ko'rinadi. Masalan, samolyot qancha baland ko'tarilsa, uning hajmi shuncha kichrayib ko'rinaveradi, odam besh qavatli binodan uzoqlashavergani sayin uning hajmi kichraygandek bo'lib boraveradi. Professor K.K. Platonovning «Qiziqarli psixologiya»<sup>1</sup> nomli kitobida keltirilishicha, odam ko'p qavatli imoratni 8—10 kilometr dan, bir qavatli imoratni 5—8 km dan, uyning derazasini 4 km dan; odamlarni 2 km dan, oyoq-qo'l harakatini 700 metr dan, kiyim rangi, bosh, basharani 200—300 metr dan, ko'z, burun, barmoqlarni 60 metr dan, ko'z qovog'ini 20 metr dan uncha aniq bo'lmasa-da, farqlay olishi mumkin;

---

<sup>1</sup> K.K. Platonov. Qiziqarli psixologiya. — T.: O'qituvchi, 1971, 112-bet.

f) to'g'ri va to'liq idrok qilish (predmetlarni va voqea-hodisalarni) shaxsning turmush tajribasi, bilimi, diqqati, kasbi va tafakkuriga bog'liq bo'ladi.

Odamlar turmush tajribasiga va bilimlariga qarab predmetlarni va voqea-hodisalarni turlicha idrok qiladilar. Bundan tashqari, bir narsaning o'zini har bir kasb egasi o'z kasb-kori nuqtayi nazaridan qabul qiladi. Masalan, «ildiz» tushunchasini biolog boshqacha, matematik, tish doktori, tarixchi va filolog boshqacha idrok qiladi. Ya'ni «ildiz» so'zini biolog o'simlik ildizi, matematik ildiz chiqarish (hisoblash), tish doktori tishning ildizi, taqrizchi va filolog esa biror voqeaning boshlanish, sodir bo'lish sababi sifatida idrok qiladi;

h) voqealarni to'g'ri idrok qilish shaxsning g'oyaviy yo'nalishi, ideali, e'tiqodi va dunyoqarashiga bog'liqdir. Har bir shaxs o'zining g'oyaviy yo'nalishiga asoslanib, sodir bo'lib turgan voqea-hodisalarning mohiyatiga yondashadi, ularning kelajagini tasavvur etadi. Shuning uchun ham g'oyaviy va siyosiy jihatdan chiniqqan shaxslar tabiat va jamiyatda sodir bo'layotgan voqea va hodisalarning sabablari va oqibatini haqiqat nuqtayi nazaridan idrok qiladilar va uni shu yo'sinda targ'ib-tashviq etadilar.

Idrok jarayonida appersepsiya, illuziya va gallutsinatsiya hodisalari ham mavjuddir.

Appersepsiya<sup>1</sup> idrok jarayonining shaxsning avvalgi bilim va tajribalari, qiziqishi, ehtiyoj va odatlari, umuman, psixik hayotining umumiy mazmuniga bog'liq bo'lishidir. Appersepsiya hodisasi tufayli kishilar idrokining mazmuni bir-biridan farq qiladi. Shaxslar aynan bir xil narsani o'z bilim darajasi, turmush tajribasi, dunyoqarashi hamda ijtimoiy kelib chiqishi va kasbiga qarab turlicha idrok qiladilar. Masalan, «reaksiya» so'zini kimyogar moddalarning kimyoviy yo'l bilan birikishi deb, sotsiologlar tarixiy taraqqiyotda orqaga chekinish deb, fiziologlar va psixologlar esa organizmning tashqi ta'sirotda qaytargan javob harakati deb idrok qiladilar.

---

<sup>1</sup> *Appersepsiya* — lotincha «ap» taalluqli va «perpentno» — qabul qilish demakdir.

Appersepsiya termini ba'zan idrokning aniqligi, to'liqligi, yorqinligi kabi sifatleri ma'nosida ham ishlatiladi. Appersepsiya barqaror va vaqtincha (muvaqqat) deb ataluvchi ikki qismga bo'linadi. Barqaror appersepsiya shaxsning dunyoqarashi, e'tiqodi, ideali, bilimi va madaniy saviyasi, kasbi hamda qiziqishlariga bog'liqdir. Vaqtincha appersepsiya esa faqat shaxsning faoliyat jarayonidagi emotsional holatiga — kayfiyati, ruhlanishi kabilarga bog'liqdir.

Appersepsiya idrokning bizga ta'sir ko'rsatayotgan bir qancha narsa va hodisalar ichidan ayrimlarini ajratib olishini ta'minlabgina qolmay, ba'zan noto'g'ri idrok qilishga sabab bo'lishi ham mumkin.

Akademik I.A. Pavlovning oliy asab faoliyati haqidagi ta'limotiga ko'ra, appersepsiya bosh miya qobig'i tizimli faoliyatining natijasi bo'lib, bunda avvalgi tajribada hosil qilingan muvaqqat asab bog'lanishlari yangi asab bog'lanishlarining hosil bo'lishiga muayyan ta'sir ko'rsatadi.

Idrok jarayonida illuziya<sup>1</sup> hodisasi ham bor. Sezgi organlariga bevosita ta'sir etib turgan narsa va hodisalarni noto'g'ri yoki buzib idrok qilishdan iborat bo'lgan psixik hodisa illuziyadir.

Narsalarni noto'g'ri, buzib idrok qilish shaxsning sezgilari va idrokining xususiyatlariga bog'liqdir. Agar odamning predmetlarni to'g'ri va to'liq idrok qilishi uchun zarur bo'lgan shartlaridan ba'zilari mavjud bo'lmasa, u illuziyaga yo'l qo'yadi. Muayyan sharoitlarda barcha odamlarda vujudga keluvchi illuziyalardan tashqari, ba'zan odam kechirayotgan ruhiy holat ta'sirida ham maxsus illuziya paydo bo'ladi. Qorong'i kechada qattiq qo'rqqan kishiga to'nka yirtqich hayvon bo'lib ko'rinadi. Odam temiryo'ldan uzoqlashavergani sayin temiryo'l liniyalari o'zaro yaqinlashgandek bo'lib boraveradi. Aslida esa bunday bo'lishi mumkin emas. Katta va kichik fondagi sharlarning ko'rinishi ham illuziyaning misollaridir.

---

<sup>1</sup> *Illuziya* — lotin tilidagi «illusio» so'zidan olingan bo'lib, xato, adashish, yangilishish demakdir.

Gallutsinatsiya real voqelikdagi narsa va hodisalarning sezgi organlariga bevosita ta'sirisiz odam ongida turli obrazlarning xayoliy ravishda paydo bo'lishidan iborat psixik holatdir. Gallutsinatsiya hodisasi ko'rish, eshitish, hid bilish va boshqa sohalarda ham bo'ladi. Gallutsinatsiya psixik kasallikning belgisi bo'lib, bosh miya qobig'idagi qo'zg'alish jarayonlarining sustligi natijasida, ba'zan esa asab tizimining zaharlanishi yoki toliqishi natijasida ro'y beradi.

Gallutsinatsiya ro'y bergan paytda odam hech narsani idrok qilmaydi. Gallutsinatsiya obrazlari ilgari idrok qilingan narsa va hodisalar miyada qoldirgan izlarning g'ayritabiiy ravishda qayta tiklanishi, g'ayritabiiy tasavvurlarning ongda paydo bo'lishidir. Boshqacha aytganda, gallutsinatsiya uyg'oqlik holatida tush ko'rish demakdir. Yo'q narsalarning ko'zga ko'rinishi, bo'lmagan ovozlarning quloqqa eshinishi, bo'lmagan hidlarning dimoqqa urilishi, yo'q narsalarning badanga tekkanday bo'lishini sezish kabilar gallutsinatsiyaga misol bo'ladi.

Odam barcha real predmetlar singari masofa, vaqt va fazoni ham idrok qiladi.

Obyektiv borliqdagi barcha predmetlarning masofadan ma'lum joy egallaganligi va vaqtga qarab o'zgarishi masofa va vaqtni idrok qilishga imkon beradi.

Odam masofani monokular va binokular yo'l bilan idrok qiladi. Monokular yo'l bilan idrok qilganda odam narsalarni o'z holatida (katta-kichikligida) ko'radi. Chunki ko'z predmetdan uzoqlashgan sayin predmetning ko'z to'r pardasidagi surati kichrayadi va aksincha. Bu hol predmetning ko'z to'r pardasiga qanday tushishiga bog'liqdir.

Masofani binokular idrok qilish predmetlarning hajmini to'g'ri aniqlashga imkon beradi. Shuni ham ta'kidlash kerakki, o'ng ko'zda predmetning asosan o'ng tomoni, chap ko'zda esa chap tomoni aks etadi.

Predmetlarning uzoq-yaqinligini idrok qilishda ikki ko'z o'qining bir nuqtaga yo'naltirilishi muhim ahamiyatga egadir. Bu hol konvergensiya deb aytiladi. Masofaga qarab ko'z o'qlari yo'nalishining o'zgarishi ixtiyorsiz ravishda sodir bo'ladi. Ko'z

muskullarining qisqarishidan yuzaga keluvchi sezish holati predmetlarning egallagan joyini (uzoq-yaqinligini), o'rtadagi masofani idrok qilishga imkon beradi.

Har bir predmetning vaqtga qarab o'zgarib turishi vaqtни idrok qilishning sharti hisoblanadi. Vaqt materiyaning yashash shakllaridan biridir. Vaqtни idrok qilish muayyan obyektiv vaqt birligining odam ongida bevosita aks etishidir. Vaqtни to'g'ri idrok qilish vaqt birligining (daqiqqa, soat va h.k.) obyektiv mazmuniga hamda odamning unga bo'lgan munosabatlariga bog'liq. Odam o'zining qiziqishlari va ehtiyojlariga mos keladigan vaqt birligini tez idrok qiladi.

Vaqtни idrok qilish obyektiv reallikni, real hodisalarning tezligi va izchilligini aks ettirishdir. Odamning vaqtни qabul qilishi tajribaning orta borishi natijasida o'sib boradi.

Vaqt birligining turlicha qabul qilinishi organizmning umumiy holati va emotsional kechinmalariga bog'liq. Organizm toliqmagan vaqtda vaqt birligini to'g'ri idrok qiladi. Agar organizm charchagan bo'lsa, vaqt birligi cho'zilgandek qabul qilinadi. Talaba birinchi paraning qanday o'tganini bilmay qoladi. Uchinchi paraning 45 daqiqasidan keyin esa talaba zerika boshlaydi, vaqt sekin o'tayotgandek tuyuladi. Buning sababi organizmning charchay boshlaganidir. Odam yaqin do'sti bilan suhbatlashayotganda, qiziq voqea sodir bo'layotganda, quvonchli damlarda vaqt birligi yeldek o'tib ketgandek bo'ladi.

Bir birlikdagi vaqtning (masalan, bir soatning) ba'zan tez o'tishi, ba'zan kishini xunob qiladigan darajada sekin o'tishi fiziologik sabablarga ham asoslanadi. Bosh miya po'stida qo'zg'alish, modda almashinuvi ko'proq yuz berganda vaqt tez o'tadi. Tormozlanish jarayonlari ko'proq bo'lganda esa vaqt cho'zilgandek bo'lib qabul qilinadi.

Shuni ham ta'kidlash lozimki, odatda, odam huzur-halovat, shod-xurramlikda o'tgan vaqtning qimmatiga kam e'tibor beradi. Noxushlik, ko'ngilg'ashlik, zerikish bilan kechgan vaqtning qadr-qimmatiga esa ortiqcha baho beradi. Shuning uchun ham yo'qotilgan vaqt eng qisqa vaqt sifatida qabul qilinadi.

Odam masofani va vaqtni idrok qilgani singari fazo-makonni ham idrok qiladi. Fazoni idrok qilish voqelikdagi narsa va hodisalarning makondagi oʻrni, shakli, miqdorini hamda bir-biriga nisbatan munosabatlarini uch oʻlchovda bevosita aks ettirishdir.

Predmetlar fazodagi oʻrniga qarab uch burchakli, toʻrt burchakli, kub, silindr kabilarga ajratiladi. Katta-kichikligiga qarab esa katta, oʻrtacha, kattaroq, kichikroq, fazodagi munosabatlariga qarab, odamga va bir-biriga nisbatan uzoq, yaqin, oʻng, chap, yuqori, past kabilarga boʻlib idrok qilinadi.

Odam fazoni balandlik, kenglik va uzoqlik kabi uch oʻlchovda koʻrish sezgilari, teri sezgilari va muskul-harakat sezgilari yordamida qabul qiladi. Fazoni idrok qilishdagi yetakchi qism koʻz bilan idrok qilishdir. Masofani qabul qilishda boʻlganidek, fazo ham bir koʻz bilan (monokular) va ikki koʻz bilan (binokular) idrok qilinadi.

Fazoni koʻrish sezgilari yordamida idrok qilishda akkomodatsiya hodisasining ahamiyati kattadir. Koʻzning akkomodatsiyasi 20—25 metr doirasida masofani, chuqurlikni, relyefni koʻz bilan idrok qilishda, ayniqsa, ahamiyat kasb etadi.

Harakatni toʻgʻri idrok qilishning ham odam uchun katta foydasi bor. Harakatni idrok qilish jismlarning fazodagi oʻrin almashishini aks ettirishdir. Harakat nisbatan va nisbatsiz idrok qilinadi. Agar harakatdagi jism atrofdagi boshqa harakatsiz jismlarga taqqoslab idrok qilinsa, bu harakatni nisbatan idrok qilish deyiladi, agar harakatdagi jism hech narsaga taqqoslanmay idrok qilinsa, bu harakatni nisbatsiz idrok qilish deyiladi.

Harakatning hamma xillari vaqt davomida voqe boʻladi. Shuning uchun harakat tez, sekin boʻlishi mumkin. Harakatning tezligi vaqt birligi (masalan, soniya) bilan oʻlchanadi. Bunda jismning harakati bir soniya ichida bosib oʻtgan masofa bilan oʻlchanadi. Jismning bir soniya ichida bosib oʻtgan masofasi harakatning tezligi yoki sekinligini aniqlashga imkon beradi.

Harakat hamma vaqt makon va vaqt bilan bogʻliq holda idrok qilinadi. Odam biror jismning harakatini kuzatayotgan vaqtda

(masalan, avtomobilning harakatini) uning o'ziga nisbatan joyini (uzoq-yaqinligini) va vaqtini ham baravar idrok qiladi.

Shunday qilib, idrokning tezligi, to'raligi, aniq, ravshan va to'g'riligi odam faoliyati uchun juda zarurdir. Shuning uchun yoshlarda to'g'ri idrok qilishni tarbiyalash muhim psixologik-pedagogik muammolardan biridir.

### **3.4. Xotira**

Odam kundalik faoliyati davomida sezgan va idrok qilgan narsalarining hammasi uning miyasida iz qoldiradi. Asab tizimining yumshoq, yopishqoq va o'zgaruvchanligi shaxsning ko'rgan va eshitgan narsalarining miyada iz qoldirishiga imkon beradi.

Shuni ham ta'kidlash lozimki, har bir predmet yoki voqea-hodisa qoldiradigan izning miqdori va muddati odamning o'sha izga nisbatan bo'lgan ehtiyojlariga bog'liq bo'ladi. Ehtiyoj bor narsalarning izi keng va uzoq muddatga qoladi, ehtiyoj bo'lmagan narsalar esa idrok qilingani zahoti yana unutilib ketadi. Ikkinchidan, miyada qoldirilgan izning miqdori vaqt bilan bog'liq holda ham o'zgarib turadi, ya'ni vaqt o'tgani sayin izning miqdori kamaya boradi.

Nemis psixologi German Ebbingauz xotira materialining vaqtga qarab o'zgarishiga doir ko'plab tajribalar o'tkazgan. Uning tajribalariga ko'ra, odam biron narsani esga olganidan keyin bir kun vaqt o'tgach, uning 25% ini unutadi.

Esga olingan materialni qay hajmda esda saqlash har bir shaxsga xos alohida xotira tipining sifatiga ham bog'liqdir. Bir hajmda va bir xildagi material xotira tipining sifatiga qarab turli shaxslarda turlicha hajmda iz qoldiradi. Xuddi shuning singari unutilish jarayoni (kamayish miqdori) ham har xil shaxslarda turlichadir.

Xotira jarayoniga xos xususiyat shundaki, odamning ko'rgan va eshitgan narsalari qoldirgan iz miya po'stlog'ida o'sha narsalarning obrazi tarzida saqlanadi. Buning natijasida odam istagan vaqtda bu obrazlarni ko'z ongida qayta tiklay oladi.

Xotira jarayonlari quyidagilardan iborat: 1) esga olish; 2) esda saqlash; 3) yodlash; 4) qaytadan esga tushirish; 5) unutish; 6) tanib ola bilish.

Xotira materiali esga olishdan boshlanadi. Yuqorida ta'kidlaganimizdek, esga olishning miqdori xotira tipining sifatiga, shaxsning ehtiyojlariga, esga olinuvchi materialning xarakteriga bog'liqdir.

Esga olish natijasida xotiradagi turli-tuman materiallar o'rtasida aloqa o'rnatiladi. Esga olishning ixtiyoriy va ixtiyorsiz shakllari bor. Ixtiyoriy esga olishda shaxs iroda kuchini sarflaydi, o'zini u yoki bu narsani esga olishga majbur etadi. Ixtiyoriy esga olish bilim egallash, san'at va hunar o'rganishning muhim shartidir.

Xotira materialining ma'lum qismi ixtiyorsiz ravishda esda saqlab qolingan bo'ladi. Futbol ishqibozi klasslar bo'yicha komandalarni, o'yinchilarning ismini, familiyasini, o'yin vaqti va joyini hamma vaqt xotirada saqlab yuradi. Bu ixtiyorsiz esga olishga misoldir.

Esga olingan material mazmunan mantiqiy va mexanik xarakterga ega bo'ladi. Agar odam u yoki bu narsani mohiyatiga, ma'no-mazmuniga har tomonlama chuqur tushungan holda esga olsa, bunday esga olish mantiqiy esga olishdir.

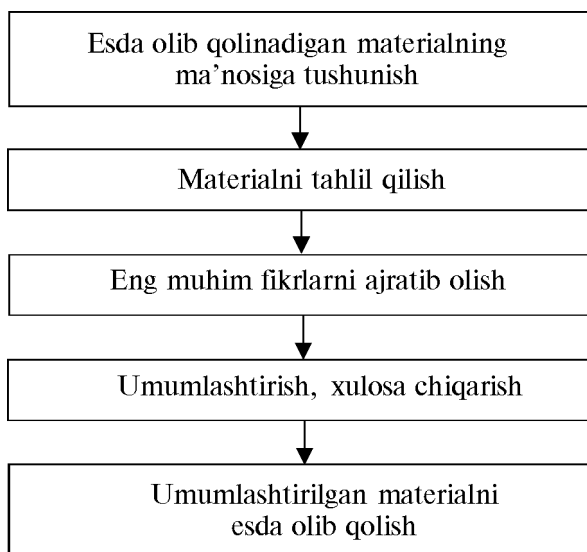
Mantiqiy esga olish murakkab aqliy jarayonning yakunidir. Professor K.K. Platonov<sup>1</sup> logik esga olishning bosqichlarini sxema tarzida quyidagicha keltiradi.

Bizning maktablarimizda o'quvchilarga beriladigan bilimlarning hammasi logik xotira yo'li bilan o'rgatiladi. Maktab o'quvchisi o'rganayotgan har bir holni mazmuniga tushungan holda o'zlashtiradi, faktlarning mag'zini chaqadi, ulardan tegishli xulosalar chiqaradi, nazariyadan amaliy, amaliyotdan nazariy fikrlar yasaydi. Boshqacha aytganda, o'quvchi mazmuniga tushunganligi uchun qoida orqali misolni yechadi, misoldan qoida chiqaradi.

---

<sup>1</sup> K.K. Platonov. Qiziqarli psixologiya. — T.: O'qituvchi, 1971, 265-bet.





Bilimlarni logik xotira yordamida o‘rganishda tafakkurning roli kattadir. Xotira materialni tafakkur yordamida atroflicha bilib olinadi va yangi ma’no, mazmun kasb etadi. Logik xotira orqali olingan bilimlar shaxsning aqliy taraqqiyotiga samarali ta’sir etadi va xotirada uzoq saqlanadi.

U yoki bu narsaning mohiyati va mazmuniga chuqur tushunmasdan esga olish mexanik xotiradir. Mexanik xotira yordamida materialni o‘rganish quruq yodlashdan iboratdir. Mexanik esga olish yo‘li bilan o‘rganilgan material xotirada uzoq vaqt saqlanmaydi. Mexanik esga olish orqali bilim egallash ko‘pincha yoshlarda uchraydi.

Xotira materialini ehtiyojga yarasha esda saqlash odam faoliyati uchun muhim ahamiyatga egadir. Juda ko‘p tajribalarning natijalariga ko‘ra, xotira materialining miqdori (biz bu o‘rinda odam ehtiyojiga yarasha logik esga olish yo‘li bilan olib qolingani nazarda tutamiz) vaqt o‘tgani sayin kamayib boradi. Shuning uchun esga olingan materialni ehtiyojga yarasha hajmda xotirada saqlash uchun uni vaqt-vaqti bilan takrorlash zarur. Agar takrorlab turilmasa, unutish jarayoni faollashib boradi. German Ebbingauz bir necha o‘quvchiga so‘zlarni yodlatgan. So‘ngra, qay darajada esda

qolganligini tekshirib, quyidagi xulosalarni aniqlagan (esda saqlash foiz hisobida):

30 daqiqada — 59%

1 soatda — 44%

9 soatda — 36%

24 soatda — 34%

48 soatda — 28%

144 soatda — 25%

744 soatda — 21%

Yuqoridagi esda saqlash foizining soat sayin kamayib borishi hamma vaqt zarur materialni takrorlab turishni taqozo etadi.

Esa saqlashning yanada murakkab shakli yodlashdir. Materialni yodlash orqali esda saqlashning o'ziga xos murakkabligi shundaki, bunda xotira egasi materialga qo'shimcha qila olmaydi yoki uning biror qismini tushirib qoldira olmaydi, undan nusxa (andaza) oladi, xolos.

Esga olingan materialni ma'lum fursat o'tgandan so'ng qaytadan esga tushirish ham xotira jarayonlarining muhim tomonidir. Esga saqlanayotgan yoki yodlangan materialni qaytadan maqsadga muvofiq hajmda esga tushirish uning qay hajmda esga olinganligi, takrorlanish ritmi, xotiraning o'tkirligi, mahsuldorligi va hozirjavobligiga bog'liqdir.

Qaytadan esga tushirish jarayonida reminissensiya<sup>1</sup> va amneziya<sup>2</sup> hollari ham mavjuddir. Zarur paytda esga tushmagan yoki avval unutilgan deb hisoblangan materialning keyinchalik esga tushishidan iborat xotira jarayoni reminissensiyadir. Reminissensiya materialni vaqtincha unutish bo'lib, asab tizimining charchashi, zararlanishi yoki shaxsning kuchli hayajonlanishi kabilar bunga sabab bo'lishi mumkin.

---

<sup>1</sup> *Reminissensiya* — lotincha «reminiscentia» so'zidan olingan bo'lib, sal-pal esga tushirish demakdir.

<sup>2</sup> *Amneziya* — yunoncha «a» — inkor, «mneme» — xotira so'zlaridan olingan bo'lib, esga tushirishning qisman yoki butunlay yo'qligi demakdir.

Qisman esga tushirish yoki butunlay esga tushira omaslik amneziyadir. Bu holatdagi shaxs hatto eng oddiy narsalarni ham esga tushira olmaydi. Psixopatologik nuqson, ayrim kasalliklar yoki bosh miya qobig'ining kasallanishi natijasida amneziya holati yuz beradi.

Odam esga olgan narsalarning hammasini ham foydali deb bo'lmaydi. Chunki odam ba'zan ko'pdan ko'p keraksiz narsalarni ham esda olib qoladi. Agar ular unutilmasdan saqlanib turaversa, xotira ancha qiynaladi. Unutish odamni o'tmishdagi noxush kechinmalardan xalos qiladi hamda xotirada narsa va hodisalar haqidagi muhim tomonlarni saqlab qolishga yordam beradi.

Xotira jarayonlarida tanib ola bilishning ham ahamiyati muhimdir. Inson xotirasida hamma predmetlarga xos belgini saqlab qolish imkoniyati bor. Shuning uchun ham odam hamma predmetlarni taniydi, o'z ehtiyojlari uchun ulardan o'rinli foydalanadi.

Xotira jarayonlarida aralash xotirlash ham mavjuddir. Bunday xotirlash assotsiatsiya yoki assotsiativ xotirlash deb ham yuritiladi. Bir vaqtda esga olingan narsa va hodisalar o'rtasida miyada hosil bo'lgan bog'lanish assotsiatsiyadir. Masalan, odam o'z do'stining ismini eslaganda, o'sha odamga xos bo'lgan boshqa belgilarni ham (turar joyi, kasb-kori, ko'rinishi, xulq-atvori va h.k.) eslaydi.

Assotsiatsiya uch xil yo'l bilan vujudga keladi:

1. Aralash tirib eslash yo'li bilan.
2. O'xshatib eslash yo'li bilan.
3. Bir narsaning teskarisini eslash yo'li bilan.

Yuqoridagi fikrlardan kelib chiqib xotiraga quyidagicha ta'rif berish mumkin: «Odamning turmush tajribasida bo'lib o'tgan voqea va hodisalarni esga olishi, esda saqlashi, yodlashi, qaytadan esga tushirishi, unutishi va tanib ola bilishidan iborat aqliy jarayon xotira yoki xotirlash deyiladi».

Xotira quyidagi turlarga bo'linadi:

1. So'z xotirasi.
2. Obraz xotirasi.

3. Harakat xotirasi.

4. Tuyg‘u xotirasi.

Hikoya eshitish, ma‘ruza tinglash, kitob o‘qish orqali u yoki bu narsani esga olish so‘z xotirasidir. So‘z xotirasi nutq orqali ifodalanuvchi mantiqiy xotiradir. Safar chog‘i poyezdda bir kupega tushib qolgan ikki suhbatdoshning o‘zaro fikr almashuvi, tushuntirishlari, savol-javoblari so‘z xotirasining misollaridir.

Odamning har bir predmetga xos bo‘lgan qiyofani esga olishi obraz xotirasidir. Obraz xotirasi odamning har bir predmetga xos muhim belgini tushunib, anglab olishining natijasidir. Bu xotira shaxsga predmetlar o‘rtasidagi tafovutni ajrata olish va ulardan to‘g‘ri foydalanish imkonini beradi. Obraz xotirasi orqali odam o‘zi bevosita idrok qilgan narsalarning qiyofasini fikran ko‘z oldida gavdalandiradi. Samarqandni ko‘rgan kishi istagan vaqtda Registon maydonini, Ulug‘bek madrasasini ko‘z oldiga keltira oladi.

Predmetlarning va odamning harakatlariga aloqador bo‘lgan xotira turi harakat xotirasi bo‘lib, bu xotira odam faoliyati jarayonida namoyon bo‘ladigan harakat (yurish, yugurish, egilish, bukilish, sakrash va h.k.)lar natijasidir. Shuning uchun ham xotiraning bu turi harakat yoki motor xotirasi deb ataladi.

Odamning o‘z hayotida yoki o‘ziga yaqin bo‘lgan kishilar hayotida bo‘lib o‘tgan quvonchli yoki musibatli holatlarni qaytadan esga tushirishi tuyg‘u xotirasi yoki emotsional xotiradir. Kishi hayotida shunday quvonchli, xursandchilik damlari bo‘ladiki, odam ularni vaqt-vaqti bilan qaytadan esga tushirishga o‘zida ehtiyoj sezadi. Qiz yoki yigit turmushga chiqqan, uylangan, hayotga qadam qo‘ygan kunini, oilada farzandning dunyoga kelishi, uning maktab ostonasiga qadam qo‘yishi, yetuklik guvohnomasini olgan damlarni, oliy maktab talabaligiga qabul qilinganligi, o‘zining yoki yaqin kishisining halol mehnatiga berilgan davlat mukofoti (mehnatning xalq tomonidan taqdirlanishi) kabilarning quvonchi shunchalik cheksiz bo‘ladiki, odam bularni tez-tez esga tushiradi va undan rohatlanadi.

Xotira jarayonlarining ketma-ketligi inson miyasining beqiyos taraqqiy etganligining natijasidir. Odam miyasida tashqi ta'sirotlarning «iz» qoldirishi uchun hamma imkoniyatlar bor. Buni akademik I.P. Pavlov ko'p yillik tajribalari bilan isbotladi. I.P. Pavlov o'ttiz yil davomida reflekslarni har tomonlama o'rganish tufayli asab tizimining yumshoqligi va o'zgaruvchanligini aniqladi. Asab tizimi yumshoq va o'zgaruvchan bo'lganligi uchun odam sezgan va idrok qilgan narsalari unda iz qoldiradi.

Demak, asab tizimining yumshoqligi va yopishqoqligi xotiraning asab mexanizmi — fiziologik asosidir. Asab tizimining bu xususiyati tufayli ayrim ta'sirotlar unda abadiy iz qoldiradi. Bosh miya yarimsharlarida turli mazmundagi ta'sirotlarni qabul qiluvchi maxsus yo'llar bor. Turli qo'zg'alishlarning takrorlanishi natijasida asab bog'lanishlari jonlanadi, agar qo'zg'alishlar takrorlanmasa, asab bog'lanishlari susayadi va xotira materiali unutiladi. Ana shunday asab bog'lanishlarining doimiy mavjudligi ham xotira jarayoniga fiziologik asos sifatida xizmat qiladi.

Inson faoliyatida xotiraning sifatli bo'lishi muhim ahamiyatga egadir. Xotira odam biladigan barcha narsalarning asosidir. Hayotdan olingan barcha bilim va tajribalar xotirada po'lat sandiqda saqlangandek saqlanadi.

Mustahkam va o'tkir xotira quyidagi xossalarga ega bo'ladi:

- a) sermahsul bo'lib, ko'p materialni qamraydi;
- b) tez esga oladi;
- d) aniq esga tushiradi;
- e) uzoq vaqt yodda saqlaydi;
- f) qaytadan esga tushirishga doim tayyor bo'ladi.

Sermahsul va o'tkir xotiraning inson uchun ahamiyati haqida gapirib, psixolog I.M. Sechenev bunday yozgan edi: «Xotira taassurotlarni yozibgina qolmay, ularni butunicha va bo'laklarga ajratib xillaydi ham. Bu taassurotlarni hamma yozib olingan narsalar umr bo'yi saqlanadigan «xazina»ga topshiradi. Bu «xazina»da ular eng yaxshi kutubxonadagiga qaraganda ham yaxshiroq saqlanadi».

Xotira o'tkirligining ta'lim-tarbiya jarayonidagi roli, ayniqsa, muhimdir. Xotira tipi o'tkir bo'lgan o'quvchilar bilimlarni tez esga oladilar. Ularda unutish jarayoni sekin bo'ladi. Xotira tipi sust bo'lgan o'quvchilarda esa aksincha, ular bilimlarni sekin esga oladilar va tez unutadilar.

O'quvchilar xotirasini sifat jihatidan quyidagi to'rt tipga ajratish mumkin:

Esga olish	Unutish
tez	sekin
sekin	sekin
tez	tez
sekin	tez

Birinchi tipdagi xotira egasi bo'lgan o'quvchilar materialni tez esga oladilar va uzoq muddat xotirada saqlaydilar. Ularda unutish jarayoni sekin sodir bo'ladi. Bu tip xotira egasi bo'lgan o'quvchilar yaxshi xotirali sifatida izohlanadilar. Ikkinchi tip xotira egasi bo'lgan o'quvchilar materialni sekin o'zlashtiradilar, ammo uni uzoq esda tuta oladilar. Ular birinchi tip xotira egasi bo'lgan o'quvchilardan bilimlarni o'zlashtirish jarayonining sekinligi bilan farq qiladilar. Uchinchi tip xotirali o'quvchilar materialni tez o'zlashtiradilar, lekin bu o'zlashtirish yuzaki bo'ladi va tez unutiladi, ularning materialni o'zlashtirishga bo'lgan harakati mexanik mohiyatga ega bo'ladi. To'rtinchi tip xotiraga taalluqli o'quvchilarning bilimlarni o'zlashtirish jarayoni juda sekin bo'lib, o'zlashtirilgan bilimlarni unutishi esa ancha tezdir. Bu tipdagi o'quvchilar kuchsiz xotira egasi sifatida izohlanadilar, ular hamma vaqt o'qituvchining diqqat markazida bo'ladilar.

Shuni ta'kidlash lozimki, xotiraning yuqoridagi to'rt tipi hamma sinf o'quvchilari jamoasida mavjuddir. Bu hol har bir o'qituvchidan o'z sinfi o'quvchilarining xotira tipini bilishni va ana shundan kelib chiqib o'quvchilarga nisbatan individual munosabatda bo'lishni talab qiladi. Chunki o'qituvchi yuqoridagi uchinchi va to'rtinchi xotira tipiga taalluqli o'quvchilarni doim nazorat qilib turmasa, ularni o'z ustida tizimli ishlashga majbur etmasa, ularning xotirasi zaifligicha qolaveradi.

Quyidagi hollar xotiraning asosiy qonuniyatlaridir:

a) maqsad aniq bo'lgandagina odam u yoki bu narsani uzoq muddat esda saqlaydi;

b) mazmuni to'liq tushunilgan, logik xotira yordamida o'rganilgan material uzoq vaqt esda saqlanadi;

d) esga olingan (o'zlashtirilgan) materialni xotirada saqlash uni vaqt-vaqti bilan takrorlab turishni, mashq qilishni taqozo etadi;

e) istagan materialni uzoq vaqt esda saqlash va mazmunini chuqur tushunish uchun uni qismlarga ajratish yo'li bilan o'rganish va takrorlash maqsadga muvofiqdir.

Xotirani tarbiyalash muhim psixologik muammodir. Tarixda o'z xotirasi ustida ishlab, uni boyitgan, o'tkirlashtirgan va buning natijasida katta muvaffaqiyatlarga erishgan shaxslar juda ko'p.

Ulug' mutafakkir Alisher Navoiy juda o'tkir zehn va xotira egasi bo'lgan. U bir marta o'qigan sabog'ini qayta takrorlamagan, xotirasining mahsuldorligi tufayli Aristotel o'z zamonasigacha bo'lgan barcha fanlarga taalluqli kitoblarni o'qib chiqqan va bu ummondan ko'nglini oziqlantirgan.

### **3.5. Tafakkur va nutq**

Shaxsning tashqi muhitdagi voqea-hodisalarni sezishi, idrok qilishi, xotirlashi natijasida unda tafakkur yoki fikrlash jarayoni vujudga keladi.

Faoliyat jarayonida odamda ba'zi qiyinchiliklarni bartaraf qilish ehtiyoji paydo bo'ladi, biror narsani to'lig'icha tushunish, ma'lum masalani yechish zarurati tufayli fikrlash faoliyati boshlanadi.

Tafakkur hamma vaqt faoliyatda bo'lgan shaxsga turli-tuman muammolarni yechish kalitini beradi. Obyektiv reallikdagi va turmushdagi voqea-hodisalar tafakkur tufayli inson miyasida aniq va ravshan aks etadi. Ana shu tashqi predmet va hollarning doimo odam miyasiga ta'sir qilib turishi ularning har biri haqida o'ziga xos shakl va mazmunda fikr yuritishni talab qiladi.

Odam o‘ylash, fikrlash natijasida istagan masalaning mohiyatini to‘liq anglaydi, uni yechish yo‘llarini qidiradi va topadi. Masalan, misol yechishni boshlagan matematik (o‘sha misolning javobi aniq bo‘lgan holda) uni yechish uchun bir qancha yo‘llar haqida fikr yuritadi. Agar bir yo‘l bilan fikr yuritganda misolning javobi to‘g‘ri chiqmasa, matematik boshqa yo‘llar bilan fikr yuritishga o‘tadi. Shu tarzda misolning javobi to‘g‘ri chiqquncha fikrlash operatsiyasi davom etadi. Tafakkur jarayoniga xos muhim tomon shundaki, masalani yechish jarayonida odamda turli yangi fikrlar, mulohazalar va xulosalar paydo bo‘ladi. Bu xulosalar o‘sha sohaga taalluqli yangi hukmlarni paydo qiladi.

Tafakkurning o‘ziga xos muhim xususiyatlaridan yana biri shuki, tafakkurda tashqi voqea va hodisalar umumlashtirilgan holda aks ettiriladi. Har qanday sharoitda ham odam yakka tarzdagi narsalarni idrok qiladi, bir turkumga taalluqli narsalar to‘g‘risida fikr yuritadi, agar bir turdagi narsalar to‘g‘risida fikr yuritadigan bo‘lsa, uning umumiy va xususiy xususiyatlari haqida xulosa chiqaradi. Masalan, biz bir o‘quvchini idrok qilamiz, umuman, o‘quvchi haqida, uning o‘qiydigan odam sifatidagi funksiyasi haqida esa fikr yuritamiz.

Shuni ham ta’kidlash lozimki, tashqi ta’sirotlarning har qaysisi o‘zaro sabab va natija sifatida boshlangan bo‘ladi. Tafakkur orqali odam ana shu sabab va natijalarning rivojlanish qonuniyatlarini aniqlaydi, tabiat va jamiyat taraqqiyotining yo‘lini bilish imkoniyatiga ega bo‘ladi. Bu jihatdan Alisher Navoiyning:

Ki har ishniki qildi odamizod,  
Tafakkur birla bildi odamizod,

degan so‘zlari juda o‘rinlidir. Chunki odamzod ilm, fan, texnika va madaniyatning hozirgi yuqori darajasiga tafakkurining mevasi sifatida erishgan.

Kundalik turmushda uchraydigan ko‘pgina muammolarni hal etish ham faqat tafakkur tufaylidir. Psixolog B.M. Teplov



quyidagi misolni keltiradi: «Kechqurun uyga qaytib kelganimda, stol ustidagi elektr lampani yoqmoqchi bo'ldim. Lampa yonmadi. Nima bo'ldi? Sababi nima? Orada masala chiqib, uni yechish uchun fikr ishlab ketdi. Har xil gipotezalar qilaman, qilgan gipotezalarimni amalda sinab ko'raman. Probka yonib ketganmikin? Shipdagi lampani yoqib ko'rsam, yondi. Demak, probka yonmagan ekan. Lampochkaning o'zi kuyganmikin? Lampochkani burab chiqazib olaman, qaragam qili butun, demak, kuymabdi. Shtepsel buzilganmikin? Qo'limga otvyortka olib, shtepselni ochib ko'raman. Chindan ham uning qili kuyib ketibdi. Masala hal qilindi»<sup>1</sup>.

Yuqoridagi misolda bir qancha aqliy operatsiyalar mavjud. Bu operatsiyalar elektr lampaning yonmaganligidan boshlanadi. Natijada, aqliy harakatlardan bir-biri bilan bog'langan zanjir paydo bo'lgan. Fikr egasi o'ziga bir qancha savollar (Nima bo'ldi? Sababi nima? Probka yonib ketganmikin? Lampochkaning o'zi kuyganmikin? Shtepsel buzilganmikin? va h.k.) beradi. Har bir savolga javob harakati ma'lum fikrga asoslanadi. Odam avval miyasida abstrakt tarzda fikr yuritmasa, uni amalga oshirishga qaratilgan harakatlarni bajara olmaydi.

Shunday qilib, tafakkurga quyidagicha ta'rif berish mumkin: «Obyektiv reallikda bo'lgan narsa va hodisalar o'rtasida bog'lanish va o'zaro munosabatlarning odam miyasida umumlashtirilishi va yangi xulosalar chiqarilishidan iborat bo'lgan ruhiy jarayon tafakkur yoki fikrlash deb aytiladi».

Tafakkurning fiziologik asosi hisoblangan miyaning katta yarimsharlari po'stlog'ida hosil bo'luvchi shartli reflekslar real voqelikni aks ettiruvchi so'zlar (signallar) ta'sirida vujudga keladi. Ammo bu signallarning vujudga kelishida birinchi signal tizimlarining ham roli kattadir. Fikrlash jarayonida ikkinchi signal tizimi birinchisiga tayanadi. Fikrlar jarayonida birinchi

---

<sup>1</sup> B.M. Teplov. Psixologiya. — T.: O'quvpeddavnashr, 1952, 127—128-b.

va ikkinchi signal tizimlari bir-biri bilan chambarchas bog‘lanadi.

Shuni ham ta’kidlash lozimki, fikrlash jarayoni birinchi va ikkinchi signal tizimlarining birlikdagi faoliyati natijasida vujudga keladi. Tafakkurning materiali (mavhumlashtirish, umumlashtirish, xulosa chiqarish) esa mazmunan juda boy signal bo‘lgan so‘z orqali bayon qilinadi.

Biz quyida fikr yuritish operatsiyalarini tafakkur turlari bilan bog‘liq holda keltirib, hukm, tushuncha, aqliy xulosa, chog‘ishtirish, assotsiatsiya, analiz, sintez, induksiya va deduksiya kabi tafakkur shakllarini bayon qilamiz.

Narsa va hodisalarga xos belgini tasdiqlash yoki inkor qilish yo‘li bilan fikrlash hukm deb aytiladi. Demak, hukm narsalarga xos belgini tasdiqlash yoki inkor etishdan iborat bo‘lgan fikrlash shakli bo‘lib, hukmlarda tushunchalarning mazmuni ifodalanadi.

Hukmlar mazmun jihatidan chin va xato hukmlarga, tuzilishi jihatidan esa yakka va umumiy hukmlarga ajratiladi. Odam aqlli mavjudotdir, oltin zanglamaydi, Samarqand — dunyoning qadimiy shaharlaridan biridir, ona — mo‘tabar insondir kabilar chin hukmlarga misollardir. Zarafshon eng katta daryodir, Samarqand dunyoning qadimiy shahridir, qishda qor yog‘maydi kabilar noto‘g‘ri yoki xato hukmlarga misollardir.

Olma gulladi, dars boshlandi, kitob o‘qildi kabi hukmlar ayrim hollarga taalluqli bo‘lganligi uchun yakka hukmlardir. Talabalar kitob o‘qiydilar, shoirlar ijodiy fikr egalaridir kabi hukmlar turkum hollarga (talabalar, shoirlar) taalluqli bo‘lganligi uchun umumiy hukmlardir.

Predmetlarga xos umumiy va muhim belgilarning odam miyasida aks etishi tushunchadir. Tushunchalar konkret, abstrakt, yakka va umumiy kabilarga bo‘linadi.

Predmetlarning o‘zini anglatgan tushunchalar konkret tushunchalar (stol, stul, kitob, ruchka va h.k.) bo‘lib, predmetlarga xos xislat va xususiyatlarni (g‘oyaviylik, mehribonlik, bilimdonlik, mehnatsevarlik va h.k.) anglatuvchi

tushunchalar abstrakt tushunchalardir. Kitob, psixologiya kitobi, roman, «Yulduzli tunlar» romani kabi misollarda tushunchalarning umumiy va yakka ifodalangan.

Bir yoki bir necha hukmlardan yangi hukm chiqarish aqliy xulosadir. Masalan, hamma talabalar kitob o'qiydilar — umumiy tasdiq hukm; Botirali talabadir — yakka tasdiq hukm. Demak, Botirali ham kitob o'qiydi — aqliy xulosa.

Aqliy xulosa chiqarishning induktiv va deduktiv yo'llari bor. Bir qancha ayrim hukmlardan umumiy xulosa chiqarish induksiya yo'li bilan xulosa chiqarish deb ataladi. Masalan, adabiyotni bilish odam uchun foydalidir, tarixni bilish odam uchun foydalidir, matematikani bilish odam uchun foydalidir. Demak, hamma fanlarni bilish odam uchun foydalidir. Umumiy hukmlardan yakka xulosa chiqarish deduksiya yo'li bilan xulosa chiqarishdir. Masalan: 1. Hamma shoirlar ijodiy fikr egalardirlar. 2. Dushan Fayziy shoirdir. Demak, Dushan Fayziy ham ijodiy fikr egasidir.

Chog'ishtirish predmetlar o'rtasidagi o'zaro o'xshashlik va tafovutlar to'g'risida xulosa chiqarishdir. Chog'ishtirishning shaxs amaliy faoliyati uchun ahamiyati kattadir. Chog'ishtirish yoki solishtirish yo'li bilan fikrlash orqali odam har bir predmetning o'ziga xos tomonlarini va boshqa predmetlardan farqini anglab oladi. Har qanday predmet yoki holni chog'ishtirish yo'li bilan o'rganish uni mukammal bilishga imkon beradi.

Obyektiv olam voqea-hodisalari o'rtasidagi o'zaro aloqa, bog'lanish haqida hukm chiqarish yo'li bilan fikrlash assotsiatsiyadir. Masalan, quyosh yerdan qancha uzoqda bo'lmasin, yerdagi hayot uning nuriga bog'liqdir. Kun va tunning almashinishi, yil fasllari kabilar ham assotsiativ fikrlashning misollaridir.

Predmet yoki voqea-hodisalarni bo'linishi mumkin bo'lgan qismlarga fikran ajratish yo'li bilan o'rganish analiz, o'sha qismlarni fikran birlashtirib yagona xulosa chiqarish sintezdir. Fikrlashning bu turida butunning qismlarga munosabati aniqlanadi va qismlarning o'zaro munosabatlari to'g'risida hukm

chiqariladi. Oddiy yoki murakkab fikriy jarayonlarning hammasi uchun analiz va sintez yo‘li bilan fikrlash zarurdir.

Tafakkur til va nutq bilan bevosita bog‘liqdir. Chunki odam hamma vaqt so‘zlar yordamida fikrlaydi va o‘z fikrini til orqali bayon qiladi. Fikrlashning natijalari — chuqurligi, kengligi, o‘tkirliги, tanqidiyligi so‘zlar vositasi bilan ro‘yobga chiqadi va ma‘lum bo‘ladi. Shuning uchun ham fikrni ifoda etishning birdan bir vositasi nutqdir.

Tildan xoli tafakkur va tafakkurdan xoli til bo‘lmaydi. Til va tafakkurning dialektik birligi ham ana shundadir. Tafakkur nutqning o‘shishiga, nutq esa tafakkurning o‘shishiga katta ta‘sir ko‘rsatadi.

Fikrlash faoliyati odamda juda erta boshlanadi. Bolaning yoshi ulg‘aya borishi, tajribasi ortishi, boshqalar bilan til orqali aloqa qilishga bo‘lgan ehtiyojining osha borishi natijasida unda tafakkur ham o‘sa boshlaydi. Hayotining birinchi yilidayoq, bola voqea-hodisalar haqidagi fikrlarini umumlashtira oladi.

Bola ikki-uch yoshga yetgach, unda ko‘p narsani bilish istagi paydo bo‘ladi. U kattalarga juda ko‘p savollar beradi va bu savollarga javob talab qiladi. «Bola tevarak-atrofdagi olamni kattalarning tushuntirishi bilan bir vaqtda kuzatsa, atrofdagi olamni yaxshiroq tushuna boshlaydi, narsa va hodisalarni solishtiradi, taqqoslaydi, ularning ayrimlari o‘rtasidagi o‘zaro bog‘lanishlarni va buning sabablarini aniqlaydi. Mana shuning o‘zi bolada ancha umumlashgan tafakkur paydo bo‘lganidan darak beradi»<sup>1</sup>.

Tafakkurning o‘shishi nutqning o‘shishi bilan chambarchas bog‘liqdir. Bolaning oddiy hukm tarzidagi fikrlari uning nutqida aks etadi. Maktabgacha tarbiya yoshidagi bolalarda tafakkurning o‘shishida turli o‘yinlarning ahamiyati kattadir. Turli o‘yinlar jarayonida fikrlash doirasi kengayib boradi, boshqa psixologik holatlari ham taraqqiy etadi. Natijada maktabgacha tarbiya

---

<sup>1</sup> Yosh psixologiyasi va pedagogik psixologiya, prof. M.G. Davletshin tahriri ostida. — T.: O‘qituvchi, 1974, 56—57-b.

yoshidagi bolalarning aksariyati turli rasmlarda ifodalangan fikrlarni, boshqa shaxslarning mulohazalarini, televizorda koʻrgan va radioda eshitganlarini toʻgʻri anglaydi va ular haqida mustaqil fikr yurita oladi.

### **Nutq haqida umumiy tushuncha**

Kishilar jamiyatda doimo jamoa boʻlib yashaydilar. Ijtimoiy mehnat va ijtimoiy munosabatlar odamlarning bir-birlari bilan doimiy aloqa qilish zaruratini keltirib chiqaradi. Bu munosabat, albatta, nutq vositasida amalga oshiriladi.

Biz nutq orqali oʻz fikrimizni, bilimimizni, tajribamizni boshqalarga yetkazamiz va boshqa kishilarning fikrini bilib olamiz, oʻzimizning ruhiy holatimizni, kechirayotgan tuygʻu-hissiyotimizni ham ifoda qilamiz. Biz nutq yordamida bir-birimizga taʼsir qilamiz. Nutq gapirayotgan kishining ongida va qalbida boʻlgan fikr va maqsadni ifoda qiladi. Biz nutq vositasi bilan birovni xursand yoki xafa qilishimiz, uni umidsizlantirishimiz yoki unga tasalli berishimiz mumkin.

Nutqning kuchi haqida har bir xalqda alohida maqollarning boʻlishi ham bejiz emas. Bu maqollar nutqning kishi ruhiga qanday taʼsir qilishi mumkinligini yaqqol koʻrsatadi. Masalan, «Yaxshi soʻz jon ozigʻi», «Sevdigan ham til, bezdirgan ham til» va h.k.

Kishilar bir-birlari bilan muomala, munosabatda boʻlar ekanlar, ular u yoki bu tildagi (oʻzbek, rus, fransuz, nemis va h.k.) grammatik qoidaga asoslangan soʻzlardan foydalanadilar. Insonlar til vositasida bir-birlari bilan muomala qiladilar.

Demak, nutq til yordamida odamlarning bir-birlari bilan aloqa qilish vositasidir.

«Nutq» va «til» terminlarining maʼnosini koʻpincha bir-biriga aralashtirib yuboradilar. Nutq bilan til bir narsa emas. Til soʻz belgilari tizimidan iborat boʻlib, u aloqa quroli boʻlsa, nutq aloqa jarayonining oʻzidir. Lekin ularni bir-biridan ajratib boʻlmaydi. Ular birgalikda mavjuddir. Har bir til tarixiy taraqqiyot davomida odamlarning nutq yordamida aloqa bogʻlash jarayonida vujudga kelgan, rivojlangan va tako-

millashib borgan. Har qanday tilning mavjud bo'lishi, takomillashib borishi kishilarning o'sha tilda doimiy gaplashib turishlariga bog'liq. Agar kishilar u yoki bu tilni nutq orqali bo'ladigan muomalada ishlatmay qo'ysalar, u til inqirozga uchraydi, «o'lik til»ga aylanib qoladi.

Nutq faqat kishilar o'rtasidagi aloqa vositasigina bo'lib qolmasdan, balki tafakkur qilishning zaruriy vositasi, tafakkur qurolidir. Chunki biz fikr qilish uchun so'zdan foydalanamiz, fikrimizni so'z bilan ifoda qilamiz va boshqalarning fikrini bilib olamiz. Odatda biz ovoz chiqarib yoki ovoz chiqarmasdan, o'z ichimizda tilning grammatik qoidalariga mos holda aytiladigan so'zlar orqali fikr yuritamiz.

Tafakkur bilan nutq turli hodisa bo'lsa ham, lekin ular bir-biri bilan uzviy ravishda bog'lanib ketgan. Har bir kishidagi tafakkurning o'sishi shu kishi nutqining rivojlanishi bilan bog'liq bo'lganidek, kishi nutqining rivojlanishi ham undagi tafakkurning o'sishiga bog'liqdir.

### **Nutqning fiziologik asoslari**

Nutq odamning individual hayoti va faoliyati davomida o'zlashtirib boriladi. Biz gapirganimizda, bir tomondan, ovoz signallarini qabul qilamiz, ikkinchi tomondan, talaffuz qilish nutqqa oid muskul apparati orqali vujudga kelishini ko'ramiz.

Nutq faoliyati uchun bosh miya katta yarimsharlari po'stining murakkab markazlashgan asab hujayralarining ishlashi talab etiladi. Nutqning anatomik-fiziologik asosi eng avvalo, fonetik nutqning nafas olish, ovoz va artikulatsiya muskul apparatlaridan iboratdir.

Nafas olish kishining hayot kechirishi, eng muhimi, ovoz chiqarishi uchun katta ahamiyatga ega bo'lib, u diafragma, o'pka, bronx va bo'g'izni harakatga keltiruvchi muskullardan iboratdir.

Kekirdak ovoz chiqarish apparati bo'lib, u to'rtta tog'aydan iborat. Ana shu tog'aylar o'rtasida ikkita elastik xususiyatga ega bo'lgan muskullar bor. Bularni ovoz muskullari deymiz. Nafas

olish orqali ovoz muskullari harakatga kelib, tebranib turadi, va nihoyat, ular taranglashishi yoki susayishi mumkin. Agar ovoz muskullari taranglashsa, ular bir-biriga yaqinlashadilar. Natijada nafas yoʻlidan chiqqan havo ovoz muskullarini tebratadi va tovush hosil boʻladi.

Bosh miya poʻstlogʻida nutqning uch xil markazi mavjud: eshitish markazi, harakatlantirish va koʻrish markazlari.

Eshitish markazi miya chap yarimshari peshana qismining pastki tomonidagi burmalarning orqa qismida joylashgan boʻlib, eshitilgan soʻzlarni idrok qiladi, boshqalarning nutqini tushunish va oʻzlashtirishni taʼminlaydi. Bu markaz shikastlansa kishi oʻzgalarning soʻzlarini eshitsu-da, ularning maʼnosiga tushunmaydi, bu sensorli afaziya deb ataladi. Afaziya natijasida kishida ogʻzaki va yozma nutq buziladi.

Nutqning harakat markazi bosh miya chap yarimsharining peshana qismida joylashgan boʻlib, gapiruvchi kishining faol nutqini vujudga keltiradi. Bu markaz shikastlansa, boshqa kishilarning soʻzlarini eshitib, uning maʼnosiga tushunsa ham, oʻzi gapira olmaydi. Bunday odam soʻzlarning qanday talaffuz etilishini eslay olmaydi. Bu kasallik tufayli ichki nutq ham buziladi.

Nutqning koʻrish markazi bosh miyaning orqa qismida joylashgan boʻlib, kishining yozilgan xatni oʻqishi va xat yozgandagi belgilar (harflar) shu markaz orqali idrok etiladi. Agar bu markaz shikastlansa kishi harflarni tanimay qoladi va xatni oʻqiy olmaydi.

Biroq keyingi yillarda fiziolog va psixolog olimlar (P.K. Anoxin, A.R. Luriya, A.N. Leontyev, D.N. Uznadze va boshqalar) tomonidan amalga oshirilgan qator ilmiy tadqiqot ishlaridan maʼlum boʻlishicha, nutq faoliyatining fiziologik asosini yuqorida koʻrsatilganidek talqin etish yetarli emas. Balki bosh miya poʻstining boshqa markazlari kabi nutq markazlarining ham qatʼiy chegaralari yoʻq va bir-biridan ajralgan holda harakat qilmaydi.

P.K. Anoxin tadqiqotlarida hosil qilingan maʼlumotlar nuqtayi nazaridan olganda, nutq faoliyatining fiziologik asosini

bir necha funksional sistemalarning murakkab uyushmasi tashkil etadi. Bu funksional sistemalardan ayrimlari nutq uchun ixtisoslashgan sistema bo'lsa, boshqalari o'zga faoliyatlar uchun ham xizmat qilaveradi. Funksional sistemalarning bunday uyushmalari ko'p tomonlama va ko'p darajalidir<sup>1</sup>.

Kishi nutq orqali boshqalar bilan munosabatda bo'lar ekan, buni albatta ikkinchi signal tizimi orqali amalga oshiradi. Shuning uchun ham vaqtli bog'lanishlar vujudga keladi. Bu esa o'zining qator xususiyatlariga ega bo'ladi. Eshirilgan so'zlarning hammasi esda saqlanib qolavermaydi. Ikkinchi signal sistemasi alohida so'zlarni tanlab esda olib qoladi.

### **Bolalarda nutqning rivojlanishi**

Inson hayotida nutq ma'lum davrda paydo bo'lib, taraqqiy eta boshlaydi. Bu taraqqiyot, asosan, uch davrga bo'linadi. Birinchi davr nutqni o'zlashtirishdan oldingi davr. Bu ikki oylikdan o'n bir oylik davrgacha to'g'ri keladi. Ikkinchi davr — tilni dastlabki o'zlashtirish davri. Bu o'n bir oylikdan bir yosh-u yetti oylik davrgacha davom etishi mumkin. Uchinchi davr — tilning grammatik tuzilishini o'zlashtirish davri bo'lib, bu davr bir yosh-u yetti oylikdan uch yoshgacha bo'lgan davrni o'z ichiga oladi. Bundan keyingi davrda bola nutqida prinsipial jihatdan qayta o'zgarish bo'lmaydi. Faqat so'z boyligi ortib borishi va grammatik jihatdan so'z shakllari ko'payib borishi mumkin.

Bola nutqining rivojlanishi undagi barcha psixik jarayonlarning taraqqiyoti bilan bog'liq. Bunga yashash sharoiti ham katta ta'sir etadi.

Yangi tug'ilgan bolada hali nutq bo'lmaydi, unda qandaydir chinqiriq, yig'lash xususiyati bo'ladi. Bu ichki va tashqi signallarga (issiq-sovuqlik, ochlik, tashnalik yoki biror joyining

---

<sup>1</sup> Umumiy psixologiya. Prof. A.V. Petrovskiy tahriri ostida. — T.: O'qituvchi, 1975, 215-bet.



og‘rishiga) bog‘liqdir. Taxminan ikki oylik bo‘lganda bolada «gu-gulash» boshlanadi. Ya’ni bola «gugu», «agu» kabi tovushlarni chiqaradi. Olti oylik bo‘lganda esa ayrim tovushlarni birlashtirib so‘z chiqaradigan bo‘lib qoladi va kattalarga ergashib so‘zning ma’nosiga tushunmasa ham, uning talaffuziga qarab payqab ola boshlaydi. Endilikda «aya», «ma-ma», «da-da», «nana» singari so‘zlarni bo‘g‘inlab ayta boshlaydi.

Bu davrda bola ona yoki otaning, umuman, katta kishilarning biror narsani taqiqlashi yoki ma’qullashini so‘z ohangidan bilib oladi, qo‘lini biror narsaga uzatayotganida taqiqlash ohangi bilan «qo‘y», «tegma» yoki biror joyga mehmonga bormoqchi bo‘linsa, biron transportga tushib sayr qilinmoqchi bo‘linsa, bir-ikki marta «uuutta»ga boramiz deyilsa-yu, keyin chiqilsa, keyinchalik onasi yoki otasining kiyinishi bilan yoki mashinani ko‘rishi bilan «uuutta» deb ovoz chiqaradigan bo‘lib qoladi. Bu esa tevarak-atrofdagi narsa va hodisalarga ergashish bilan yuzaga keladi. Masalan, itni ko‘rsa «vov-vov», mashinani ko‘rsa «bib-bib» degan ovozni chiqarib, o‘zicha xursand bo‘ladi.

So‘z va gapning ma’nosini bola faqat bir yoshga to‘lgandan keyingina tushuna boshlaydi va bu yoshda o‘zi ham nutq egallash davrini o‘taydi. Bu davrda bolalar nutqida lug‘at tarkibining sekin-asta oshib borishi sezila boradi. Dastlab bola biror bo‘g‘in yoki so‘zni aytish bilan o‘zining maqsadini bildira boshlaydi, bu so‘z tugal bir gap vazifasini bajaradi. Masalan, «non», «sut ber», «suv ichaman». Lekin ba’zan bolalarning tovushlarni noto‘g‘ri talaffuz qilish hollari ham uchraydi. Masalan, «R» tovushi o‘rniga «L», «SH» o‘rniga «S», «K» tovushlarini talaffuz etadi. Rahim o‘rniga Layim, ber o‘rniga be, holva o‘rniga hovla va hokazo.

Ba’zi bolalarning tovushlarni talaffuz qilishidagi nuqsonlar maktab yoshida ham uchrab turadi. Bu ba’zan nutq apparatlarining nuqsonlariga bog‘liq bo‘lib, buni maxsus mutaxassisshifokorlar va logopedlar tuzatishi mumkin. Ba’zan bolaning nutq apparati yaxshi ishlasa ham, nutqdagi fonetik nuqsonlar ota-ona, oiladagi katta yoshdagi kishilar tomonidan noto‘g‘ri tarbiya berilishi tufayli ancha vaqtgacha saqlanib qoladi. Bu

kattalarning bolalar tilida erkalatib gapirishlaridan kelib chiqadi. Bolalar talaffuzidagi kamchiliklarni o'z vaqtida tuzatmaslik ba'zan bolaning duduqlanib qolishi va so'zlarni noto'g'ri talaffuz qilishiga olib keladi.

Kun sayin jismoniy jihatdan o'sayotgan bola aqliy, psixik tomondan ham takomillashib boradi. So'z boyligi borgan sari o'sa boradi. Bola nutqida hodisa va voqealar, narsalar nomini bildiradigan so'zlar, so'ngra fe'l, keyinchalik sifat va sonlar paydo bo'la boshlaydi. Masalan, ikki yashar bola taxminan 300—500 ta so'z egallagan bo'lishi mumkin. Ikki yosh bilan besh-yetti yosh o'rtasida bolaning nutqi tez o'sa boshlaydi va so'z boyligi 3—4 mingtagacha yetadi. Shu bilan birga, uning tafakkuri ham rivojlana boradi. Bola ko'rgan, eshitgan narsalari to'g'risida ko'p savol beradi, yangi so'z va tushunchalarni egallay boshlaydi. Albatta, buning uchun bolaga to'g'ri tarbiya berish, u bilan so'zlashish, ertaklar gapirib berish, kitob o'qib eshittirish kerak.

Nutqni o'z vaqtida amaliy egallab olish va so'z boyligini o'stirish umuman maktabda sifatli o'qish uchun yaxshi zamin bo'ladi.

Maktabda o'qitiladigan barcha fanlar orqali o'quvchining lug'at tarkibi boyib boradi. Bolalar o'z nutqiga ongli munosabatda bo'ladi. Bunga til va adabiyot darslari katta hissa qo'shadi. Chunki bu fanlar o'quvchilarga o'z nutqini muayyan grammatik talablarga javob bera oladigan qilib ifodalash qonunlarini o'rgatadi.

Tabiiy fanlardan dars beruvchi o'qituvchilar ham o'z fikrlarini bayon qilishda grammatik qoidalarga rioya qilganlari holda, aniq, ravon, mantiqiy jihatdan mukammal nutq orqali mashg'ulotni o'tkazishlari o'quvchilar nutqining o'sishiga, tafakkurining rivojlanishiga barakali ta'sir ko'rsatadi.

### **3.6. Xayol — fantaziya**

Shaxsning real borliqdagi predmetlarni, voqea va hodisalarni sezishi va idrok qilishi natijasida unda turli-tuman tasavvurlar paydo bo'ladi. Xayol jarayonining boshqa ruhiy holatlardan

farqli tomoni shundaki, odam ba'zan bevosita idrok qilmagan predmetlar, voqea-hodisalar haqida ham tasavvur qila oladi. Azim shahar — Toshkentni bevosita borib ko'rmagan har qanday kishi ham uni xayolan tasavvur qiladi, dengiz bo'yi sayrini tasavvur etmoq uchun albatta u yerga borish shart emas.

Xayolning o'ziga xos yana bir tomoni shundaki, odam xayol yordamida uzoq o'tmish voqealarini, o'z davridagi voqea-hodisalarning mohiyatini, kelajakka oid voqea-hodisalarni ham tasavvur etadi. Bu tarzda, ya'ni idrok qilinmagan ta'sirotlar to'g'risidagi xayol surish xayoliy tasavvurlardir.

Odamda xayollar uning ehtiyojlari asosida vujudga keladi. Ehtiyojlar asosida vujudga keluvchi xayollarning real va noreal mazmuni bor. Ro'yobga chiqishi, amalga oshishi mumkin bo'lgan xayollar real xayollardir. Real xayollar shaxsni olg'a harakat qilishga chorlaydi, uni yaratuvchanlikka, ijodkorlikka undaydi, kuch-g'ayrat bag'ishlaydi. Shuning uchun real xayollar odamning hayoti, faoliyati uchun muhim va foydalidir. Noreal xayollar esa, aksincha, shaxsni ruhiy tushkunlikka, o'z qudratiga ishonchsizlikka duchor qiladi, bunday xayollar ro'yobga chiqmaydi, amalga oshmaydi, yomon oqibatlariga olib keladi. Shuning uchun odam noreal xayollarni surmagani ma'qul.

Shaxsdagi siyosiy, ijtimoiy, estetik va intellektual ehtiyojlarning o'sishi unda real xayollarning rivojlanishiga ta'sir ko'rsatadi. Odamda turli real xayollarning vujudga kelishining yana bir manbai uning orzu-istaklaridir. Shaxs hamma vaqt narsa va hodisalarga nisbatan ijodiy munosabatda bo'ladi, mavjud narsalardan ko'ra afzal va mukammalroqlariga erishishga harakat qiladi. Natijada unda bir qancha ijobiy mohiyatga ega bo'lgan xayollar vujudga keladi.

Xayollar, asosan, xotira materiallari asosida paydo bo'ladi. Chunki xotira materiali (tasavvurlari) xayol yordamida qaytadan ishlanadi, analiz va sintez qilinadi, natijada yangi tasavvurlar hosil bo'ladi. Bu tasavvurlarning hosil bo'lishi va ro'yobga chiqishida shaxsning tajribasi muhim rol o'ynaydi.

Yuqoridagilardan kelib chiqib, xayolga quyidagicha ta'rif berish mumkin: tasavvurlarning qaytadan ishlanishi, analiz va

sintez qilinishi natijasida real borliq voqea-hodisalarining inson miyasida aks etishidan iborat psixik faoliyat xayol yoki fantaziya deb ataladi.

Bosh miyaning katta yarimsharlari po'stlog'ida avval hosil bo'lgan muvaqqat bog'lanishlar o'rtasida yangi birikmalarning paydo bo'lishi xayolning fiziologik asosidir.

Birinchi va ikkinchi signal tizimlari ham xayol faoliyati bilan mustahkam bog'liqdir. Chunki yuqorida ta'kidlaganimizdek, turli xayollarning manbai odamning tashqi dunyo voqea-hodisalarini sezishi va idrok qilishi natijasida hosil bo'ladigan tasavvurlaridir.

Professor P.I. Ivanovning uqtirishicha, odamning miyasida ilgari vujudga kelgan muvaqqat bog'lanishlarning miyada gavdalanishini va bu bog'lanishlar bir-biri bilan tutashib, yangi tarzda paydo bo'lishini xayolning asab-fiziologik negizi deb hisoblamoq kerak.

Xayolning turlari quyidagilardan iborat:

1. Qaytadan tiklash xayoli.
2. Tasavvur xayoli.
3. Orzu xayoli.
4. Ijodiy xayol.
5. Ixtiyoriy xayol.
6. Ixtiyorsiz xayol.

Kitob o'qish, hikoya tinglash, boshqa shaxslarning suhbat natijasida vujudga kelgan xayol qaytadan tiklash xayolidir. O'zgacha aytganda, avval bo'lib o'tgan xayolning ma'lum sabablar asosida bir qancha vaqtdan so'ng odam miyasida qaytadan tiklanishi qaytadan tiklash xayolidir. Shuning uchun ham xayolning bu turi o'tmishni ifodalaydi.

Predmetlarning tasviri, chizmasi, sxemasiga asoslangan holda obraz yaratishdan iborat xayol turi tasavvur xayolidir. Tasavvur xayoli odam tomonidan bevosita idrok qilinmagan predmetlar haqidagi xayoldir.

Tasavvur xayolining inson uchun muhim tomoni shundaki, bu xayol yordamida odam bo'lajak predmetni, narsani oldindan idrok qiladi. Masalan, muhandis o'zi yaratmoqchi

bo'lgan mashinasini uning sxemasidan tasavvur qiladi. Me'mor qurmoqchi bo'lgan binosini chizgan eskizidan tasavvur etadi.

Tasavvur xayolining ta'lim jarayonida ham roli kattadir. O'quvchilar turli adabiy va tarixiy voqealarni o'qituvchining hikoyasi va turli ko'rgazma qurollar — sxema va tablitsalarga asoslanib tasavvur qiladilar. Bunda o'quvchilar o'zlaridagi bilim va tajribaga suyanadilar. Agar o'qituvchi o'z tushuntirishlari va hikoyalarida o'quvchilarning bilim va tajribalarini hisobga olmasa, bu holda o'quvchilarning o'rganilayotgan material to'g'risidagi tasavvuri noto'g'ri bo'ladi. Tabiiyki, o'quvchilar tomonidan o'zlashtiriladigan bilimlarning aksariyati tasavvur xayoli tufaylidir.

Odam psixologiyasining muhim tomonlaridan biri shundaki, u hamma vaqt mavjud predmet va sharoitdan ko'ra mukammalrog'i va ustunrog'ini istaydi, bu yo'lda izlanadi, o'zi istagan holatga erishishga intiladi. Shu tarzda odamning kelajak haqidagi progressiv ahamiyatga ega bo'lgan o'y va fikrlari orzu xayolidir. Orzu xayolida shaxsning kelajakka, istiqbolga intilishi ifodalanadi.

Yoshlik chog'idan boshlaboq odamda turli-tuman orzular paydo bo'ladi. Shuning uchun ham yoshlar mexanizator, injener, kosmonavt, pedagog, shifokor, qahramon bo'lishni orzu qiladilar.

Ilgarigi obrazlar asosida yangi, yanada mukammal obraz yaratishdan iborat bo'lgan xayol turi ijodiy xayoldir. Mustaqil faoliyat davomida ijodiy xayol tufayli biror sohada yangilik yaratiladi. Aynan yangilik yaratishga qaratilganligi uchun ham ijodiy xayol xayolning boshqa turlaridan ancha murakkabdir. Ijodkorlikning barcha sohalarida ijodiy xayolning roli katta. Agar ixtirochi biror buyum yasamoqchi bo'lsa, avvalo u shu modelni xayol yordamida miyada yasaydi. Yozuvchi biror obraz yaratmoqchi bo'lsa, u shu obrazga xos xususiyatlarni xayol yordamida miyada tizimlashtiradi. Demak, ijodiy xayol natijasida odam ongining yangi mazmuni ro'yobga chiqadi.

Muayyan maqsad asosida aniq obraz yaratishga qaratilgan xayol turi ixtiyoriy xayoldir. Shaxs faoliyatning biror turi bilan band bo'lganda uning ixtiyoriy xayoli namoyon bo'ladi.

Garchi ixtiyoriy xayol jarayonida iroda kuchi sarflansa ham, u hamma faoliyatning murakkab turida emas, oddiy harakatlarda ham ifodalanadi.

Ixtiyoriy xayol, ayniqsa, badiiy ijod uchun juda zarurdir. Ixtiyoriy (maqsadli) xayol yordamida yozuvchi o'z asarining mazmunini va mavzusini aniqlaydi, kompozitsiyasini belgilaydi.

Maqsadi aniq bo'lmagan va irodaviy kuchning ishtiroki passiv bo'lgan xayol ixtiyorsiz xayoldir. Ixtiyorsiz xayol jarayonini odam avvaldan o'ylamagan, rejalashtirmagan bo'ladi. Ixtiyorsiz xayol ba'zan odam turli orzular og'ushiga berilganda, o'zidan o'zi paydo bo'ladi. Ixtiyoriy va ixtiyorsiz xayollar hamisha bir-biri bilan chambarchas bog'liqdir, ularni o'zaro chegaralash mumkin emas.

Tush ko'rish ixtiyorsiz xayol natijasidir. Akademik I.P. Pavlovning ta'limotiga ko'ra, tush ko'rish oliy asab faoliyatining qonuniyatlaridan biri bo'lgan tormozlanish natijasidir. Uyqu paytida bir to'lda asab hujayralarining tormozlanmay qolishi tufayli odam tush ko'radi.

I.P. Pavlov uyqu paytida miyada murakkab o'zgarishlar sodir bo'lishini tajribalar bilan isbotladi. Tormozlanish boshlanishidan oldin asab hujayralari asta-sekin o'zgarishlarga uchraydi. Uxlayotganda bedor ongning faol nazorati susayadi. Natijada chalkashib ketgan holda fantaziyalar, istaklar, kutishlar, xavfsirash, xotiralar uyqu paytidagi tashqi qo'zg'atuvchilar (yorug'lik, tovush, haroratning o'zgarishi va h.k.) tush ko'rishga ma'lum tus beradi.

Tushning yuzaga kelishida qattiq uxlash yoki «fazali holat»ning ham ahamiyati bor. Yuzaki uyqu — birinchi, qattiq uyqu — ikkinchi fazadir. Ular o'rtasida juda ko'p o'tish holatlari ham bor.

Tush ko‘rish asosan uyqu uncha qattiq bo‘lmaganda sodir bo‘ladi. Buning sababi shundaki, odam yuzaki uxlaganda miyaning asab hujayralari tashqi ta‘sirotlardan yaxshiroq ta‘sirlanadi.

Odam uyquga keta boshlagan sayin po‘stloq hujayralarida tormozlanish kuchayadi. Bu vaqtda miya tashqi ta‘sirotlarni buzuq aks ettiradi. Ana shu tarzda real narsalarni aks ettiruvchi tushlar paydo bo‘ladi, ya‘ni tashqi ta‘sirotlardan paydo bo‘luvchi qo‘zg‘alish miyada yoyiladi va unutilgan narsalar qaytadan jonlanadi.

Shunday qilib, tush ko‘rishni keltirib chiqaradigan uchta asosiy sabab bor:

1. Tashqi olamdan ta‘sirlanish.
2. Organizmning ichki muhitdan ta‘sirlanishi.
3. Asab hujayralarining o‘z-o‘zidan qo‘zg‘alishi — asab izlarining qo‘zg‘alishi.

Qadimgi zamonlarda tush ko‘rishga xudolarning ochilib gaplashishi deb qaralgan. Odamlar jinlar hamda farishtalar uxlab yotgan odamning tanasiga kirib, tush ko‘rish orqali unga har xil ma‘lumotlardan xabar berishi, uni biror ishni qilishga undashi, yuz berajak voqealardan xabar berishi mumkin, deb ishonishgan. Ruh uxlab yotgan odam tanasidan vaqtincha chiqib ketadi, osmonda uchib yuradi, gavda bilan aloqasini uzmaganda holda o‘tmishga va kelajakka ko‘chib yuradi, deb taxmin qilishgan. Ruh daydib yurib har qanday taassurotlarni to‘playdi, uxlayotgan odam ularni tush ko‘rib, ko‘rmagan mamlakatlar manzarasi, noma‘lum narsalar, tanish yoki notanish shaxslar, tirik odamlar yoki o‘lganlarning obrazlari tariqasida idrok qiladi.

Yuqoridagi kabi tushunchalar qadim zamonlarda tush ta‘birini (ma‘nosini) aytib berish to‘plamlarining paydo bo‘lishiga olib kelgan. Turli davrlarda yozilgan ta‘birnomalarda bir xildagi tush turlicha talqin qilingan.

Shuni ham ta‘kidlash lozimki, tush ko‘rish chastotasi odamning yoshiga ham bog‘liqdir. Psixologik tadqiqotlarning natijalariga ko‘ra, odam yoshlik chog‘ida kam tush ko‘radi. 18—

25 yoshlar oralig‘i eng ko‘p tush ko‘radigan davrdir. 30 yoshdan 50 yoshgacha bo‘lgan davrda tush ko‘rish chastotasi kamayadi. 50 yoshdan keyin esa yana ko‘payadi. Shuningdek, aqliy mehnat bilan shug‘ullanuvchilarning jismoniy mehnat bilan shug‘ullanuvchilarga nisbatan ko‘p tush ko‘rishi ham isbotlangan.

Xulosa qilib shuni aytish kerakki, tushda ko‘rilganini haqiqatga yo‘yish va hayotda, turmushda yuz beradi, deb ishonish ilmiy nuqtayi nazardan mutlaqo noto‘g‘ridir.

Xayol jarayonlarida agglutinatsiya va aksentirovka hollarining ham ahamiyati kattadir. Agglutinatsiya<sup>1</sup> — xotira tasavvurlarini bir-biriga qo‘shib yoki ulardan foydalanib yangi narsa va hodisalarning obrazlarini yaratishdan iborat bo‘lgan xayol faoliyatidir. Agglutinatsiya jarayonida tasavvurlar qaytadan tiklanadi, yangi tasavvurlarning mazmuniga moslashtiriladi. Masalan, inson xayolining mahsuli bo‘lgan suv parisining boshi va gavadasi ayolga, dumi baliqqa, sochi yashil suv o‘simligiga qiyos qilingan. Ana shu uch qismni xayol yordamida birlashtirish natijasida yangi obraz yaratilgan.

Agglutinatsiyaga badiiy adabiyotda misollar juda ko‘p. Chunki badiiy adabiyotdagi har bir obraz minglab-millionlab obrazlarga xos sifatlarni o‘zida ifodalaydi. Jamila, Yo‘lchi, Gulnor, Dehqonboy, Hafiza kabi obrazlar buning isbotidir.

Aksenirovka<sup>2</sup> xayol yordamida ayrim obrazlarga xos belgilarni yo nihoyatda kuchaytirish yoki nihoyatda kichraytirishdir. Masxara obrazlari, karikaturalar, loflarda akseni-rovkaga misollar juda ko‘p.

Biz yuqorida ta’kidlaganimizdek, real xayollarning inson faoliyati uchun katta ahamiyati bor. Odam orzu-xayollarini ro‘yobga chiqarish uchun izlanadi, mehnat qiladi, yaratadi. Uzoq o‘tmishdayoq odamlar osmonda uchishni orzu qilib,

---

<sup>1</sup> *Agglutinatsiya* — lotin tilidagi «agglutinatio» so‘zidan olingan bo‘lib, yopishtirmoq, yelimplamoq demakdir.

<sup>2</sup> *Aksenirovka* — lotin tilidagi «accentus» so‘zidan olingan bo‘lib, urg‘u demakdir.



«Uchar gilam»lar haqida orzu qilganlar. Yillar o‘tishi bilan insondagi bu orzu ro‘yobga chiqdi — ajoyib havo «laynerlari» bunyod etildi. Ertaklardagi «oynayi jahon»ni esa televizorga qiyoslasa bo‘ladi. Xalqning ko‘p yillik afsona tarzidagi xayollari bizning davrimizda haqiqatga aylandiki, bu orzu-xayollarning natijasidir. Bunday misollarni hozirgi fan va texnika taraqqiyotining turli sohalaridan ham ko‘plab keltirish mumkin.

Hozirgi vaqtda kishining miyasiga turli xayollarning kelishi, umuman, xayol surish foydalimi kabi masalalar ko‘pchilik yoshlarni qiziqtirmoqda, miya sirlarini o‘rganish ehtiyoji oshmoqda.

Shuni unutmaslik kerakki, boshqa ruhiy holatlar singari xayol surish ham shaxsning o‘ziga bog‘liqdir. Yuzaga chiqishi mumkin bo‘lgan, hayotda amalga oshirilishi kerak bo‘lgan narsalar haqida orzu qilish, shunga erishish rejalari haqida xayol surish kelajakda katta muvaffaqiyatlarga yetaklaydi. Shuning uchun ham hayotiy narsalar haqida xayol surish shaxs uchun juda foydalidir.

### ***Nazorat savollari***

1. Diqqat deganda qanday psixologik holat tushuniladi?
2. Diqqat inson faoliyatida qanday o‘rin egallaydi?
3. Diqqatning qanday turlari mavjud va ularning o‘ziga xosligi nimada?
4. Diqqatni ta‘lim jarayonida rivojlantirish mumkinmi?
5. Sezgi deganda nimani tushunasiz?
6. Sezgi turlarini sanab bering.
7. Ranglar to‘g‘risida tasavvuringiz qanday?
8. Adaptatsiya va sezgirlikning mohiyati haqida so‘zlab bering.
9. Idrok jarayoni to‘g‘risida qanday tasavvurga egasiz?
10. Idrokning xususiyatlarini qanday izohlaysiz?
11. Idrokning mohiyatini sharhlab bering.
12. Fazo, vaqt va harakatni idrok qilish.
13. Kuzatuvchanlik nima?
14. Xotiraga ta‘rif bering.
15. Borliqni bilishda xotiraning o‘rni qanday ekan?

16. Xotira qanday jarayonlardan tuzilgan?
17. Xotiraning individual farqlarini aytib bering.
18. Tafakkur mohiyatini tushuntiring.
19. Tafakkurning qanday turlari bor?
20. Tush ko‘rish qanday jarayon va u nimalarga bog‘liq?
21. Nutq qanday vazifalarni bajaradi?
22. Nutq qanday turlarga ajratiladi?
23. Xayol turlarining farqini izohlang.
24. Agglutinatsiya va aksenirovka nima?
25. Real va noreal xayollarning shaxs uchun ahamiyati.

---

## *IV bob.* SHAXS FAOLIYATINING EMOTSIONAL IRODAVIY TOMONLARI

### **4.1. Hissiyot haqida tushuncha**

Hissiyot yoki tuyg‘u — emotsiya shaxs ruhiy hayotining shunday tomoniki, bunda tashqi ta’sirotning xarakteri va shaxsning unga bo‘lgan munosabatlari ifodalanadi.

Ba’zi predmetlar, voqealar, harakatlar shaxsni quvontiradi, huzur bag‘ishlaydi, xursand qiladi. Ba’zi predmetlar esa shaxsni xafa qiladi, qahr-g‘azabini qo‘zg‘aydi, behuzur qiladi.

Tashqi ta’sirotning xarakteriga (ijobiy yoki salbiyligiga) qarab shaxs unga nisbatan o‘zining munosabatini bildiradi. Tashqi ta’sirotning yoqimli tomonlari shaxsda ijobiy munosabatlarni vujudga keltiradi. Maza qilish, qoyil qilish, huzur-halovat, sevinch, quvonch, xursandchilik kabi holatlar ijobiy munosabatning ko‘rinishlaridir.

Tashqi ta’sirotning noxush, yoqimsiz tomonlari shaxsda salbiy munosabatlarni paydo qiladi, g‘azablanish, ranjish, xafalik, qo‘rqish, behuzur bo‘lish kabilar salbiy munosabatning ko‘rinishidir.

Shaxs o‘zining kundalik faoliyatida turli-tuman hissiy holatlarni boshdan kechiradi. Agar u xavf ostida bo‘lsa, qo‘rquvni his qiladi, muvaffaqiyatga erishsa, zavqlanadi, intilish va harakatlari to‘g‘ri, unumli ro‘yobga chiqsa, quvonadi, ruhi ko‘tariladi. Demak, shaxsda turli his-tuyg‘ularning vujudga kelish manbayi uning ehtiyojlari, natijalari va istaklaridir.

Shaxsning o‘z ehtiyojlarini qondirish yo‘lidagi harakatlarning muvaffaqiyati ijobiy hislarni, uning qiyinchiliklarga duch kelishi, mag‘lubiyatga uchrashi esa salbiy tuyg‘ularni uyg‘otadi.

Turli emotsiyalar shaxsning xulq-atvoriga o'ziga xos hissiy ohang beradi, barqaror kechinmalarni vujudga keltiradi. Ba'zan esa, emotsiyalar to'satdan va shiddatli paydo bo'lib, tez o'tadi.

Shuni ham ta'kidlash lozimki, emotsional holatlar odamlarda turlicha kechadi. Ba'zi odamlarda bu holatlar barqaror, ta'sirchan, chuqur kechsa, ayrim odamlarda yengil o'tadi. Insonlar his-tuyg'ularining chuqurligi, kuchi, barqaror yoki beqaror emasligi bilan bir-birlaridan farq qiladilar. Har bir shaxsdagi hissiy holatlar uning boy ichki dunyosi, g'oyaviy yo'nalishi, e'tiqod va ideallari bilan bog'liq bo'ladi.

Ijobiy his-tuyg'ular shaxsning butun vujudini qamrab oladi, uning hayotini yanada mazmunli, to'liq va baxtiyor qiladi. Bunday hislar shaxsga qanot bag'ishlaydi.

His-tuyg'ular shaxs to'g'risida, uning psixik holatlari va individual xususiyatlari to'g'risida xulosa chiqarishga imkon beradi. Hissiyotlarning bir maqsadni ko'zlashi, qat'iyatlilik shaxsni so'zi bilan ishi bir bo'lgan barkamol odamga aylantiradi.

Hissiyotlarda ichki va ijtimoiy mohiyat mavjuddir. Hissiyotlarga ichki mohiyat nuqtayi nazaridan beriladigan baho hamma vaqt ham uning ijtimoiy mohiyatiga to'g'ri kelavermaydi. Ichki ravishda noxush, shaxsni ranjitadigan kechinmalar ijtimoiy e'tibori bilan ijobiy hissiyot hisoblanadi. Masalan, uyalish shaxs uchun yoqimsiz hissiyot bo'lib, azob hissi bilan kechadi. Ammo ijtimoiy mohiyati nuqtayi nazaridan uyalish yuksak, ijobiy axloqiy hisdir. Agar intizomni buzgan talaba o'qituvchi tomonidan tartibga chaqirilganda, uyalib qizarmasa, u eng yuqori insoniy fazilatdan mahrum bo'lgan hisoblanadi. G'azab yoki nafrat ichki mohiyat uchun salbiy noxush holatdir. Lekin, g'azab, nafrat dushmanga, axloqqa xilof harakatga, intizomsizlik, qonunbuzarlikka qaratilgan bo'lsa, yuksak axloqiy his sifatida ijobiy mohiyat kasb etadi. Shuning uchun ham hissiyotlarga ijtimoiy nuqtayi nazardan yondashganda yuksak g'oyaviylik, xalqchillik va qat'iyatlilikka asoslanish zarur. Bu jihatdan Bahouddin Naqshbandning

quyidagi fikri alohida ahamiyat kasb etadi. «Hazrati Bahouddin, qahr bilan tolibga ta'sir etish to'g'rimi» deb so'radilar. U kishi shunday javob berdi: «Qahr, ya'ni g'azab ikki xil ma'noga ega bo'ladi. Haqiqiy qahr-g'azab kamolot sifatidir. Bunda tarbiyalanuvchining loqaydligi uchun uni to'g'ri yo'lga yo'naltiriladi. Sababsiz g'azablanish zararlidir».

Emotsional harakatlar barqaror yoki beqarorligi nuqtayi nazaridan quyidagi uch guruhga ajratiladi:

1. Bir necha oy yoki yillab davom etadigan uzoq muddatli holatlar.

2. Kunlab, haftalab, oylab davom etadigan holatlar.

3. Soniya, daqiqalab, soatlab davom etadigan holatlar.

Emotsional holatlarning bu tarzda uch guruhga bo'linishi ularning ta'sir xarakteri va shaxsning individual sifatlariga bog'liqligidir. Bir ta'sirning o'zi har qaysi shaxsda turli darajada hissiy holatlarni vujudga keltiradi.

Turli hissiy harakatlarni vujudga keltiruvchi sabablar stimullar yoki manbalar deyiladi. Ijobiy hissiy holatlar shaxsning harakatlarida ifodalanadi. Ba'zi emotsional holatlar kuchli intilish, faol harakatni yuzaga keltiradi, ba'zilari esa sekinlik bilan o'tadi. Bu xildagi passiv hissiyotlar sentimentallik deb ataladi. Sentimentallik harakatsiz hissiy holat bo'lib, bunda shaxs so'z bilan cheklanadi, afsus, oh-voh, ko'z yoshidan nari o'tmaydi.

Shaxsda qo'zg'alishlarning yuzaga kelishiga qarab hissiyotlar stenik va istenik kabilarga bo'linadi. Stenik holatlar g'ayrat uyg'otadi, shijoatga sabab bo'ladi. Masalan, kuchli quvonch, katta g'azab, jangovar ruh, mardlik, g'alaba va h.k.

Shaxsning hayotiy faoliyatini pasaytiradigan, g'ayratini susaytiradigan holatlar istenik hissiyotlardir. Qayg'u-hasrat, umidsizlik, loqaydlik, g'am, afsus, ajablanish kabilar istenik holatlardir.

Turli emotsional holatlarning paydo bo'lishi asosida miya po'stlog'i ostida ro'y beradigan jarayonlar — shartsiz refleklar yotadi. Ruhiiy kechinmalar organizmdagi fiziologik o'zgarishlar bilan doimo bog'liqdir. Odam turli ruhiy holatlarni boshidan

kechirayotganida qon aylanishi o'zgaradi, yurak urishi susayadi yoki tezlashadi, nafas olish o'zgaradi, ovqat hazm qilish va ichki sekretiya bezlarining faoliyati ham o'zgaradi. Bu holatlarning tashqi ifodasi ham reflektorlik xarakteriga ega bo'ladi.

Odam kuchli quvonqlik, qattiq qo'rquv, g'azab kabi holatlarni boshidan kechirayotganida uning tashqi qiyofasida ham jiddiy o'zgarishlar yuz beradi, chehrasi oqaradi, qizaradi, nutqi buziladi yoki vaqtincha yo'qoladi.

Keyingi vaqtlarda jiddiylik vaziyati yoki stress deb ataluvchi keskin vaziyat tufayli yuzaga keladigan emotsional holatlarni o'rganishga katta e'tibor berishyapti. Jiddiylik kishining jismoniy yoki aqliy mehnat qilayotgan vaqtida birdaniga vaziyatning haddan oshib ketishi va xavfli vaziyat bo'lib qolgan vaqtda ham tez zaruriy chora topish kerak bo'lib qolganda vujudga keladigan harakatdir. Jiddiylik holatida yurak ishida, qon tomirlari va nafas tizimida ancha o'zgarishlar yuz beradi. Lekin ichki organlarning qay darajada o'zgarishiga qaramasdan, emotsiyaning mazmunini anglab bo'lmaydi. Masalan, tomir urishining tezlashishi kishining biror narsadan qo'rqqanidan ham yoki shodlanishidan ham bo'lishi mumkin. Yanada kuchliroq stress holatida kishining xatti-harakatlarida tartibsizlik bo'lishi, so'zlaganda duduqlanib qolishi, fikrlar mantiqiy bog'lanmagan bo'lishi mumkin.

Odatda, stress holatining juda kuchli bo'lishi teskari reaksiya ham berishi mumkin, ya'ni bosh miya po'stlog'ida umumiy tormozlanish protsessini vujudga keltirishi, kishini passivlashtirib, faoliyatini tamomila susaytirishi mumkin. Lekin jiddiylik (stress) holatining normal ko'chishida kishining hayotiy tajribasi, kuchli irodasi, g'oyaviy jihatdan chiniqqanligi katta rol o'ynaydi.

Odamda hissiy holatlar yuzaga kelish tezligi, kuchi, davomiyligi jihatidan xilma-xil bo'ladi. Emotsional holatlar odamlarda turlicha tezlik bilan paydo bo'ladi, sekin yoki tez almashadi. Har bir shaxsning individual xususiyatlari bilan bog'liq holda qo'zg'aladi va yana asliga qaytadi.

Kuchi jihatidan bo'lgani singari barqarorligi jihatidan ham emotsional kechinmalar bir-biridan farq qiladi. Uzoq davom

etuvchi kechinmalar barqaror, qisqa muddat davom etuvchi kechinmalar esa betakror tuyg'ular deb yuritiladi.

Odam intilishlarining xilma-xilligi tufayli uning dunyo-qarashi, e'tiqodi va mayllari bilan bog'liq holda chuqur mazmunli tuyg'ular bo'ladi. Chuqur tuyg'ularning izi xotirada uzoq vaqt saqlanadi. Odatda, tasodifiy tuyg'ular beqaror bo'ladi va xotirada uzoq saqlanmaydi. Umuman, shaxsda yuzaga keluvchi tuyg'ularning kuchi, barqaror va beqarorligi va chuqurligi nerv tizimi tipiga, ehtiyojlariga, ta'sirotlarning ichki va ijtimoiy mohiyatiga hamda uning individual xususiyatlariga bog'liqdir.

Hissiyotlarning tezligi, kuchi, barqaror yoki beqarorligi va chuqurligi nuqtayi nazaridan emotsional holatlar quyidagi turlarga bo'linadi:

1. Kayfiyat.
2. Affekt.
3. Ehtiros.
4. Ruhlanish.

Kayfiyat uzoq muddatli, o'rtacha kuchga ega bo'lgan ruhiy holatdir, odamdagi xursandlik yoki g'amginlik kayfiyati ma'lum sabablar asosida vujudga keladi. Shaxsning o'z faoliyatida yutuqlarga erishishi unda yaxshi, tetik kayfiyatni yuzaga keltiradi, muvaffaqiyatsizligi esa ma'yuslik, ruhiy tushkunlik g'amginlik kayfiyatini tug'diradi. Odam o'zining barcha psixik holatlarini idora qilish imkoniyatiga ega. Kuchli iroda egasi bo'lgan odamlar o'z kayfiyatlarini boshqara oladilar, hamma vaqt ularning ruhi tetik, dimog'i chog' bo'lib yuradi, ular kayfiyatlarining quli bo'lib qolmaydilar. Irodasi mustahkam bo'lmagan shaxslarda kayfiyat tez buziladi, ular kayfiyatning ko'rinishlarini azob-u qiynoq bilan o'tkazadilar.

Tez paydo bo'ladigan va qisqa muddat davom etadigan kuchli emotsional holat affektidir. Odam affekt holatida o'zining xatti-harakatlarini nazorat qila olmaydi. To'satdan yuz beradigan kuchli tarzda qo'rquv, g'azab, achchiqlanish, quvonch kabilar affekt holatidir. Bu holat odamda to'satdan bo'lib, ba'zan hatto bir necha daqiqa davom etadi. Odamda bu

holat baqirish, chaqirish, hayqirish tarzida namoyon bo‘ladi. Bu paytda tafakkur faoliyati susayadi, nutq keskin ravishda buziladi. Ba’zi hollarda affekt holati natijasida organizmda kuchli fiziologik jarayonlar yuz beradi, organizm bo‘shashadi, odam o‘zini tuta olmaydi. Mustahkam irodali odamlar affekt holatida ham o‘zlarini tuta biladilar. Kuchli xafalik va quvonch holatlarini osonlik bilan o‘tkazadilar. Ular affekt holatiga kam beriluvchan bo‘ladilar. Turli affekt holatlariga beriluvchanlik yoki berilmaslik asab tizimining xususiyatlariga ham bog‘liq bo‘ladi. Qizg‘in temperamentli odamlar, ayniqsa, affekt holatiga beriluvchan bo‘ladi.

Ehtiroslar ijobiy va salbiy mohiyatga ega bo‘ladi. Aniq narsaga yoki voqeaga qaratilgan ehtiroslar ijobiy ehtiroslardir. Bilim, san‘at, hunar, mehnatga bo‘lgan ehtiroslar ijobiy ehtiroslar jumlasiga kiradi. Ichkilikbozlikka, qimorga, qartabozlikka, molparastlik va pulparastlikka bo‘lgan ehtiroslar salbiy ehtiroslardir. Salbiy ehtiroslar jamiyatga zarar keltiradi, shaxsni beburd va pastkash kimsaga aylantiradi. Faqat ijobiy mohiyatga ega bo‘lgan, aniq maqsadga katta kuch va istak bilan intilishdan iborat emotsional holat ruhlantiradi. Odam faoliyatining muvaffaqiyatli mahsuli uni ruhlantiradi. Mehnatga berilgan baho, uni rag‘batlantirish ham odamning ruhini ko‘taradi, tetiklashtiradi.

Insonga xos yuqori tuyg‘ularga aqliy (intellektual), axloqiy va estetik hislar kiradi. Bu hislar faqat odamlardagina mavjuddir.

### *Nazorat savollari*

1. Hissiyot va emotsiyaning mohiyatini izohlab bering.
2. Emotsional holatlarning o‘zaro aloqasi nimada?
3. Odamning bilish faoliyatiga emotsional holatlarning ta’sirini tahlil qiling.
4. Emotsional ta’sirchanlik va barqarorlikka qarab odamlarning emotsional xususiyatlari qanday farqlanadi?
5. Odamda emotsiya va hissiyotlarning yosh xususiyatlaridagi farqini tushuntirib bering.



---

## V bob. SHAXSNING PSIXOLOGIK XUSUSIYATLARI

### 5.1. Temperament

Temperament lotincha «*temperamentum*» degan soʻzdan olingan boʻlib, uning maʼnosi «aralashma» demakdir.

Temperament deganda biz, kishining tugʻma xususiyatlari boʻlgan individual xususiyatlarini tushunamiz.

I. P. Pavlov temperamentni quyidagicha taʼriflaydi: «Har bir ayrim kishining va shuningdek, har bir ayrim hayvonning ham eng umumiy xarakteristikasidir, har bir individning butun faoliyatlariga muayyan qiyofa beradigan nerv tizimining asosiy xarakteristikasidir»<sup>1</sup>.

«Temperament, psixologik jihatdan olganda, kishidagi hissiyotning qoʻzgʻalishlarida va kishidagi umumiy harakatchanlikda koʻrinadigan individual xususiyatdir»<sup>2</sup>.

Har qaysi kishidagi hissiyotning qoʻzgʻalish tezligi, kuchi va barqarorligi har xil boʻladi. Bir xil odamlarning hissiyoti tez, kuchli qoʻzgʻaladi va barqaror boʻladi. Baʼzi kishilarda esa bunday qoʻzgʻalish sust, zaif boʻlib, uzoqqa bormaydi. Temperamentning bunday xususiyatlari kishidagi hissiyotning qoʻzgʻalishlari bilan birga, organizmning atrofidagi muhit taʼsiriga javoban koʻrsatadigan ixtiyorsiz reaksiyalarida, ayniqsa, yaqqol koʻrinadi. Bu xususiyatlar tashqi tomondan kishining mimikalarida, har xil beixtiyor ish-harakat va imo-ishoralarda koʻrinib luradi. Kishi hissiyotining bunday qoʻzgʻaluvchanlik xususiyatlari diqqatning kuchi va barqarorligida, iroda sifatlarida, aqliy jarayonlar, jumladan, nutq tezligida aks etadi.

---

<sup>1</sup> *I.P. Pavlov*. Tanlangan asarlar. T. 3. — T.: OʻzSSR Fanlar akademiyasi nashriyoti, 1956.

<sup>2</sup> Oʻsha manba. 2-kitob, 103-bet.

Mana shunday ixtiyorsiz faollikning qanday yuz berishiga qarab, bir xil odamlarni «tez», «betoqat», «sergʻayrat», «joʻshqin» deymiz. Baʼzilarini esa «sustkash», «lapashang» va hokazolar deb yuritamiz. Bu xildagi individual xususiyatlardan kishining temperamenti (mijozi) tarkib topadi.

Ayrim temperamentlarning alomatlari kishining bolalik chogʻlarida yaqqol namoyon boʻladi.

Har bir kishining oʻz temperamenti boʻladi. Lekin har qaysi odamning temperamentlarida mana shunday individual boʻlishi bilan birga, bu temperamentlarning umumiy, oʻxshash belgi va alomatlari ham boʻladi. Hamma xilma-xil temperamentlarni mana shunday umumiy belgilariga qarab ajratish, yaʼni klas-sifikatsiya qilish mumkin.

Barcha temperamentlarni qadimdan toʻrt tipga: xolerik, sangvinik, melanxolik, flegmatik temperamentga ajratish rasm boʻlgan.

**Xolerik temperament** hissiyotning tez va kuchli qoʻz-gʻaluvchanligi, barqaror boʻlishi bilan farq qiladi. Xolerik temperamentli kishilarning hissiyotlari ularning imo-ishoralarida, mimikalarida, harakatlari va nutqlarida yaqqol koʻrinib turadi. Xoleriklar qizgʻinlik va tajanglikka moyil boʻladilar. Bunday temperamentli kishilar chaqqon, umuman, harakat-  
chan, sergʻayrat va har doim urinuvchan boʻladilar.

Bu xil temperamentli bolalar sergʻayrat boʻladilar. Ular bir ishga tez kirishadigan va boshlagan ishini oxiriga yetkazadigan boʻladilar. Ular koʻpchilik bilan jamoa oʻyinlari oʻtkazishni sevadilar va bunday oʻyinlarni koʻpincha oʻzlari boshlab, oxirigacha faol qatnashadilar. Xolerik temperamentli bolalar arazchan, serjahl va tajang boʻladilar. Bir narsadan xafa boʻlsalar, bu xafalik ularga uzoq saqlanadi. Ulardagi kayfiyat ancha barqaror va davomli boʻladi.

**Sangvinik temperament** hissiyotning tez, kuchli qoʻzgʻaluvchanligi, lekin beqaror boʻlishi bilan farq qiladi. Sangvinik temperamentli kishilarning kayfiyati tez-tez oʻzgarib, bir kayfiyat oʻziga teskari boʻlgan ikkinchi bir kayfiyat bilan tez almashib turishi mumkin. Sangviniklardagi psixik jarayonlar,

xoleriklardagi singari, tez o'tadi. Bu xil temperamentli kishilar ildam, chaqqon, serharakat va jo'shqin bo'ladilar. Sangvinik temperamentli kishilar tevarak-atrofdagi voqealardan tez ta'sirlanadilar va muvaffaqiyatsizliklar hamda ko'ngilsiz hodisalar uncha qattiq xafa qilmaydi. Ular ishga tez va g'ayrat bilan kirishadigan bo'ladilar, lekin ishdan tez soviydilar. Bir zayldagi ishlarni uzoq davomli suratda bajarishga moyil bo'lmaydilar.

Sangvinik temperamentli bolalar juda serharakat, ildam va chaqqon bo'ladilar. Ular har qanday ishga qatnashish uchun doim tayyor bo'ladilar.

Ko'pincha, bir qancha vazifalarni birdaniga bo'yinlariga oladilar. Lekin, har bir ishga ishtiyoq bilan tez kirishganliklari singari, boshlagan ishdan tez qaytishlari ham mumkin. Sangviniklar chin ko'ngildan va'dalar berishlari, lekin ko'pincha va'dani unutib, uni bajarmasliklari ham mumkin. Bu xil temperamentli bolalar o'yinlarga tez va zavq bilan kirishadilar, lekin o'yin davomida, o'z vazifalarini tez-tez o'rgatirib turishga moyil bo'ladilar. Ular darrov xafa bo'lishlari va yig'lashlari mumkin, lekin ular xafalikni tez unutadigan bo'ladilar. Ularning yig'isi kulgi bilan tez almashadi.

**Melanxolik temperament** hissiyotning sekin, lekin kuchli qo'zg'aluvchanligi va barqaror bo'lishi bilan farq qiladi. Melanxoliklar barqaror, davomli bir kayfiyatga moyil bo'ladilar, lekin hissiyotlarining tashqi ifodasi juda zaif bo'ladi. Melanxolik temperamentli odamlar sustkash bo'ladilar. Melanxolik temperamentli odam ishga birdan kirishmasligi mumkin, lekin bir kirishsa, boshlagan ishni oxiriga yetkazmay qo'ymaydi.

Bunday temperamentli bolalar mo'min-qobil, yuvosh bo'ladilar, ko'pincha, biron savol bilan murojaat qilsa, uyalib, tortinib javob beradilar. Ularni darrov xafa yoki xursand qilish yengil emas, lekin bir narsadan xafa bo'lsalar, bu xafalik uzoq davom etadi, barqaror bo'ladi. Ular bir ishga yoki o'yinga tez yopishib kirishmaydilar, lekin qandaydir ish yoki o'yin boshlasalar, bunda chidam va matonat ko'rsatadilar.

**Flegmatik temperament** hissiyotning juda sekin, kuchsiz qo'zg'alishi va uzoq davom etmasligi bilan farq qiladi. Flegmatik

temperamentli kishilar hissiyotlarining tashqi ifodasi kuchsiz bo‘ladi. Bu xil temperamentli odamlarni xursand qilish, xafa qilish yoki g‘azablantirish ancha qiyin.

Flegmatiklarning psixik jarayonlari sust bo‘ladi. Bu xil temperamentli odamlar nihoyat og‘ir, yuvosh, bosiq, harakatlari salmoqli bo‘ladi. Agar bir faoliyatga kirishsalar, uni qat’iyat bilan davom ettiradilar.

Flegmatik temperamentli bolalar yuvosh, mo‘min-qobil bo‘ladi. Ular ko‘pchilikka aralashmaydigan, tortinchoq va hech kimga tegmaydigan, birovni ranjitmaydigan bo‘ladilar. Agar birov ular bilan urishmoqchi bo‘lsa, o‘zlarini chetga olishga harakat qiladilar. Ular shovqin-suronli, harakatli o‘yinlarga moyil bo‘lmaydilar. Bu xil temperamentli bolalar jizzaki bo‘lmaydilar va odatda, ular o‘yin-kulgilarga moyil emaslar.

Flegmatik temperamentli kishilar (bolalar) tashabbus ko‘rsatishga moyil bo‘lmaydilar, lekin ular faoliyati yo‘lga qo‘yilsa, ancha qunt bilan ish ko‘radilar, yaxshi o‘qib ketishlari mumkin.

Har qaysi odam temperamentini batamom bir tip doirasi-gagina «sig‘dirib» bo‘lmaydi, albatta. Tip tushunchasining o‘zi faqat bir-birlariga o‘xshash bir guruh odamlarnigina o‘z ichiga olishligini nazarda tutadi. Har qaysi odam temperamentida o‘ziga xos individual xususiyatlari bo‘ladi, bu xususiyatlarni batamom muayyan bir temperament tipiga kiritib bo‘lmaydi. Bu xususiyatlar ayni individual xususiyatlardir, ya’ni shu shaxsning o‘zigagina xos xususiyatdir. Ko‘pchilik odamlarda bir tip temperament alomatlari ikkinchi bir tip temperament alomatlari bilan qo‘shilgan bo‘lishini ko‘ramiz; chunonchi, xolerik temperamentli kishida melankolik yoki flegmatik temperament alomatlari bo‘lishi, sangvinik temperamentli kishida xolerik va flegmatik temperament alomatlari bo‘lishi mumkin va hokazo.

Temperament haqidagi ta’limot dastlab Gippokrat tomonidan yaratilgan. Uning ta’limotiga muvofiq, keyinchalik «temperament» termini ham ishlatiladigan bo‘ldi va to‘rt tip temperament nomlari o‘rnashib qoldi.

Gippokrat ta'limotiga muvofiq, odamlarning temperament jihatidan turlicha bo'lishi, ularning organizmidagi suyuqliklarning (xiltlarning) turlicha nisbatda bo'lishi bilan bog'liqdir. Gippokrat fikricha, odam tanasida to'rt xil suyuqlik (xilt) bordir. Chunonchi, o't yoki safro (yunoncha — shole), qon (lotincha — sandus), qora o't (yunoncha melangole) va balg'am (yunoncha — hlegma) bordir. Bu suyuqliklarning har biri o'z xususiyatiga ega bo'lib, ularning vazifasi, ishi bordir. Chunonchi, o'tning xususiyati — quruqlikdir. Uning ishi — organizmdagi quruqlikni saqlab turish, ya'ni badanni quruq tutishdir. Qonning xususiyati — issiqlikdir. Uning ishi — organizmni isitib turishdir. Qora o'tning xususiyati — namlikdir. Uning ishi badan namligini saqlab turish, uning namligini tutib turishdir. Balg'am (shilimshiq modda)ning xususiyati sovuqlikdir. Uning ishi — badanni sovitib turishdir. Gippokrat fikriga muvofiq, har qaysi odamda shu to'rt xildagi suyuqlikdan biri ko'proq bo'lib, ustun turadi. Bu aralashma (lotincha — temperamentum)lardan qaysi biri ustun bo'lishiga qarab, odamlar temperament jihatdan har xil bo'ladilar. Xoleriklarda sariq o't ustun, sangviniklarda — qon, melanxoliklarda — qora o't, flegmatiklarda esa balg'am (shilimshiq modda) ustun bo'ladi, deb ko'rsatadi.

Gippokratning mana shu to'rt xil moddalar aralashmasi to'g'risidagi ta'limotidan kelib chiqqan temperament so'zi qadimgi zamonlardan beri hozirgacha saqlanib kelmoqda.

Temperament xususiyatlarining ilmiy sabablari I.P. Pavlovning yuksak asab faoliyat tiplari haqidagi ta'limotida ochib berildi. I.P. Pavlov yuksak asab faoliyat tiplari deganda hayvon bilan odam asab tizimining faoliyatidagi eng muhim xususiyatlarning chatishuvini tushunar edi.

I.P. Pavlov itlar ustida ko'p tajribalar o'tkazib, reflekslarni tekshirishi natijasida, hayvonlar asab tizimining a) qo'zg'alish va tormozlanishning kuchiga; b) bu jarayonlarning muvozanatiga; d) ularning ildamlik darajasiga qarab bir-biridan farq qilishini aniqladi.

I.P. Pavlov ajratishicha, asab tizimining kuchi hujayralardagi fiziologik moddalarning zaxira miqdori bilan belgilanadi.

Kuchli tipdagi asab tizimida bunday zaxira ko'p miqdorda bo'lib, kuchsiz tipda ozdir.

Asab tizimining kuchi qo'zg'alish jarayoniga ham, shuningdek, tormozlanish jarayoniga ham tegishlidir. Asab tizimining kuchi, avvalo, kuchli qo'zg'ovchilarga «bardosh» bera olish qobiliyatida ko'rinadi.

«Asab jarayonlari kuchining ahamiyati shundan ravshan ko'rinib turadiki, — deydi I.P. Pavlov, — atrofdagi muhitda odatdan tashqari, favqulodda hodisalar, zo'r kuchga ega bo'lgan qo'zg'ovchilar ma'lum darajada tez-tez voqe bo'lib turadi, shu bilan birga, tabiiy ravishda, ko'pincha, bu qo'zg'ovchilarning ta'sirini boshqalarning talabiga va nisbatan ham qabul qilish lozim».

Shunday qilib, temperament, I.P. Pavlov ta'limotiga muvofiq, yuksak asab faoliyat tiplarining kishi xulqida namoyon bo'lishidan iboratdir.

Ammo temperament haqida bayon qilingan bu fikrlardan odam temperamentining barcha xususiyatlari albatta asab tizimining tuzilish xususiyatlari bilan qat'iy ravishda belgilanadi va o'zgarmaydi, degan xulosa chiqarish yaramaydi. Asab tizimining ma'lum bir tipi faqat shaxsda ma'lum sifatlarga moyillik vujudga keltiradi, unga zamin hozirlaydi, xolos. Temperamentga xos bo'lgan xususiyatlarni kishi o'z irodasi, istagi bilan o'zi o'stira oladi yoki o'zgartira oladi. Kishi temperament xususiyatlaridagi bunday o'zgarishlar kishining shaxsiy istagi bilangina vujudga kelib qolmay, balki kishining hayot tajribasi jarayonida tevarak-atrofdagi muhit ta'siri, asosan, tarbiya ta'siri ostida ham vujudga keladi.

Asab faoliyatining o'zi qandaydir o'zgarmaydigan bir narsa emasligini I.P. Pavlov takror-takror uqtirib o'tgan. U asab tizimining faoliyati «turmush beradigan tarbiya ta'siri bilan» o'zgarishi mumkin va bir shaklga kirgan asab faoliyati faqat tug'ma asab tizimi tipi bilangina belgilanmasdan, balki organizm hayotining butun tarixi bilan ham belgilanadi, deb hisobladi.

## 5.2. Iroda haqida tushuncha

Psixikaning faolligi ixtiyorsiz va ixtiyoriy bo'lishi mumkin. Ixtiyorsiz harakatlar u yoki bu hollarda kishida oldindan belgilanmagan biron maqsadsiz voqea bo'ladi; bunday harakatlar biron-bir tashqi sabablar tufayli paydo bo'ladi. Ixtiyorsiz harakatda ongli ravishda zo'r berish bo'lmaydi. Ixtiyoriy yoki irodaviy harakat oldindan qo'yilgan maqsad asosida, bizning xohishimiz bilan bo'ladigan faollikdir. Bu harakat bizning «o'zimiz» bilan bog'liqdir va u ongli ravishda zo'r berishimiz natijasida sodir bo'ladi.

Yuqorida ko'rsatib o'tilganidek, ixtiyorsiz va ixtiyoriy harakat diqqat jarayonida va u bilan bog'liq bo'lgan boshqa aqliy jarayonlarda sodir bo'ladi. Shuning uchun ixtiyorsiz va ixtiyoriy idrok, ixtiyoriy va ixtiyorsiz esda olib qolish hamda esga tushirish, ixtiyoriy va ixtiyorsiz xayol hamda tafakkur deb, farq qilinadi.

Psixikaning faolligi ish-harakatlarda juda yaqqol sodir bo'ladi. Ish-harakatlar ham ixtiyorsiz va ixtiyoriy (irodaviy) bo'ladi. Biz iroda haqida gapirar ekanmiz, faoliyatimizda sodir bo'ladigan ongli harakatni ko'zda tutamiz.

Irodaviy harakatlar deganda, faqat jismoniy (ya'ni muskullar bilan bog'liq bo'lgan) harakatlarnigina emas, balki shuning bilan birga, axloqiy harakatlarni ham tushunish lozim. Aqliy ishlar jarayonida odam ko'pincha qiyinchiliklarga duch kelib qoladi. Bunday hollarda irodaviy zo'r berishga to'g'ri keladi. Lekin shunga qaramay, iroda haqida gapirganimizda, asosan, odamning tashqi haraktlarida namoyon bo'ladigan ongli faolligini nazarda tutamiz.

Shunday qilib, iroda, kishining shunday faolligidirki, bunday faollik oldindan biror maqsad qo'yib va shu maqsadga erishish vositalarini oldingan belgilab, ongli ravishda zo'r berish natijasida voqea bo'ladi.

Irodaviy harakatlar deyarli hamma vaqt ixtiyorsiz faollik bilan bog'liq ravishda sodir bo'ladi.

Reflektor harakatlar, masalan, yo'talish, chuchkurish, ko'z pirpiratish, qo'lga bexosdan nina qadalganda yoki qo'l sinib

qolganda qo‘lni siltab tortib olish ixtiyorsiz harakatlar jumlasidandir. Bunday harakatlarning asab-fiziologik asosi shartsiz reflekslardir. Impulsiv harakatlar ham reflektor harakatlar jumlasiga kiradi. Bunday harakatlar organizmda yig‘ilib qolgan asab quvvatining bo‘shalib ketishi tufayli yuzaga keladi. Impulsiv harakatlar qo‘yo portlashga o‘xshagan harakatlardir. Sof holda uchraydigan impulsiv harakatlar bolalarga xos bo‘ladi. Masalan, sog‘lom, qorni to‘q bola uyqudan so‘ng, odatda, butun gavadasini ko‘tarib, qo‘l va oyoqlarini qimirlatib yotadi. Impulsiv harakatlar o‘yinlarda va umuman kichik yoshdagi bolalarning xatti-harakatlarida katta o‘rin egallaydi. Instinktiv harakatlar murakkab ixtiyorsiz harakatlardandir. Bunday harakatlarning asab-fiziologik asosi bir-biri bilan ulanib ketgan qator shartsiz reflekslardir.

Ixtiyorsiz harakatlarning maxsus turi avtomatlashgan harakatlar, ya‘ni malaka va odatlardir. Bunday avtomatlashgan harakatlar odamning amaliy hayoti davomida hosil bo‘ladi. Malaka va odatlarning asab-fiziologik asosida shartli reflekslar yotadi. Ixtiyorsiz harakatlarga kishining hissiy (emotsional) kechinmalari bilan bog‘liq bo‘lgan harakatlar ham kiradi.

Kishining hissiyoti bilan bog‘liq bo‘lgan (emotsional) harakatlari turli (instinktiv) va odatlanib qolgan harakatlarida namoyon bo‘ladi. Emotsional harakatlarning asab-fiziologik mexanizmlari shartsiz va shartli reflekslardir. Ixtiyorsiz harakatlarning xususiyati shundan iboratki, odatda, bunday harakatlar ongsiz ravishda voqe bo‘ladi. Ammo ixtiyorsiz harakatlarning ko‘pchiligini kishi ma‘lum darajada o‘sha ish-harakatlar voqe bo‘lgan paytda va ayniqsa ular bo‘lib o‘tgandan keyin bilib-anglab oladi. Bunday anglash ixtiyorsiz qilingan harakatlarning zarurligi, foydaliligi axloqiy jihatidan baho berish tufayli qanoat hosil qilish yoki norozi bo‘lishda ifodalanadi. Aqliy va axloqiy taraqqiyot darajasiga qarab, kishi xuddi ixtiyoriy harakatlar singari bu harakatlarni ham o‘zi ma‘qulaydi yoki qoralaydi.

Irodaviy harakatlar, ixtiyorsiz ish-harakatlardan farqliroq ongli ravishda qilinadi. Bu holda ongning faoliyati harakat



maqsadini belgilashda, bu maqsadga erishish vositalari va yo‘l-yo‘riqlarini oldindan belgilashda, ma’lum bir qarorga kelishda hamda bu qarorni ijro etishda namoyon bo‘ladi.

*Harakat maqsadini belgilash.* Irodaviy jarayon va irodaviy harakatning dastlabki holati maqsad qo‘yishdan iboratdir. Maqsad deganda biz odam nima qilishi kerakligini, nimaga erishishi kerakligi va qanday qiyinchiliklarni yengishi lozimligini anglashni tushunamiz. Nima qilish kerakligini anglash va maqsad qilib qo‘yish bajariladigan ish-harakatlardan kelib chiqadigan natijalarni o‘ylash va tasavvur qilish bilan muayyan darajada bog‘liq bo‘ladi. Qilinadigan harakatning aniq maqsadi hamma vaqt shu maqsadga erishtiruvchi vositalar va yo‘l-yo‘riqlarni tasavvur etish bilan ham bog‘liq bo‘ladi. Biror narsani maqsad qilib qo‘yish ma’lum sabablar, muayyan omillar va inson ayni shu chog‘da idrok qilayotgan sharoitning o‘zi bilan belgilanadi. Masalan, odam ba’zan qiyin ahvolda tushib qoladi va u bu ahvoldan qandaydir yo‘l bilan chiqib ketishni o‘z oldiga maqsad qilib qo‘yadi. U xalaqit qilayotgan narsalarni yo‘qotib sharoitni o‘zgartiradi va yangi sharoit yaratadi.

Maqsad qilib qo‘yish shaxsiy yoki ijtimoiy manfaatlar nuqtayi nazaridan muayyan bir harakatlarni bajarish zarurati bilan belgilanadi. Masalan, davlat chegaralarini qo‘riqlashda qo‘yiladigan maqsadlar.

Maqsad qilib qo‘yish va shu maqsad asosida harakat qilish odamning mehnati, kasbi bilan bog‘liq bo‘lgan vazifalari bilan belgilanadi. Odamning jamiyatda va jamoada tutgan o‘rni uning o‘z oldiga muayyan bir narsani maqsad qilib qo‘yishini belgilaydigan muhim omillardandir. Ayrim odamlar tomonidan qilinadigan harakatlarning maqsadi, ko‘pincha boshqa odamlarning biror maslahati, iltimosi, buyrug‘i va shuning kabilar ta’siri bilan belgilanadi. Xuddi shuning singari, maqsadga erishtiruvchi vosita va usullar ham, ko‘pincha, tashqaridan (maslahat, iltimos, buyruq tariqasida) ko‘rsatiladi.

Nima qilish kerakligini aniqlash va maqsad qilib qo‘yish ko‘pchilik hollarda, odamning biologik va ruhiy etiyojlari bilan

belgilanadi. Ehtiyojlarning faol tomoni intilishlarda ko‘rinadi. Intilish ehtiyojni qondira oladigan narsaga, shu ehtiyojni qondirish uchun qidirib topish yoki yangidan yaratish, o‘zgartirish va boshqa lozim bo‘lgan narsaga qaratilgan bo‘ladi. Yuqorida aytib o‘tilganidek, intilishlar hissiyotlarning muhim qismlaridandir.

Intilishlar turli darajada anglanishi mumkin. Intilishlarni anglash darajasi kishi ehtiyojining kuchiga, hayotiy tajribasi va bilimlariga hamda uning tafakkuri va xayolining taraqqiyotiga bog‘liqdir. Anglash darajasiga ko‘ra, odatda, intilishlarning quyidagi turlari yoki fazalari bo‘ladi: istak, tilak va xohish.

Istak — intilishning shunday bir turidirki, bunda kishi faqatgina o‘zining hozirgi holatidan norozi ekanini his qilib tursa ham, lekin qanday maqsadga intilayotganini, binobarin, bu maqsadga erishishning yo‘l-yo‘riqlarini aniq bilmaydi. Istak shunday bir holatdirki, bunda kishi o‘ziga allanima kerakligini, allanima yetishmayotganini his qilib turadi-yu, ammo bu narsaning nima ekanligini aniqlab ololmaydi, ya’ni tasavvur qila olmaydi, fahmiga yetmaydi. Bunday hollarda «U nima istayotganini o‘zi ham bilmaydi» deyishadi.

Istak paytida kishi qanday maqsadga intilayotganini, bu maqsadni amalga oshirish yo‘l-yo‘riqlarini anglab yetmas ekan, demak, istakni bevosita amalga oshirish mumkin emas.

Kishi, nima istayotganini o‘zi anglab yetolmagan paytda, odatda, ko‘ngli g‘ashroq holatda bo‘ladi, ya’ni zerikkandek, nimagadir ko‘ngli g‘ashdek va qandaydir noaniq bir holatda bo‘ladi. Istak bolalarda juda yorqin namoyon bo‘ladi. Buning sababi shundaki, bolalar o‘zlarida tug‘ilgan ehtiyoj va intilishlarini turmush tajribalari va bilimlarining yetarli darajada emasligi tufayli aniq anglay olmaydilar. Bolalar bunday holatda ko‘pincha injiqlik qiladilar.

Istak tarzida intilishlar, ko‘proq biron ish bilan shug‘ullanmaydigan, ma’lum hayotiy qiziqishlari bo‘lmagan va kamharakatroq kishilarda uchraydi. Kishida hosil bo‘lgan istak ma’lum darajada anglashilsa, tilak-havasga aylanib ketishi mumkin.

Tilak-havas intilishning shunday bir turidirki, bunda inson faqatgina qanday maqsadga intilayotganligini biladi, lekin bu maqsadga erishish yo‘llarini aniq bilmaydi. Bunday tilak ba‘zan zo‘r xayol surish bilan, ba‘zan esa «cheksiz» orzu bilan bog‘liq bo‘ladi. Bunday tilak bo‘lgan paytda, ko‘pincha yangi intilish paydo bo‘ladi, ya’ni tilakka erishish uchun vosita va yo‘llar qidirish, ba’zi paytda esa o‘zida tug‘ilgan tilakni bosishga intilish hosil bo‘ladi. Agar amalga oshirish uchun vosita va yo‘llar topilib qolsa, u paytda tilak to‘la anglangan intilishga aylanadiki, bu holda kishi faqat qanday maqsadga intilayotganligini aniq bilib qolmay, balki bu maqsadni amalga oshirish vositasi va yo‘llarini ham biladi. Mana shunday qilib, tilak tobora anglashilib borishi natijasida xohishga aylanib ketishi mumkin.

Xohish — to‘la anglangan intilishdir. Bunda faqat intilishning maqsadi va bu maqsadni amalga oshirish vositalarigina emas, balki maqsadni amalga oshirish imkoniyati, ma’lum bir maqsadda harakat qilishga tayyor va qilinadigan harakatlardan kelib chiqadigan natijalar ham anglashiladi.

Irodaviy harakatlar — ilgaridan mo‘ljallangan xohish bilan amalga oshiriladigan harakatlardir. Irodaviy harakatlar ixtiyorsiz harakatlardan dastavval shunisi bilan farq qiladiki, ularda oldindan mo‘ljallangan va to‘la anglanilgan intilish bo‘ladi. Qat’iyatsizlik va beqarorlikni, odatda, qabul qilingan qarorni oldindan rejalashtirilgan harakatlar bilan bog‘lash orqali yengish mumkin.

Rejalashtirish — oldinga qo‘yilgan maqsadga olib boradigan eng qulay usul va vositalarni qidirishdan iborat bo‘lgan murakkab aqliy faoliyatdir. Rejalashtirish jarayonida bo‘lishi mumkin bo‘lgan va zaruriy barcha harakatlar duch kelib qoladigan qiyinchilik va qarama-qarshiliklar hisobga olinadi hamda qilinadigan ishlardan kelib chiqadigan natijalarga oldindan baho beriladi.

Shunday qilib, irodaviy harakatlar ixtiyorsiz harakatlardan farq qilib, ular ilgaridan qabul qilingan qaror va ilgaridan tuzilgan reja asosida amalga oshiriladi.

Odatda, ikki turli irodaviy harakat farqlanadi: jismoniy va aqliy. Jismoniy harakatlarga har turli mehnat operatsiyalari, o'yin hamda sport mashg'ulotlari va boshqalar kiradi. Aqliy harakatlarga hisob ishlari, yozma ishlar, dars tayyorlash, ilmiy tadqiqot ishlarini olib borish va shu kabilar kiradi. Ko'p vaqt takrorlab, o'zlashtirilib ketgan, ko'nikma va odat bo'lib ketgan harakatlar ham murakkab irodaviy harakatlardandir. Iroda, yana ayni chog'da keraksiz harakatlarni to'xtatish, tugatish yoki o'zgartirishda ham namoyon bo'ladi.

Qarorni ijro etish, odatda, ma'lum vaqt va ma'lum muddat bilan bog'liq bo'ladi. Qarorning hech kechikmay, belgilangan vaqtida ijro etilishi irodaning ijobiy sifatidan dalolat beradi. Bu esa ishchanlik va puxtalikni bildiradi. Biroq, qabul qilingan qaror hamma vaqt bajarilavermaydi va ayrim hollarda esa o'z vaqtida bajarilmaydi. Masalan, irodasi kuchsiz bo'lgan kishilar ko'pincha juda ko'p yaxshi qarorlarga kelishlariga qaramay, bu qarorlarning ijro etilishini sustlashtirib, cho'zib yuboradilar va boshqa muddatlarga qoldiradilar. Bajarilishi galdan galga qoldiriladigan yoki batamom bajarilmaydigan qarorlarni niyat deb ataladi. Shuning bilan birga, ancha vaqtdan so'ng bo'lsa ham, lekin ma'lum vaqt davomida bajarilishi shart bo'lgan qarorlarni ham niyat deb ataladi. Masalan, talaba o'qish yilining boshida qishki va yozgi sessiyadagi imtihonlarni faqat «a'lo» bahoga topshirishni niyat qilishi mumkin.

Ba'zan odam sharoitning o'zgarishiga qarab qabul qilingan qarorni bekor qilib yangi qaror qabul qilishiga to'g'ri keladi. Undan so'ng o'zgargan sharoitga mos holda yangi qarorni bajarishga kirishadi. Qabul qilingan qaror to'g'ridan to'g'ri, avtomatik ravishda amalga oshirilavermaydi. Qabul qilingan qarorni bajarish uchun yana ongli ravishda irodani ishga solib zo'r berish kerak. Irodaviy zo'r berishni kishi ongli jiddiylik tarzida his qiladi. Bunday jiddiylik irodaviy harakatga o'tish bilan tarqalishi mumkin. Irodaviy zo'r berish butun asab va muskullarni alohida tarang holga keltiradi va bu sirtqi alomatlarida ko'rinadi. Irodaviy zo'r berishning ana shunday sirtqi alomatlari irodasini ishga solgan kishilarni tasvirlovchi

badiiy asarlarda yaqqol tasvirlanadi. Qabul qilingan qarorni zo‘r berish bilan ijro etish irodaning muhim belgisini tashkil etadi, deyish mumkin. Zo‘r berish juda muhim xususiyatlardan biri bo‘lib, bu xususiyat orqali irodaviy harakatlar va ixtiyoriy psixik jarayonlar ixtiyorsiz psixik jarayonlardan farq qiladi.

Iroda ma‘lum kuchga ega bo‘ladi: ba‘zi hollarda kishining irodasi kuchli suratda namoyon bo‘lsa, boshqa hollarda kuchsiz namoyon bo‘ladi. Iroda kuchi irodaning muhim sifatidir. Iroda kuchining turli darajasi butun irodaviy jarayonlarda ko‘rinadi. Iroda kuchi, avvalo, intilishlarda ko‘rina boshlaydi: biz kuchli hamda kuchsiz intilishlarni, kuchli va kuchsiz xohishlarni farq qilamiz. Iroda kuchi yana tezlik bilan qarorga kela olishda va qarorning mustahkamligida ko‘rinadi. Yuksak g‘oyaviy tamoyillarga asoslangan ongli qat‘iyat va sabotlilik kuchli iroda belgilaridandir: qat‘iyatsizlik, ikkilanish, qabul qilingan qarorni bajara olishiga shubha bilan qarashlik va sabotsizlik kuchsiz iroda belgilaridandir. Iroda kuchi qat‘iyatlikda ifodalanadi. Qat‘iyat qarorning bajarilishiga to‘la ishonish va qarshilik hamda qiyinchiliklar qanchalik katta bo‘lmasin (yoki katta bo‘lib ko‘rinmasin) uni albatta amalga oshirishga otlanishdir.

Jazm o‘z-o‘ziga buyruq berishdir. Vijdoniy burch talabi yoki yuksak maqsadni amalga oshirish tufayli odamning kerak bo‘lib qolgan paytda o‘lim bilan hayot o‘rtasidan birontasini darhol tanlab ola bilishida ko‘rinadigan jazm kuchli iroda dalilidir. Bunday jazmning misoli sifatida Usmon Nosir, Cho‘lpon, Abdulla Qodiriylarning mardona jasoratini ko‘rsatishimiz mumkin.

Iroda kuchi qabul qilingan qarorni o‘z vaqtida bajarishda ko‘rinadi. Shuning uchun qarorni bajarmaslik yoki uning bajarilish muddatini doim «galdan galga» qoldiraverish va boshlangan ishni oxirigacha yetkaza olmaslik kuchsiz irodaning alomatidir, ammo berilgan qarorni bajarishning qilingan ish-harakatning hammasi ham irodaning kuchli ekanidan darak beravermaydi. Iroda kuchi, asosan, irodaviy harakatlar yordami bilan qanday to‘siqlar yengilgani va buning bilan qanday

natijalarga erishilganligi ila aniqlanadi. Biz irodaviy zo‘r berishlar vositasi bilan yengadigan qarshilik va qiyinchiliklar darajasi va xarakteri iroda kuchining obyektiv ko‘rsatkichi bo‘lib xizmat qiladi.

Agar kishi katta to‘sqinlik va qiyinchiliklarni, qarshi harakatlarni irodaviy zo‘r berish va irodaviy harakatlar yordami bilan yengib, katta muvaffaqiyatlarga erishar ekan, bunday holda biz shu kishining kuchli irodaga ega ekanligi va kuchli iroda ko‘rsatgani haqida gapira olamiz. Kishi irodasining kuchsizligi uning juda arziyas qarshiliklarni ham yenga olmasligida ko‘rinadi. Masalan, ba‘zan kishi biron kerakli xatni yozishga yoki biron zarur ishni boshlashga o‘zini majbur eta olmaydi.

Irodaning kuchsizligi, odatda, irodasizlik deb ataladi. Iroda kuchi, ayniqsa, o‘zini tuta bilishda, jasurlik, qat‘iyat, matonatda va chidamlilikda namoyon bo‘ladi.

### **5.3. Xarakter**

Har bir odam har qanday boshqa odamdan o‘zining individual psixologik xususiyati bilan ajralib turadi. Mana shu ma’noda oddiy tilda mazkur odamga xos bo‘lgan xarakter xususiyatlari haqida gapiriladi. Xarakter so‘zi yunonchadan olingan bo‘lib, bosilgan tamg‘a degan ma’noni anglatadi. Lekin psixologiyada «xarakter» so‘zi birmuncha tor bo‘lib, ma’lum ma’noga egadir.

Psixologiyada xarakter deganda mazkur shaxs uchun tipik hisoblangan faoliyat usullarida namoyon bo‘ladigan, tipik sharoitlarda ko‘rinadigan va bu sharoitlarga shaxsning munosabati bilan belgilanadigan individual psixik xususiyatlar yig‘indisi tushuniladi.

Shaxs munosabatlari xarakter xislatlarining individual o‘ziga xos xususiyatlari ikki xil tarzda aniqlanadi. Bir tomondan xarakterning mazkur xususiyati namoyon bo‘ladigan har bir tipik vaziyat emotsional kechinmalarning individual o‘ziga xos xususiyatlari shaxs munosabatiga bog‘liq.

Boshqa tomondan olganda har bir tipik vaziyatdagi xarakter sifatlari va individual o'ziga xos xususiyatlari shaxs munosabatlariga bog'liqdir.

Odam xarakterining sifati va usullari faqat shaxs munosabatlarigagina bog'liq bo'lmay, balki iroda, hissiyot, diqqat, aql xususiyatlariga ham, ya'ni psixik jarayonlarning individual xususiyatlariga ham bog'liqdir. Masalan, mehnatda namoyon bo'lgan tirishqoqlik va puxtalik faqat mehnatga ijobiy munosabatda bo'lishga emas, balki diqqatning to'planishiga, harakatlarning aniqligi va chaqqonligiga, irodaviy zo'r berishga va shu kabilarga bog'liqdir.

Xarakter xislatlari odamni ma'lum tarzda harakat qilishga, ba'zan esa sharoitga qarama-qarshi harakat qilishga undar ekan, ular hayotning qiyin daqiqalarida hammadan ko'ra yaxshiroq namoyon bo'ladi. Harakat xususiyatlarining faolligi, harakatga undovchi kuch sifatida iroda kuchiga muhim jihatdan ta'sir qiladi. Xarakter xususiyatlari qancha faol bo'lsa, bu xususiyatlar ta'siri bilan yuzaga keladigan iroda kuchlarini ham odam shunchalik ko'p namoyon qiladi. Faol xarakter xislatlarisiz kuchli irodaning bo'lishi mumkin emas.

Xarakterning namoyon bo'lishi bilan asab tizimi umumiy tipining namoyon bo'lishini solishtiradigan bo'lsak, xarakter xususiyatlarining paydo bo'lishida boshqacha fiziologik sharoit borligini ko'ramiz.

Psixologlarning qator tadqiqotlarida odamlarning harakat usullari asab tizimi umumiy tipining zid xususiyatlari bilan aynan bir tipik vaziyatda va sharoitda bir xil ijobiy munosabatda bo'lishi bilan solishtirib ko'rilgan. Bu yerda shu narsa aniqlanganki, asab tizimi umumiy tipining zid xususiyatlariga psixologik jihatdan zid bo'lgan harakat usullari mos keladi. Chunonchi, sust asab tizimiga ega bo'lgan o'quvchilar, yuqorida ko'rsatib o'tilganidek, sinfdagi o'rtoqlariga va sinf jamoasiga ijobiy munosabatda bo'lish bilan birga, yaxshi tanigan o'rtoqlarining tor doirasi bilan aloqa qilishga moyil bo'ladilar, ular o'z tashabbuslari bilan o'zlari haqida kamdan kam biror narsa aytadilar, ular juda qiyinchilik bilan yangi tanish

orttiradilar, ammo ular eski o'rtoqlari bilan uzoq vaqtga ajralayotgan bo'lsalar, ular bilan munosabatlarini uzishlari qiyin bo'ladi. Aksincha, harakatchan asab jarayonlariga ega bo'lgan o'quvchilar odamlar bilan bo'ladigan munosabatlarida qarama-qarshi xususiyatlarni namoyon qiladilar. Odamlar bilan bo'ladigan munosabatlardagi bu individual xususiyatlar xarakter xususiyatlari hisoblanadi.

Asab tizimining umumiy tipi ayni bir vaqtning o'zida temperamentning fiziologik asosi ham hisoblanar ekan, bunday holda temperament bilan xarakter o'rtasida mustahkam aloqa kelib chiqadi. Temperament tipi individual o'ziga xos xususiyatlarning paydo bo'lishidagi muhim psixologik sharoitlardan biridir.

Xarakterning ayrim xususiyatlari bir-biriga bog'liq, bir-biriga tobe yaxlit organizmni hosil qiladi. Mana shunday yaxlit organizm xarakter tuzilishi deb ataladi. Shuning uchun biz xarakterning bir yoki bir necha xususiyatlarini bilar ekanmiz, xarakterning bizga noma'lum bo'lgan boshqa xislatlarini ham aytib bera olamiz.

Masalan, odamning takabbur va shuhratparastligini bilsak, uning odamlarga nisbatan qora ko'ngilli ekanligi haqida taxmin qila olamiz.

Shaxsning turli munosabatlari bilan belgilangan xarakter xususiyatlarining to'rtta tomoni farqlanadi.

1. Jamoaga va ayrim odamlarga bo'lgan munosabatlarni ifodalovchi xususiyatlar (yaxshilik, mehribonlik, talabchanlik, takabburlik va shu kabilar).

2. Mehnatga bo'lgan munosabatni ifodalovchi xususiyatlar (mehnatsevarlik, yalqovlik, vijdonlilik, mehnatga mas'uliyat yoki mas'uliyatsizlik bilan munosabatda bo'lish va shu kabilar).

3. Narsalarga bo'lgan munosabatni ifodalovchi xususiyatlar (ozodalik yoki ifloslik, narsalar bilan ayab yoki ayamandan munosabatda bo'lish va shu kabilar).

4. Odamning o'z-o'ziga bo'lgan munosabatlarini ifodalovchi xususiyatlar (izzattalablik, mag'rurlik, shuhratparastlik, o'zini katta olish, dimog'dorlik, kamtarinlik va shu kabilar).



Xarakterning mana shu muhim xususiyatlaridan tashqari, kamroq ahamiyatga ega bo'lgan boshqa juda ko'p xususiyatlari ham bor.

Shaxsning birgina munosabatiga emas, balki bir necha turli munosabatlariga bog'liq bo'lgan xarakter xususiyatlari ham bir-biri bilan o'zaro bog'liqdir. Masalan, ayrim odamlarda o'ziga ishonish, o'zbiarmonlik, o'ziga bino qo'yish, maqtanchoqlik, boshqa odamlarda bo'lsa, aksincha, o'ziga ishonmaslik, har narsada o'zini ayblashga moyillik, qo'rqqoqlik xususiyatlarini ko'ramiz.

Demak, shaxs va tevarak-atrofdagi odamlar deb nom olgan xususiyatlar tizimi odamlarga va jamoaga hamda kishining o'z-o'ziga bo'lgan munosabatlariga bog'liq xususiyatlarni birlashtiradi. Buni shunday tushuntirish mumkin, voqelikning turli tomonlariga bo'lgan odamning munosabatlari inson shaxsida ham har biri o'z-o'zicha, bir-biriga bog'lanmagan holda mavjud emas, har turli munosabatlar ham o'zaro bog'lanadi va hatto o'z-o'ziga bo'lgan munosabatlar ham ko'p jihatdan odamlarga va jamoaga bo'lgan munosabatlar bilan bog'liqdir. Jamoa oldida o'z mehnat burchini anglash, masalan, mehnatga halollik, jamiyat foydalanadigan narsalarga nisbatan ehtiyotkorlik bilan munosabatda bo'lish ham mehnat jamoasiga bo'lgan yaqinlikka bog'liqdir.

Shaxs munosabatlarining o'zaro bog'liqligi ham shaxs xarakteri tuzilishining ayrim xususiyatlariga bog'liqdir. Birinchidan, ana shu o'zaro bog'liqlik tufayli shaxsning faqatgina qandaydir bir yolg'iz munosabatiga bog'liq bo'lgan xarakter xususiyati topilmasa kerak. To'g'rirog'i, biz shaxsning ma'lum munosabatlariga bog'liq bo'lgan ayrim xususiyatlar guruhi haqida gapirishimiz lozim.

Ikkinchidan shaxs munosabatlarining o'zaro aloqasi aynan bir xil munosabatiga bog'liq bo'lmay, balki ko'p yoki oz darajada turli munosabatlarga bog'liq bo'lgan xarakterning hamma xususiyatlari o'zaro bog'liqdir. Odamning xarakteri nisbatan bir butun, yaxlitdir.

Uchinchidan, shaxs munosabatlarining o'zaro aloqasida markaziy, asosiy va ularga tobe bo'lgan hosila munosabatlar bor.

Shaxsning markaziy asosiy munosabatlari, ijtimoiy munosabatlar hamma vaqt tipikdir. Masalan, shaxsning markaziy, asosiy munosabatlari odamlarga va jamoaga bo'lgan munosabatlardan iboratdir. Modomiki, xarakter xususiyatlarining o'zaro aloqasi shaxs munosabatlarining o'zaro aloqasi bilan aniqlanar ekan, u holda har bir alohida xarakter xususiyatining individual o'ziga xosligi va qaytarilmasligiga qaramay, xarakter tuzilishining asosida hamisha shaxsning tipik asosiy munosabatlari yotadi.

Odangga mehnat tomonidan qo'yiladigan turli talablar o'rtasida qarama-qarshilik mavjud bo'lib, odamning bajaradigan roli bilan bog'liq bo'lgan konfliktlar (janjallar) va shu kabilar yuzaga keladi. Xarakter xususiyatlari individual o'ziga xos xarakter usullarida namoyon bo'lar ekan, xarakterdagi qarama-qarshiliklar natijasida, albatta, harakatlarda va kishining xulqida qarama-qarshilik paydo bo'ladi, ya'ni xulq-atvor sohasida axloqsizlik, ijtimoiy-axloqiy talablarni buzish hollari yuz beradi.

Xarakterning tuzilishi faqat ayrim xususiyatlarning o'zaro bog'liqligi bilan emas, balki bir butun xarakterga xos bo'lgan xususiyatlar bilan belgilanadi. Xarakter tuzilishi xususiyatlari jumlasiga, birinchidan, ularning chuqurlik darajasi kiradi. Shaxsning asosiy munosabatlari bilan belgilanadigan xususiyatlarni biz xarakterning birmuncha chuqurroq xususiyatlari deb ataymiz.

Odamning xarakter xususiyatlari juda xilma-xil hayot sharoitlarida ham, qarshilik qiluvchi sharoitlar bo'lishiga qaramay, uning xatti-harakatlarini boshqaradi, shu sababli odam faoliyati faoldir.

Xarakter xususiyatlarining kuchi va barqarorligi asosiy markaziy bo'lishiga bog'liq ekanligiga qarab ma'lum darajada shaxs munosabatlarining mazmuni bilan belgilanadi. Xarakter xususiyatlarining kuchi va barqarorligi xarakterning rivojlanishi yaxshi yoki yomon yo'naltirilganligini bildirmaydi.

Turli ijtimoiy sharoitlarda rivojlanayotgan va tarbiyalanayotgan odamlar organizmining mutlaqo bir xil nasliy xususiyatlaridan har xil xarakter xususiyatlari hosil bo'ladi.

Odamlar o'g'ri yoki yolg'onchi, yalqov yoki tirishqoq, xushfe'l yoki xijolatli bo'lib tug'ilmaydilar, ular ana shunday bo'lib qoladilar. Xarakterning inson hayoti sharoitlariga bog'liqligi uning fiziologik asosi bilan ham ma'lum tashqi ta'sirotlar tizimi tufayli hosil qilinadigan shartli reflektor funksional holati bilan ham tasdiqlanadi.

Xarakterning har xususiyati shaxs munosabatlari bilan bog'liqdir. Lekin shaxs munosabatlari, o'z navbatida, ijtimoiy munosabatlar bilan belgilanadi. Ana shu asosiy sababga ko'ra, hatto mutlaqo bir xil nasliy xususiyatlarga ega bo'lgan oilalarda har xil xarakter xususiyatlariga ega kishilar bo'ladi. Bunda butun bir ijtimoiy tuzumni xarakterlovchi keng ijtimoiy munosabatlar katta ahamiyatga egadir. Moddiy muhtojlik yoki ta'minlanganlik, ishsizlik yoki kelajakka ishonch, ezilish yoki ijtimoiy tenglik bularning hammasi faqat shaxsning ijtimoiy tipik xususiyatlarigina emas, balki xarakter individual xususiyatlarining tarkib topishiga ham ta'sir qilib, chuqur iz qoldiradi.

Bolalar bog'chasidagi va maktabdagi shaxslararo munosabatlar ham xarakterning bir qator maxsus xususiyatlarini tarkib toptiradi. Odam shaxslararo munosabati jihatidan keskin farq qiladigan bir mehnat jamoasidan ikkinchi mehnat jamoasiga tushib qolganda, hatto balog'at yoshida ham, xarakter xususiyatlarida sezilarli o'zgarishlarni ko'rish mumkin.

Shaxsning ayni bir munosabatlari mutlaqo har xil individual harakatlarda amalga oshiriladi. Masalan, ayrim odam mehnatga vijdonan munosabatda bo'lishi bilan birga, bir tekisda, osoyishtalik va sabr-toqat bilan ishlaydi.

Shuning uchun aynan bir xil ijtimoiy sharoitlar va shaxsning ularga bog'liq bo'lgan ijtimoiy tipik munosabatlari xarakterning mutlaqo har turli individual o'ziga xos xususiyatlarini aniqlaydi. Shu bilan birga, psixikaning ayni bir xil individual sifat xususiyatlari har turli, hatto shaxsning qarama-qarshi munosabatlarida ham bo'lishi mumkin. Vijdonli va vijdonsiz odamlar ham o'z harakatlarida ehtirosli yoki xotirjam, chidamli yoki chidamsiz, shiddatli yoki osoyishta bo'lishlari

mumkin. Xarakterning tarkib topishida faol faoliyatning ahamiyati shundan iboratki, xuddi shu faol faoliyatlarda xarakterni ifodalaydigan harakatning individual o'ziga xos usullari hosil bo'ladi. Harakat usullarining mana shunday avtomatlashuvi qanday hosil qilinadi?

Mana shunday avtomatlashishning bir necha turli psixologik mexanizmlarini farqlash mumkin emas. Odamlar bir xildagi harakatlarni ko'p martalab takrorlash natijasida hosil qilishadi, xarakter xususiyatlari faqat bolalik davrida rivojlanib va tarbiyalanib qolmay, balki odamning butun hayoti davomida rivojlanadi va tarbiyalanadi. Masalan, tadqiqotlardan birida ko'rsatilishicha, so'ralgan odamlarning 78% 25 yoshdan 55 yoshgacha bo'lgan davrida o'z xarakterlarida o'zgarish yuz berganini payqaganlar.

Xarakterning o'zgarishidagi bu farqlar odamning janjalli vaziyatdan chiqish uchun qanday yo'l topishiga bog'liq.

O'z-o'zidan ma'lumki, jiddiy sharoitlarda odamning qiladigan ish-harakatlari dastavval uning butun o'tmishidagi taraqqiyoti va tarbiyasiga bog'liq bo'ladi. Biroq taraqqiyot va tarbiyaning hatto eng qulay sharoitlarida ham tashqi hamda ichki sharoitlar qo'shilmasining cheksiz turli-tumanligi tufayli ayni bir odam mutlaqo har xil ish-harakat qilishga qaror qilishi mumkin.

Odam o'zining butun hayoti davomida o'z ish-harakatlari bilan o'z xarakterini o'zi yaratadi.

#### **5.4. Qobiliyat**

Shaxsning tayyor bilim yoki ko'nikmaga ega bo'lmay turib u yoki bu narsani fahmlay olishi, bilimlarini tez o'zlashtirishi, hozirjavobligi, olingan bilimni keng hajmda va uzoq muddat xotirada saqlay olishi kabilarda namoyon bo'ladigan tezlik sifati qobiliyat deb ataladi.

Ma'lumki, har bir shaxsning kamol topishi uning organizmining o'sishi, ijtimoiy shart-sharoit va ta'lim-tarbiyagagina bog'liq bo'lmay, o'sha shaxsning shaxsiy faolligi, g'ayrati,

shijoati va mustaqilligiga ham bog'liq bo'ladi. Shaxs kamolotida mehnatsevarlik hamda o'zini durust anglashning muhim ahamiyati bor. Umumiy psixologik ta'limotga ko'ra, odamda kompensatsiya qobiliyati bor. Buning ma'nosi shuki, shaxs ruhiyatidagi bir xossa o'rnini boshqa bir qancha xossalar to'ldiradi. Unda bo'lmagan qobiliyatlar o'rnini bosadigan boshqa qobiliyatlar vujudga keladi.

Bu jarayonda ijtimoiy muhit va to'g'ri yo'lga qo'yilgan ta'lim va tarbiya alohida o'rin tutadi. Psixologik nuqtayi nazardan har bir shaxs o'zidan qobiliyatlilik sifati jihatdan boshqalardan ajralib turadi. Qobiliyati jihatidan odamlar o'yinda ham, o'qishda ham, mehnatda ham bir-birlaridan keskin farq qiladilar. Qobiliyatli odam u yoki bu ishni tez, sifatlil bajaradi, qobiliyatsiz odam, xuddi shu ishni sekin va sifatsiz bajaradi. Yoki faoliyat turlarining ro'yobga chiqishi qobiliyatli shaxslarda serunum va samarali bo'lsa, qobiliyatsiz shaxslarda buning aksi bo'ladi. Demak, odamdagi qobiliyatlilik sifati uning ijodiyligi, mustaqilligi va tezkorligi kabi harakatlarda o'z ifodasini topadi.

Shaxsning individual sifati hisoblanuvchi qobiliyat shaxsning boshqa individual sifatlari bilan bog'liq holda xilma-xil bo'ladi. Buning sababi shundaki, har bir faoliyat turi shaxsdan qobiliyatlilikning ma'lum darajasini talab etadi. Ikkinchidan, shaxs faoliyatining turlariga muvofiq tarzda nazariy, amaliy, ilmiy, ijodiy, texnikaviy, musiqiy, pedagogik, tarbiyachilik kabi qobiliyat turlari mavjud.

Bundan tashqari, umumiy va maxsus qobiliyatlar ham bor. Umumiy qobiliyatga ega bo'lgan kishi faoliyatining turli sohalarida uning faolligini ta'minlaydi. Agar o'quvchi umumiy qobiliyat sohibi bo'lsa, u barcha fanlarni baravar o'zlashtiradi, taassurotlarni to'g'ri va to'liq idrok qila olishi bilan boshqa o'quvchilardan ajralib turadi. Maxsus qobiliyatlar shaxsga faoliyatning ma'lum sohasidagina muvaffaqiyatga erishish imkonini beradi. Agar o'quvchi maxsus qobiliyat sohibi bo'lsa, u ayrim fan sohalarini durust o'zlashtirishni uddalay olmaydi.

Umuman shaxsda qobiliyatlilik layoqati bo'ladi. Ammo yuqorida ta'kidlaganimizdek, ayrim shaxslarda umumiy qobiliyatlar mavjud bo'lgani holda, boshqalarda maxsus qobiliyatlar mavjud bo'ladi. Shunday qilib, umumiy va maxsus qobiliyatga ega bo'lgan shaxslar o'tkir zehn, idrok, ijodkorlik, o'z ishiga mas'uliyatli yondashuvlari bilan farqlanadilar. Bularning faoliyati alohida nazarga olinadi va baholanadi. Qobiliyatsiz shaxslarga nisbatan umumiy va maxsus (ayniqsa, umumiy) qobiliyat egalari alohida e'zozlanadilar, ularga umuman faol shaxslar sifatida qaraladi.

O'quvchilik yoshi shaxsda individual sifatlarning tez o'sishi bilan xarakterlanadi. Shaxs hayotining bu davrida qobiliyatlilik bilan bog'liq sifatlar ham turli xillarda namoyon bo'ladi. Bu jihatdan o'quvchilarni quyidagi qobiliyat sohalariga ajratish mumkin.

1. Zehni o'tkir, bilim egallashga intiluvchi, tirishqoq o'quvchilar. Bunday qobiliyatga ega bo'lgan o'quvchilar darslarni tez o'zlashtiradi. Ularga ilmiy oziqa berilsa, fikri o'saveradi, oqilona yo'l ko'rsatilsa, shoshilmay, toliqmay maqsad sari intilaveradi.

2. Zehni o'tkir, gapga quloq soladigan o'quvchilar. Bu tur qobiliyat egalari xos sifat shundaki, ular bilimlarini sekin o'zlashtiradilar, o'qituvchining doimiy nazoratiga muhtoj bo'ladilar.

3. Zehni o'tkir, bilimga intiluvchan, lekin o'zboshimchalik va o'jarlikka moyil o'quvchilar. Bu turdagi qobiliyat egasi bo'lgan o'quvchilar uzluksiz tarbiyaga muhtoj bo'ladilar. To'g'ri ta'lim va tarbiya berilsa, ulardan buyuk odamlar yetishib chiqadi.

4. Gapga kiradigan, hamma narsani bilishga qiziqadigan, bilimlarni sekin o'zlashtiradigan va bo'shang o'quvchilar. Bular talabalar bilan izma-iz bora oladi. Buning uchun ularga iltifot qilib, juda qattiq talablar qo'ymay, ko'nglini ko'tarib, amalga oshirayotgan ishlarini ma'qullash maqsadga muvofiqdir. Shunday qilinsa, bunday o'quvchilar iste'dodli o'quvchilar darajasiga ko'tariladi, xotirasi keng qamrovli va mahsuldor bo'ladi.

5. Zehni past, beparvo va bo'shang o'quvchilar. Ularni donolik, sabr-toqat bilan o'qitish va tarbiyalash mumkin. Shundagina bular ham yaxshi mutaxassis bo'lib yetishadi.

6. Badjahl va g'ayritabiiy o'quvchilar. Ular qiyinchilik bilan tarbiyalanadilar. Ulardagi o'jarlik xislatini yo'qotib, ijobiy tomonga yo'naltirish mashaqqatli mehnat evaziga amalga oshiriladi.

Yuqoridagi qobiliyat turlariga mansub talabalar bilan ham jamoaviy, ham individual tarzda tarbiyaviy tadbirlarni o'tkazish maqsadga muvofiq. Chunki, o'quvchilar qobiliyati jihatidan qanchalik xilma-xil bo'lmasin, ularning insoniy tabiati bir xildir.

Demak, umuman, odamlar o'yin, o'qish va mehnat jarayonida bir-birlaridan farq qiladilar. Ularning ba'zilari bir ishni tez va sifatli ado etsalar, ikkinchilari sust va sifatsiz bajaradilar. Ba'zi shaxslar o'z faoliyatlarida ilg'or, tashabbuskor, samarali va serunum bo'ladilar. Ana shu kabi xislatlariga asoslanib ularni qobiliyatli kishilar deb yuritiladi.

Kishining qobiliyati xilma-xil bo'lib, qiziqishlar tufayli o'z ustida ishlashi natijasida paydo bo'ladi va rivoj topib boraveradi. Odam faoliyatining xarakteriga qarab qobiliyat ham turlicha bo'ladi. Masalan, matematik qobiliyat, pedagogik qobiliyat va h.k.

Shaxs faoliyatining biror sohasiga nisbatan bo'lgan qobiliyatlilik uning faoliyatining boshqa tomonlariga ham ijobiy ta'sir ko'rsatadi. Faoliyatining mohiyatidan kelib chiqib qobiliyat ham, turli kasb egalarida turlicha namoyon bo'ladi, ayrim shaxslar bir necha sohalarda ham qobiliyatli bo'ladilar.

Qobiliyatning yanada yuqori va sifatli ko'rinishi iste'doddir. Shaxs qobiliyatlarida namoyon bo'ladigan tug'ma xususiyatlar iste'dod deb yuritiladi. Shaxsdagi iste'dodlilik sifati unda qobiliyatning yuqori ko'rinishi, bilim va malakalarni tez egallash, u yoki bu yumushni tez va soz ado eta olish bilan aniqlanadi.

Iste'dodlilik darajasiga erishgan shaxsda aql, idrok, xotira, xayol, tafakkur kabi ruhiy jarayonlar ancha rivoj topgan, iroda sifatleri barqarorlashgan, nutq rivojlangan bo'ladi. Shuning uchun ularning kuzatuvchanligi, bilimlarni o'zlashtirishi, olingan bilimlarni amalda qo'llashi, o'z sohasi bo'yicha yangilik

yaratishga moyilligi boshqalardan farq qiladi. O'z navbatida, olingan bilim va hosil qilingan ko'nikmalar shaxsdagi iste'dod darajasining yanada o'sishiga xizmat qiladi. Talantli shaxslar yirik hajmdagi amaliy va nazariy masalalarni hal etadilar, ilg'or xarakterga ega bo'lgan yangilik va ijodiy ishlarni amalga oshiradilar.

Talantli shaxslarda sezgi, idrok, xotira, xayol, tafakkur, hissiyot, iroda kabi ruhiy holatlar taraqqiy etgan bo'ladi. Bu hol shaxsni yanada faollashtiradi, uning talantini kengroq namoyon etadi.

Talantli shaxslar o'z kasbining ustalari bo'ladilar, ularning faoliyatlariga ibrat, namunaviylik xosdir. Talantli pedagog, talantli san'atkor, talantli olim, talantli shoir deganda, o'z faoliyati nuqtayi nazaridan boshqalarga o'rnak bo'luvchi shaxslar nazarda tutiladi. Talantli bo'lishning yagona sharti shaxsning o'z ustida muntazam tarzda ishlashidir. Agar inson o'z ustida muntazam ishlashni davom ettirmasa, undagi talantlilik sifati susaya boradi va so'nadi.

Talant o'zining geniylik kabi darajasiga egadir. Har tomonlama taraqqiy etgan avlodlar tajribasini ijodiy o'zlashtiradigan, uni o'z davriga tatbiq etib, yangi bilim va tajriba bilan boyitadigan, mustaqil fikrlash asosida yaratuvchilik, ijodkorlik xususiyatlariga ega bo'lgan optimistik g'oya bilan sug'orilgan, Vatan va jamiyat manfaatlarini nuqtayi nazaridan ish tutadigan ilg'or dunyoqarash egasi bo'lgan, o'zining ijtimoiy burchiga hamma vaqt sodiq bo'lgan shaxslar geniy shaxslardir. Geniy shaxslar garmonik rivojlangan shaxslar bo'lib, ular fan sohasiga, hayot voqealariga ijodiy yondashib, uni yanada boyitadilar, voqealar rivoji, kelajagini oldindan ko'ra biladilar. Geniy shaxslar o'ta mehnatsevar va kuchli irodali bo'ladilar. Geniy shaxslarning ijtimoiy hayotni o'rganish sohasida to'plagan tajriba va bilimlari insoniyat tarixida misli ko'rilmagan o'zgarishlarga olib keladi. Geniylikning yana bir muhim tomoni shundaki, bunday shaxslar tabiiy va ijtimoiy fanlar sohasida kelgusi avlod uchun bitmas-tuganmas nazariyalar yaratadilar. Bu nazariyalar kelgusi avlod qo'lida qurol bo'lib xizmat qiladi. Shuni ham ta'kidlash



lozimki, geniylik darajasiga ko'tarilgan shaxs o'z faoliyatida jamiyat uchun katta yutuqlarning qo'lga kiritilishiga sabab bo'ladi va bu hol o'sha shaxsning shaxsiyatini yanada ulug'lab, nomini abadiylashtiradi.

Shunday qilib, shaxsning geniylik sifati uzoq muddat mobaynida o'z ustida samarali mehnat qilishning, o'qib-o'rganishning natijasidir.

Shaxsning qobiliyati tug'ma layoqat asosida muhitga, ta'lim va tarbiyaga bog'liq holda o'sib boradi. Har bir odam bolasi «mudrab yotgan» layoqat (tug'ma imkoniyat) bilan dunyoga keladi. Undan so'ng u mansub bo'lgan ijtimoiy muhit bu layoqatni yuzaga chiqaradi. Layoqat, ayniqsa, yoshlik chog'larida jadal rivojlanadi. Masalan, Seryoja Xalyapin (Moskva shahri) 14 yoshida o'rta maktabni tamomlab, D.I. Mendeleyev nomli Moskva kimyo-texnologiya institutining talabasi bo'ldi. Amerikalik Mayk Grost 11 yoshida Michigan universitetiga qabul qilindi. Angliyalik Maybelle 4 yoshida birinchi sinf o'quvchisi bo'ladi. Yevropalik David Arutyunyan 12 yoshida politexnika institutining kibernetika fakultetiga qabul qilindi. Olti yoshli qirg'iz yigiti Asilbek Siydanov mashhur epos — «Manas»ni yoddan aytib, respublika ko'rigida birinchi darajali diplom bilan taqdirlandi. Meksikalik Antonio Xaures esa, bir vaqtning o'zida ispan tilida gaplashib turib, ingliz tilidagi tekstni bemalol yoza oladi.

Bunday misollarni kattalar hayotidan ham keltirish mumkin. Chunonchi, Toshmuhammad Sarimsoqov 30 yoshga to'lmay akademik bo'ladi. Nikolay Nazarov 14 yoshida ToshDU ni bitirdi. Shavkat Olimov va Rahim Haitovlar 25 yoshida professor bo'lishdi. Ilhom Mamedov 20 yoshida fan nomzodi bo'ldi va h.k. Bu kabi o'ta qobiliyatli bo'lishning poydevori oilaviy muhit hisoblanadi. Oila muhiti ularni qiziqtirgan narsa ustida jiddiy bosh qotirishga undashi tufayli doimo aqliy oziqaga tashnalik yuzaga keltirgan. Natijada bolalar uchun murakkab hisoblangan aqliy mushohada ular uchun oddiy va oson bo'lib qolgan.

Hozirgi vaqtda, ayniqsa, qobiliyatli yoshlarga ehtiyoj kuchaymoqda. Mustaqil respublikamizda iste'dod egalarining

ko'payishi uchun zarur ijtimoiy muhit muhayyo etilmoqda, layoqatli yoshlar bilan maxsus shug'ullanishga alohida e'tibor qaratilmoqda.

Buning boisi iste'dodli yoshlar turli mazmundagi taassurotlarni miyada qayta ishlash, umumlashtirish, saralash va xulosa chiqarish tezligi va rostligi bilan ajralib turadilar, ularda fikrlash jarayoni va hissiy idrok etish taraqqiy etgan bo'ladi, yangiliklarni osonlik bilan o'zlashtiradilar.

Qobiliyatlilik, iste'dodlilik va talant kabi sifatlar shaxsda faqat mehnat, tinimsiz intilish tufayli vujudga keladi va rivoj, ravnaq topadi. Shuni ham unutmash kerakki, agar ijtimoiy muhit noqulay bo'lsa, odam o'z ustida ishlamasa, undagi qobiliyat va iste'dod alomatlari yo'qoladi. Lekin qobiliyatning o'sishi uchun faqat ijtimoiy muhit ta'sirining o'zi kifoya qilmaydi. Bunda yana bir muhim vosita — ta'lim va tarbiyadir. Qobiliyat ta'lim jarayonida, bilimlarni o'zlashtirish va ijodiy qo'llanishida tegishli ko'nikma va malakalar hosil qilishda, faoliyat jarayonida kamol topadi.

Har bir shaxsning o'zi faol harakat qilganidagina ijtimoiy muhit, ta'lim va tarbiya uning layoqatini iste'dod hamda qobiliyatini o'stirmog'i mumkin. Agar shaxs o'z kasbini sevib, unga kuchli mehr qo'ysa, uning qobiliyati tez o'sadi. Kishining qobiliyati uning qiziqishlari bilan ham mustahkam bog'liq bo'lib, qiziqishlar ta'sirida qobiliyat o'sadi va u boshqa individual sifatlar mazmuniga ijobiy ta'sir ko'rsatadi.

Xulosa qilib aytganda, qobiliyat tarbiyasi, yosh avlodning iste'dod va talant sohibi sifatida voyaga yetishini ta'minlash, kelajak avlodni ularga qayta nasib etmaydigan bolalik nashidasidan mahrum qilmaslik bugungi kunning dolzarb muammolaridan biri hisoblanadi.

### *Nazorat savollari*

1. Temperamentni o'zgartirish mumkinmi?
2. Temperament tiplarining psixologik tavsifini tahlil qiling.
3. Irodaning shaxs faoliyatidagi ahamiyatini izohlab bering.

4. Murakkab irodaviy harakat bosqichlari.
5. Iroda va shaxsning emotsional jihatlari nimada?
6. Shaxsning irodaviy xususiyatlarini izohlab bering.
7. Xarakter nima?
8. Odam xarakterining rivojlanishida ijtimoiy omillarning ahamiyati.
9. O'quvchi o'zini o'zi tarbiya qilishni tashkil etishini qanday tushunasiz?
10. Xarakter bilan qobiliyatning o'zaro bir-birini taqozo etishini izohlab bering.
11. Qobiliyat nima?
12. Qobiliyatning qanday turlari mavjud?
13. Qobiliyat, zehn, bilim, malaka va mahoratlarning o'ziga xos xususiyatlarini izohlab bering.
14. Qobiliyatning miqdoriy tavsifini qanday tushunasiz?

---

## **II QISM. SPORT PSIXOLOGIYASI**

### **1. «Sport psixologiyasi» fanining predmeti, maqsadi va vazifalari**

«Sport psixologiyasi» — jismoniy mashq va musobaqalar sharoitida sportchi psixologik faoliyati qonuniyatlarining mexanizmini oʻrganadigan fandır. Bu fan boshqa psixologiya sohalari bilan chambarchas bogʻliqdir. Chunonchi, «Sport psixologiyasi» fani sohasida faoliyat koʻrsatayotgan 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 yoʻlida xizmat qiladi. Kishilarning sport faoliyati uning boshqa faoliyat turlaridan farq qiladi. Sport faoliyatining asosini jismoniy madaniyat mashgʻulotlari 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 sifatlar, koʻnikmalar, qobiliyatlarni shakllantirish, bilimlarini oʻstirish, jismoniy va ruhiy qiyinchiliklarni yengish kabilarda paydo boʻladigan jismoniy va psixologik tayyorgarlik uslublarini yanada takomillashtirishni talab qiladi. Shuningdek, «Sport psixologiyasi» fani sportchilarga oʻz komanda aʼzolari bilan oʻzaro toʻgʻri munosabatlar oʻrnatish yoʻllarini koʻrsatadi; sportchining jismoniy, ruhiy, taktik, texnik tayyorgarligini ham oʻrganadi. «Sport psixologiyasi» fani har bir sport turini alohida oʻrganadi.

«Sport psixologiyasi» fani 60-yillarning oxiriga kelib rivojlana boshladi. Sobiq Ittifoq davrida mazkur fan boʻyicha oʻquv

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 sifatleri, sportchining startdan oldingi ruhiy holati, malakalarning avtomatlashish shakllari kabilar ham o'rganila boshlandi. Ikkinchi bosqichda «Sport psixologiyasi» fan sifatida pedagogik faoliyat jarayonlarida qo'llanila boshlandi: sportchilarning bilish jarayonlari psixologiyasini shakllantirdi; ularning irodaviy sifatlarini tarbiyalash, sportchilarni 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'yadi:

*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 komandasi va guruhlardagi ichki mexanizmlarning qonuniyatlarini o'rganish, boshqarish uslublarini ishlab chiqish;

b) sport komandalaridagi 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 komandaning 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 qilishi uchun tegishli shart-sharoitlar yaratib berish.

Sportchi sport faoliyatida obyekt va subyekt sifatida qatnashadi. Masalan, komanda, 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);

3) ishontirish;

4) sportchining raqibiga munosabat;

5) murabbiy va tomoshabinlarga bo'lgan motivlar;

6) musobaqalashish;

7) tozalik;

8) maqtash, rag'batlantirish motivlari kabilar. Masalan, inson nimalarni xohlaydi, nimalarga qodir, nimalarga intiladi, u qanday kishi, nima uchun bu ishni bajaradi, o'quvchi nima uchun sport bilan shug'ullanadi. Motivlarning faolligi, yo'nalishi sportchining to'siqlarni yengib o'tishida namoyon bo'ladi. 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. O'tgan asrning 50-yillari 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 ijtimoiylikini, sportchining jismoniy qobiliyati yoki

komandadagi 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 shogirdining g‘alaba qilishiga erishishdir.

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‘y-xayollari, his-tuyg‘ulari va kechinmalari bo‘yicha suhbatlar o‘tkazib borsa, sport jarayonini to‘g‘ri tahlil qila bilsa, sportchilar haqida ko‘p-roq ma‘lumot to‘plashga, sport faoliyati jarayonida ulardan oqilona foydalanish imkoniyatiga ega bo‘ladi.

Komandada sport psixologiyasining 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 ha-yajonlanish kuzatiladi. Musobaqa qancha uzoq davom etsa, sportchidagi hayajonlanish ortib boraveradi. Sport turlarining xarakterli tomoni shundan iboratki, raqibning yuqori ko‘rsat-kichlari 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 ta'sirotlar va ichki ta'sirotlar 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, silliqliigi 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 bosiqliigi, diqqatining barqarorligi jihatdan keskin farq qiladigan sportchilarning har biri g'alabaga o'z yo'li bilan boradi. Komandada hech qachon bir xil xarakterli sportchilar bo'lmaydi. Birgalikda o'tkaziladigan mashg'ulotlar jarayonida ularning xarakter sifatleri 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 fazilatlarni o'zida to'la ma'noda birlashtira oladigan sportchi haqida orzu qilish mumkin. Masalan, bir sportchi hal qiluvchi daqiqalarda barcha kuchini 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 komandasidagi 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'zgarmas 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 psixologiyasiga 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 tomonlama 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 xohishiga ko'ra 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'quvchilarning ruhiy hayotini xolis tahlil etuvchi tadqiqotlar olib borishni talab qiladi. Bunda turli-tuman uslublar, shu jumladan, psixik hodisalarni har tomonlama tadqiq va tahlil etishni ta'minlovchi boshqa fanlarning uslublaridan ham foydalanish mumkin.

Jismoniy madaniyat o'qituvchisi uchun psixikani tadqiq etish usublari, eng avvalo, o'quvchi 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 (gipoteza 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 uslublardan foydalanish mumkin:

**1. Kuzatish uslubi** 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 subyekti (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 yoʻlini inobatga olgan holda ilmiy tadqiqot ishlari olib borilsa, u taqdirda kutilgan ijobiy natijalarni qoʻlga kiritish mumkin. Koʻpincha tajribali psixolog, oʻqituvchi, pedagog va murabbiylar oʻz-oʻzini kuzatish orqali toʻplagan maʼlumotlarga asoslangan holda oʻzgaralar fikr yuritishini tahlil qilish bilan chegaralanmasdan, sportchining tashqi (obyektiv) va ichki (subyektiv) harakatlari, xulq-atvori haqida ham ilmiy xulosalar chiqarish imkoniyatiga ega boʻladi. Masalan, sportchini kuzatish orqali undagi emotsional oʻzgarishlarni aniqlashdan tashqari, sportchining musobaqadagi xavfli vaziyatlarda aql-zakovatining ichki mexanizmlari vujudga kelishi va kechishi yuzasidan maʼlumotlar olinadi. Natijada sportchining musobaqaga jismoniy va psixologik tayyorgarlik holati qay tarzda, qay tezlikda, qay shaklda roʻy berishi kuzatiladi.

7—8 yoshdagi sportchilarning jismoniy harakat va oʻyin faoliyatini kuzatish orqali harakatning, obrazli tafakkurning rivojlanishiga harakatli va sujetli oʻyin turlarining taʼsiri kuchli ekanligini, shuningdek, sport bilan shugʻullanayotgan oʻquvchining sport turlari boʻyicha mustaqil fikr yuritishi; gʻalaba, hayajon, ehtiros kabi aqliy his-tuygʻularining paydo boʻlishi uning sport haqidagi tafakkurining oʻsishiga taʼsiri juda yaqqol aniqlanadi. Tajribalarimizning koʻrsatishicha, kuzatish yordamida sport bilan shugʻullanayotgan oʻquvchining chaqqonligi, chidamliligi, tashabbuskorligi, sport musobaqasi jarayonida fikrining bir obyektga yoʻnaltirilganligi, tashqi taʼsirga berilmasligi, yuz alomatlaridagi tashvish va iztirob, koʻzlaridagi gʻayritabiiy holat, oʻz-oʻzicha ichki nutqning paydo boʻlishi; oʻz raqibiga, tomoshabin va hakamlarga sinchkovlik bilan qarashi, gʻazab 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 oʻta berilishi; xavfli vaziyatlarda qoʻlining, umuman, tanasining titrashi; kayfiyatidagi beqarorlikni aniqlash bilan sportchining oʻzini boshqarishi, oʻzini tuta bilishi qay tarzda



kechishi bo'yicha u yoki bu xulosaga kelinadi. Kuzatishning qulay va samarali jihatlari bilan birga, uning zaif tomonlari ham mavjud. Jumladan, sportchi xarakterida ifodalanadigan keskin o'zgarishlar yuz 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** yordamida 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 obyektning har tomonlama o'rganishdan iborat. Jumladan, sportchining laboratoriyadagi harakatlari kamerada maxsus texnik asboblarning 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 komandaga saralab olishda, ularning his-tuyg'ulari, aqliy, irodaviy sifatlarini aniqlashda foydalanish mumkin.

**5. Empirik 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 uslubida** matematik hisob-kitoblar yordamida aniq materiallar ishlab chiqiladi. Birinchidan, sportchilar asab tizimining kuchli yoki kuchsizligiga qarab guruhlarga ajratiladi. Ikkinchidan, asab tizimining tiplarini o'rganish orqali ularning temperamenti aniqlanadi.

O'zbekiston Respublikasining «Ta'lim to'g'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.

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 ishlar 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. Mas'uliyat hissi o'quvchi-sportchilarni o'z burchini 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-birini 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 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 xayrxohlik ko'rsatib, ularning xursandligiga ham, g'am-g'ussasiga ham sherik bo'ladi. Sportchilardagi mana shu xilma-xil hislar jamoa, oila, guruh va shu kabilarda, ayniqsa, yaqqol namoyon bo'ladi.

Hozirgi kunda yoshlarning «Kamolot», «Olimpiada», «Universiada» kabi yangi jamoalari paydo bo'lib, turli xil sport musobaqalari keng miqyosda o'tkazilmoqda. Bu jamoalar a'zolari o'qishda yoki boshqa 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 murabbiylariga har bir sport turi bo'yicha

psixologik ta'lim berishda hamda jismoniy madaniyat va sport tadbirlarini tashkil etishning tashkiliy va tarkibiy tizimlarini 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 Perde Kubertening Olimpiada qo'mitasi tashkil qilinishi munosabati bilan shakllana boshladi. 1920—1940-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 fanning 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-yili Rimda birinchi sport psixologiyasi kongressi o'tkazildi. Bunda doimiy rahbarlik organi va jamiyat prezidenti saylandi. Sport psixologiyasi bo'yicha keyingi kongresslar 1973-yili Madridda, 1977-yili Pragada, 1986-yili Vashingtonda o'tkazildi. Madriddagi kongressda chexoslovakiyalik professor Miroslav Vanek jamiyat prezidenti etib saylandi. 1970-yildan boshlab maxsus xalqaro sport psixologiyasi 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 imkoniyatlarini 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‘ligini saqlab qolishga ham imkon yaratadi.

«Sport psixologiyasi» fani sobiq Ittifoqda biror-bir respublikada, shu jumladan, O‘zbekistonda ham bir tekisda rivojlanmadi. O‘sha davrlarda «Sport psixologiyasi» fani Rossiya federatsiyasi olimlari tomonidan o‘rganildi, xolos. Bu borada 1925—1926-yillarda P.A. Rudik tomonidan Moskva Jismoniy tarbiya institutining «Psixologiya» kafedrasida bir talay ijobiy ishlar bajariladi. A.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 chiqq 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 jihatlarga 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 obyekti 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‘lomlashtirish, ta‘lim-tarbiya turlari tashkil etadi. Kishilarni har tomonlama rivojlangan, yetuk mutaxassis bo‘lib yetishishiga 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 savollari*

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 oʻrganish tavsiya qilinadi?
8. Empirik uslub nimalardan iborat?
9. Texnik vositalar yordamida nimalar oʻrganiladi?
10. Fanni oʻqitishning amaliy ahamiyati nimalardan iboratligini tushuntirib bering.

---

## 2. Sportchilarda milliy 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 turlarini muntazam ravishda o‘rgatib kelishgan. Yunon 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 yunon 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

---

<sup>1</sup> R. Ismoilov, Y. Sholomitskiy. O‘zbekistonda fizkultura tarixi. — T.: O‘qituvchi, 1969, 9-bet.

<sup>2</sup> O‘sha joyda.

<sup>3</sup> O‘sha manba, 10-bet.



davomida ezgulikka intilib kelgan. Ezgulik yoʻlidagi orzularining amalga oshmogʻi uchun kurashga bel bogʻlagan jasur ayollarimiz xalq yaratgan badiiy tafakkur durdonalarining asosiy qahramonlaridir. Bu obrazlar xalq ogʻzaki ijodi asarlari (qoʻshiqlar, dostonlar, qissalar) orqali ham zamondan zamonga, avloddan avlodga oʻtib kelgan. Ular shu sababli odamlar ruhiy hayotining yashirin tomonlarini oʻrgana boshlaganlar: sogʻlik va kasallik toʻgʻrisidagi umumiy bogʻlanishlarni, tana bilan ruhning aloqa yoʻllarini izlaganlar. Oʻsha davrda inson asab tizimi va miyasining vazifalari haqida nomaʼlum boʻlgan jihatlarni oʻrganishga qiziqish oʻsa borgan. Tarixiy voqealar asosida yaratilgan, qadimgi yunon tarixchilarining asarlari orqali yetib kelgan «Zariadr va Odatida», «Toʻmaris», «Shiroq» kabi qissalarda ham inson qalbini tugʻyonga keltiradigan oʻta kuchli ruhiy holatlarning tasviri berilgan.

Xorazm va Fargʻona hududlarida otda uzoq masofaga yurish koʻnikmalarini tarbiyalash maqsadida oʻtkaziladigan ot poygasi oldidan, shuningdek, Navroʻz va boshqa xalq bayramlarida uyushtiriladigan kurash va yakka olishuvlardan avval maxsus psixologik tayyorgarlik koʻrilgan. Bunday psixologik tadbirlar polvonda oʻz kuchiga toʻla ishonch hosil qilishda, Vatanga boʻlgan muhabbat hissini yanada oshirishda muhim oʻrin tutgan.

Oʻsha davrlarda jangchilarning koʻngil ochish va kayfiyatini koʻtarish vositalaridan biri «chavgon» oʻyini boʻlgan. Jangchilarning jismoniy va ruhiy sifatlarini oʻstirish maqsadida yirtqich parrandalar yordamida ov qilish kabi musobaqalar oʻtkazilgan. Shuning ushun ham oʻzbeklar va ularning ota-bobolari qadim zamonlardanoq ruhan va jismonan baquvvat, chidamli, mard va matonatli kishilar sifatida tanilganlar. Xalq pahlavonlari haqida qanchadan qancha afsona va qoʻshiqlar toʻqilgan. Masalan, Alpomish dostonida oʻzbek xalqi hayotidagi uzoq oʻtmish voqealari aks ettirilgan. Asar qahramoni Alpomish, uning doʻsti Qorajon, oʻzbek qizi goʻzal Barchinoylarning koʻplab ijobiy fazilatlarini qatori ularning kuch-quvvati, aqlan barkamolligi, jismoniy va ruhiy mukammalligi ham oʻz ifodasini topgan.

Xalqimiz qadimdan yosh avlodni ruhan faol, axloqli va ma'naviy yuksak, ishchan qilib tarbiyalashga alohida e'tibor berib kelgan. 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 yashirib 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 Yunonistonda ham yangi shaharlar qurishga kirishishdan oldin olimpiada o'yinlariga o'xshash xilma-xil musobaqalar uyushtirilgan.

Sharqning yetuk faylasufi, shoir, xalqparvar inson, ruhan yetuk tariqat murshidi Ahmad ibn Umar Xeva'iy 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 sabab 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 Valiytarohdir. 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 oladi va uni shu darajada mahkam ushlaydiki, hatto, bayroqni o'n kishilab

ham uning qoʻlidan tortib olisholmaydi. Yov oxir-oqibat bayroqni kesib olishga majbur boʻladi. Najmiddin Kubro jangda shahid boʻladi.

Komil insonni tarbiyalash kubroviya tariqatining asosiy vazifasi boʻlgan. Shayx Najmiddin Kubroning hayoti katta saboq, ulkan maktabdir. Tariqat pirlarining tarbiyasi bois, oʻtmish ajdodlarimiz xush-xislat, ulugʻ fazilat egasi boʻlganlar. Arab sayyohi Ibn Batuta oʻz esdaliklarida dunyoni kezib, movarounnahrlik va xorazmliklardek, ezgu niyatli va ezgu xulqli kishilarni koʻrmaganligi, Sheroz va Isfahon aholisi garchi oʻzlarini javonmardlarga oʻxshatsalar-da, ammo Xorazm va Movarounnahr javonmardlari musofirlarni siylash va mehmondorchilikda ulardan baland turishlarini; ularni Iroqda shotlar, Xurosonda sarbadorlar, Magʻribda sukra deb ulugʻlashlari haqidagi maʼlumotlarni keltirgan.

Oʻzbek xalqi, yuqorida taʼkidlaganimizdek, oʻz madaniyatini, jumladan, jismoniy madaniyatini ham qadim zamonlardayoq vujudga keltirgan. Chunki tarixiy zarurat nihoyatda ongli, aqlli, bilimli, jismoniy va ruhiy jihatdan barkamol, matonatli, qoʻrqmas, botir yigitlarni tarbiyalashni talab qilar edi. Xalq tarbiyalagan, bosqinchilarga qarshi kurashda toblangan qahramonlardan biri Jaloliddin Manguberdidir. U 300 kishilik suvorisi bilan vatani Xorazmdan Xurosonga ketishga majbur boʻldi. Oʻzini taʼqib qilib borgan moʻgʻul askarlari bilan Niso shahrida jang qilib, ular ustidan gʻalaba qozondi. Bu gʻalabadan soʻng Jaloliddin Manguberdi Nishopurga keldi hamda u yerdan Oʻrta Osiyo va Eronga elchilar va choparlar yuborib, xalqni moʻgʻul bosqinchilariga qarshi kurashga chaqirdi. 1220—1221-yillarda hozirgi Afgʻonistonning Xuroson, Bogʻlon, Qandahor, Balx, Kobul va boshqa viloyatlarida moʻgʻullarning koʻp ming sonli qoʻshiniga qaqshatqich zarbalar berdi. Jaloliddin Manguberdi suvorilari bilan moʻgʻullar oʻrtasida Hind daryosining sohilida boʻlgan jangda (1221-yil 24-noyabr) Chingizxon barcha qoʻshinini urushga tashladi va jangni shaxsan oʻzi boshqardi. Bu jangda Chingizxon qoʻshini gʻalaba qilgan boʻlsa-da, moʻgʻullar tarixda misli koʻrilmagan darajada talafot koʻrdi.

O'sha kuni kechqurun mo'g'ullar Jaloliddin Manguberdining asir olingan 7 yoshli o'g'lining 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 suvorilari 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 Kavkazorti va Kurdistonning xristian hokimlariga qarshi olib borgan siyosati sabab bo'ldi. Jaloliddin Manguberdining harbiy yurishlarida hamroh bo'lgan tarixchi Nasaviy unga bag'ishlab «Siyrat as-sulton Jaloliddin Manguberdi» nomli asarini 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 ar-Roziy va boshqalar psixologiya masalalariga qiziqqanlar. Ular psixologiyaga doir maxsus asarlar yozgan bo'lmalar 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 boʻlimlar mavjuddir.

Psixologiya muammolariga taalluqli masalalarni yaxlit tizimga solib birinchi marta maxsus asar yozgan olim Arastudir. Shuning uchun uni Qadimgi Yunonistonda psixologiyaning asoschisi deb ataganlar. Ibn Sino esa oʻrta 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, Oʻrta Osiyo, Xitoy, Eron va Hindistonda oʻzidan ilgari yashab oʻtgan olimlar tomonidan yozib qoldirilgan asarlarni oʻrganganligi boʻlsa, ikkinchidan, antik dunyo olim va faylasuflarining taʼsiri hamdir. Chunki Arastu Ibn Sinoning falsafada «Birinchi oʻqituvchisi»dir. 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 oʻrganishni talab etardi. Shuning uchun ham turli xil kasalliklarni davolash jarayonida kishilarning ruhiy xususiyatlarini amaliy tajribalar orqali bilish zaruratga aylangan edi. Toʻrtinchidan, Ibn Sino psixologiya yosh avlodni oʻqitish va tarbiya masalalarini samarali hal qilishga katta yordam berishini anglagan edi.

Arastu kabi Ibn Sino ham odam tanasi va «ruhiy quvvatlar» materiya bilan shakl tariqasida bir-biridan ajralmagan holda mavjud ekanligini taʼkidlaydi. Shuning uchun olim ruhiy faoliyat bilan odam salomatligining bir-biriga taʼsir 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 oʻtkazdi.

Kishi ruhiy holatlarining organizmga taʼsiri har qanday ruhiy jarayonning fiziologik asoslari bilan bogʻliq ekanligini, organizmga tashqi muhitning taʼsiri katta boʻlishini 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‘ringning hamlalaridan 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 yashayvergan.

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‘sishda, 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 a‘zosidir»<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 suratlariga 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‘lishidan iborat, degan fikrlari ilmiy jihatdan g‘oyat qiziqarlidir.

---

<sup>1</sup> *Abu Ali ibn Sino*. Tib qonunlari. 1-kitob. — T.: Abu Ali ibn Sino nomidagi tibbiyot nashriyoti, 1996, 135-bet.

<sup>2</sup> O‘sha manba, 113-bet.

Ibn Sino kishidagi asab tizimining tuzilishi haqida fikr yuritar 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 boʻladigan taʼsirga javob qaytarish qobiliyatiga ega boʻlishini yaxshi tushunadi.

Shu bois ulugʻ olim kishi organizmini chiniqtirish va taraqqiy ettirishda tabiat kuchlaridan (quyosh, havo, suv) foydalanish katta ahamiyatga ega ekanligini, jismoniy mashqning kishidagi sezgi organlarining taraqqiy etishida muhim oʻrin 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 jismoniy mashq bilan muttasil shugʻullanadigan kishining ruhi sogʻlom, organizmi juda mustahkam boʻlib, har qanday kasalliklarni yengib oʻtishga qodir boʻlishini isbot qilishga harakat qildi. Uning «Oʻrtacha suratda va oʻz vaqtida jismoniy mashq bilan shugʻullanuvchi odam buzilgan xiltlar tufayli kelgan kasalliklarning davosiga muhtoj boʻlmaydi»<sup>1</sup>, — deyishi diqqatga sazovordir. Olim jismoniy mashq bilan shugʻullanib yurgan kishi birdaniga yashash tartibini buzsa, salomatligiga zarar yetishini ham uqtirib oʻtgan. Bulardan tashqari, u jismoniy mashq bilan muntazam shugʻullanadigan odamning organizmida keraksiz moddalar toʻplanib qolmasligini, badandagi tabiiy issiqlikning oshirishini isbot qilib berdi.

Ibn Sino oʻzining «Tib qonunlari» asarining birinchi kitobida jismoniy mashgʻulotni kishining yoshiga, sogʻlomligi yoki kasalligiga qarab, turlicha shakl va usullarda oʻtkazish kerakligini taʼkidlaydi. Ayniqsa, bolalik, oʻsmirlik, yigitlik va qarilik chogʻlarida kishi jismoniy mashgʻulotga turlicha munosabatda boʻlishi kerakligi masalasini koʻtarib chiqishi Ibn Sinoning odam anatomiyasi va fiziologiyasini mukammal

---

<sup>1</sup> *Abu Ali ibn Sino*. Koʻrsatilgan asar. 1-kitob, 314-bet.

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.

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 mizojini 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. Oliming 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, nayza-bozlik, 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 a'zo 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 a'zolarini chiniqtirish uchun past, gohida baland tovush chiqarish zarur. Bu mashqlar bilan faqat ko'krak qafasi yoki nafas a'zolarigina 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 a'zolari 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

---

<sup>1</sup> *Abu Ali ibn Sino*. Ko'rsatilgan asar. 1-kitob, 315-bet.

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 chiqqa boshlasa, harakatni to‘xtatish kerak; 2) jismoniy mashg‘ulot davomida kishi yengillik sezsa, mashqni davom ettiraverishi mumkin; 3) agar 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. «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

---

<sup>1</sup> *Abu Ali ibn Sino*. Ko‘rsatilgan asar. 1-kitob, 315-bet.

<sup>2</sup> O‘sha manba, 318-bet.

<sup>3</sup> O‘sha joyda.

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'pchish, buyrak kasalliklariga duchor bo'lgan kishilar uchun foydali ekanligini ta'kidlaydi.

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

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 yoshi, kuchi va hayotiy tajribasiga yarasha olib borish kerakligini, jismoniy mashqlar kishi organizmini mustahkamlash bilan bir qatorda, 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‘ydi. Temur va uning lashkarboshilari harbiy yurishlarida jangchilarning jismoniy chiniqqan, baquvvat va epchil 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 juda o‘xshash Buxorocha 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, Sharafuddin Ali 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 boʻlgan mashhur sarkarda va hokim Zahiriddin Muhammad Bobur (1483—1530) oʻzining harbiy yurishlaridan birini bayon qilib, manzilgohta polvonlar kurashga tushgani, qayiqchi pahlavon Lohuriy Doʻst Yosin Xayr degan polvon bilan olishgani, ikkalasi uzoq kurashgani, Doʻst Yosinni juda qiynalib yiqitganini yozgan<sup>1</sup>.

Safarlarning birida Odampur orolida Sodiq bilan Kulolni kurashga tushirmoqchi boʻlganini Bobur quyidagicha taʼriflaydi: «Ushbu kun Sodiq bila Kulolni kushtiga solduk. Kulol daʼvo bila kelib edi, Ograda kushti tutmoqqa yoʻl kuftini uzr aytib, yigirma kun muhlat tiladi. Qirq-ellik kun muhlatidan oʻtti. Bugun zarur boʻldi, kushti tutti. Sodiq yaxshi kushti tutti, xili oson yiqti. Sodiqqa oʻn ming tanga va egarlik ot va bosh-oyogʻ va tugmalik chakman inʼom boʻldi. Bovujudki, Kulol yiqilib edi, maʼyus qilmay, anga ham saru poy va uch ming tanga inʼom boʻldi...»<sup>2</sup>. «Safarlarning yana birida, panjshanba kuni pahlavon Sodiq bilan Ulugʻ Udiy kushtigir kushti tuttilar. Sodiq chikora yiqti. Xili tashvish tortti...»<sup>3</sup>. «Yigitlar bir pora shoʻxluq qildilar, bir pora kushtigirlik qildilar. Soki Muhsin daʼvo qildiki, toʻrt-besh kishini miyongirlik qilurmen. Bir kishi bila tutti, yiqilayozdi. Ikkinchisi Shodmon edi, Muhsinni yiqti. Hijil va munfail boʻldi. Kushtigirlar ham kelib, kushti tuttilar»<sup>4</sup>. Ularning hammasi bu polvondan yengilgan. Bobur oʻsha davrning mashhur polvoni Muhammad Abu Saidga yuksak baho berib, uni «tengi yoʻq pahlavon» deb atagan edi.

Bobur oʻz xotiralarida mushtlashish musobaqalarini ham tilga oladi va bir joyda oʻshlik «urushqoqlar» birinchilikni olganini yozadi. «Boburnoma»da keltirilgan dalillar shuni

---

<sup>1</sup> R. Ismoilov, Y. Sholomitskiy. Oʻzbekistonda fizkultura tarixi. — T.: Oʻqituvchi, 1969, 15-bet.

<sup>2</sup> Zahiriddin Muhammad Bobur. Boburnoma. — T.: Oʻzbekiston Fanlar akademiyasi nashriyoti, 1960, 432-bet.

<sup>3</sup> Oʻsha manba, 450-bet.

<sup>4</sup> Oʻsha manba, 436-bet.

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'l bilan o'ynasalar, u ikki qo'li bilan o'ynar edi»<sup>1</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>2</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 chavandozlikni 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>3</sup>. Dovyurakligi va jasurligi uchun u yoshligidan «Bobur» («Sher») laqabini olgan Bobur maqtozni 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>4</sup>.

---

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

<sup>2</sup> O'sha joyda.

<sup>3</sup> *P. Qodirov*. Bobur. — T.: O'qituvchi, 1985. 32—33-betlar.

<sup>4</sup> O'sha manba, 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 otini 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>1</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

---

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



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 ko'p ming kishilik lashkari mustahkam o'rtnashib olgan Samarqandga hujum qilishga jur'at etganligi, faqat jur'at etibgina qolmay, balki dushmani qal'adan haydab yuborganligi, Ibrohim Lo'diy 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 tarbiya 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 oshirilmogda. 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.

Istiqlol 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‘analarining ta’siri bor.

«Sport psixologiyasi» fani jismoniy madaniyat va sport mutaxassislarini tayyorlashda, ko‘plab muammoli vaziyatlarni to‘g‘ri hal etishda, o‘quvchi 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 istiqlol 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-bobolarimiz 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.

«Sport psixologiyasi» fani psixologiyaning jismoniy madaniyat hamda sportga doir bilim, malaka, ko‘nikmalarini hosil qilish, rivojlantirish va tarbiyalashning qonuniyatlarini o‘rga-

nuvchi 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 fanning 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‘ymoqda. Bu ham bo‘lsa, sportchilarning ruhiyatini o‘zgartirish, o‘zbek sporti dovrug‘ini jahonga taratish, respublikamiz sportchilarida 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 mutaxassislar 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 yoʻnalishlar ham mavjudki, bu yoʻnalishlar har doim oʻzining milliy, etnik, mafkuraviy, mintaqaviy va gʻoyaviy xususiyatlariga ega boʻladi. Shu bois Kadrlar tayyorlash Milliy dasturi mazmuniga muvofiq respublikamizning milliy, mafkuraviy, mintaqaviy oʻziga xosligini eʼtiborga olib, oʻzbek «Sport psixologiyasi» fanini jahon talablari darajasida shakllantirish, oʻzbek sportchilarining maʼnaviy va jismoniy yuksalishining ruhiy tomonlarini ilmiy-uslubiy jihatdan asoslab berish bugungi kunning eng muhim vazifasidir.

### ***Nazorat savollari***

1. Oʻzbekistonda jismoniy madaniyat tarixi haqida nimalarni bilasiz?
2. Oʻzbek xalq pahlavonlaridan kimlarni bilasiz?
3. Shiroq, Toʻmaris, Najmiddin Kubro va Jaloliddin Manguberdi kabi oʻzbek xalq qahramonlari haqida gapirib bering.
4. Arab sayyohi Ibn Batuta oʻz esdaliklarida Xorazm va Movarounnahr haqida nimalarni yozgan?
5. Ibn Sino asarlarida inson ruhiyati masalalari.
6. Ibn Sino kishining ruhiy holatiga tashqi taʼsirlarni oʻrganish maqsadida qanday tajribalar oʻtkazgan?
7. Ibn Sino bolaning ruhiy va jismoniy taraqqiyotida tarbiyachining roli toʻgʻrisida qanday fikrlar bildirgan?
8. Amir Temur qoʻshinining jismoniy va ruhiy tayyorgarlik sifatlarini izohlab bering.
9. Zahiriddin Muhammad Boburning sogʻlom avlodning jismoniy va ruhiy tarbiyasi haqidagi qarashlarini tahlil qiling.
10. Oʻzbekiston mustaqillikka erishganidan soʻng sport sohasida qanday yutuqlar qoʻlga kiritildi?
11. Oʻzbekistonni buyuk davlatga aylantirishda jismoniy madaniyat va sport sohasining hamda murabbiylarning vazifasi nimalardan iborat boʻlishi kerak?

---

### **3. O'zbekistonda yuqori malakali sportchilarni psixologik jihatdan tayyorlash**

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'yan. 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 mutaxassisleri va murabbiylari oldidagi asosiy vazifa vatanimiz sportini qisqa muddat ichida jahondagi yirik va yuksak taraqqiy etgan davlatlar sporti darajasiga ko'tarishdir. 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-geografik sharoitlarini hisobga olgan holda alohida sport turlari bo'yicha malakali sportchilar tayyorlamoqdalar. Ular yuqori toifali sportchilar tayyorlashning ilmiy asoslangan uslublarini ishlab chiqqanlar. Bularidan 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 erishuvda, 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'ligini mustahkamlash, mehnat va jangovar faoliyatga tayyorlashning vosita va omillaridan biri sifatida O'zbekistonning buyuk davlat bo'lishida xizmat qilmog'i lozim. Respublikamiz birinchi Prezidenti I.A. Karimovning ta'бири 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

---

<sup>1</sup> *I.A. Karimov*. O'zbekistonning o'z istiqlol va taraqqiyot yo'li. —T.: O'zbekiston, 1992.



katta mantiq bor, albatta. Chunki Turkiston xalqi azaldan chavandozlik, kurash, ov va sayohat bilan muntazam shug‘ullanib kelganlar. Bunday sport musobaqalari va o‘yinlari «Alpomish», «Kun-tug‘mish», «Qirqqiz», «Avaxxon», «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 yakkama-yakka bellashuvlar bo‘yicha Toshkent, Termiz, Buxoro, Samarqand va boshqa shaharlarda xalqaro turnirlar o‘tkazildi. Bularning hammasi O‘zbekiston shuhratini jahonga tanitish bilan birgalikda, respublikamiz sportchilarining xalqaro sport maydonlarida bellashuvga tayyor ekanligidan dalolat beradi.

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 komandasi 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 cheksizdir. Sportchilarda bunday sifatlarni rivojlantirish, kundalik hayotda amaliy qo'llashni yoshlik davridan boshlash kerak. Buning uchun sportchilar o'z a'zolari faoliyat funksiyalarining xilma-xil qonuniyatlarini 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, mutaxassislarining fikricha, «auto-

gencha» 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 uzoq va kuchli tayyorlangan. Lindeman okeanda suzish uchun faqat jismoniy chidamlilikdan tashqari, xavfli vaziyatlarda aqliy faollik, ruhiy tushkunlik holatlarida o'zini to'g'ri boshqara bilish, ko'tarinki kayfiyat bilan birga, irodaviy barqarorlik kabi sifatlarni tarbiyalashga alohida e'tibor bergan. Buning uchun maxsus ishlab chiqilgan psixologik uslublar asosida mashq qilgan.

Bugungi kunda birorta ham olim 2020-yillar atrofida kishilar yuqori jismoniy imkoniyatlarining qanday bo'lishini faqat taxmin qilishi mumkin, lekin ilmiy asoslab, aniq ayta olmasa kerak. 1930—1940-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 li 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 vaznda shtanga ko'tardi. Bu natijalar inson 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'lning 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 hushini yo'qotib qo'yishi mumkin qabilida 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, oygacha

uchib borganlardan birortasi ham hushidan 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 so'nggi 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 odatlanganmizda edi, o'nlab xorijiy tillarni va katta ensiklopediyalarni boshdan oxirigacha o'zlashtirib olgan bo'lar edik. Hozirgi maktab va institut o'quv rejalarini o'rtacha oddiy kishi o'zlashtirishi mumkinligi aniqlangan. Kelgusida insonlar tabiatning inson miyasiga bergan katta kuchi, imkoniyatlarini ishlatishga muayassar bo'ladilar.

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

Sportchilar hayoti va sport mashg'ulotlari jarayonida o'z psixikasini rejalashtirish asosida o'zini o'zi boshqarish, takomillashtirish imkoniyatlarini kengaytirishlari mumkin. Bu uslub talabiga ko'ra sportchi o'z oldiga aniq maqsad qo'yishi, o'zining kuchiga ishonch hosil qilishi natijasida o'zini o'zi ruhiy rejalashtirish imkoniyatiga ega bo'ladi. O'zini o'zi ruhiy jihatdan

rejalashtirishda maqsad tayanch harakat nuqtasini vujudga keltiradi. Agar sportchining sportga qiziqishi kuchli bo'lsa, uning hayotidagi boshqa maqsadlari ham shunga bog'liq bo'ladi va shunga bo'ysunadi. Buning uchun maqsad aniq va barqaror bo'lishi shart. Sportchilar ruhiyatini to'g'ri rejalashtirish uchun ularda musobaqadan oldin paydo bo'ladigan qaltirash va jonsizlik holatini bartaraf qilish maqsadida maxsus mashg'ulotlar tashkil etish, ijobiy hislarni hosil qilish, dunyoqarashini o'stirish maqsadga muvofiq. Sportchilarni butun dunyodagi yangilik va o'zgarishlarni bilib borishga, haqiqat uchun kurashishga, tabiat go'zalligini his qilishga, o'zida 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. Uning 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 bo'lib, ular sportchining startga tayyorgarligiga ta'sir qiladi:

- 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.

Ba'zi sportchilarda uchraydigan ruhiy faollikning zaifligi, dangasalik, fikrlash qobiliyatining torligi, tashabbussizlik 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.

Sportchining 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 olish 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 uquvsizligi;

— 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 qiyinchiliklar oldidagi irodasizligi.

Bu salbiy holatlar natijasida sportchi jismoniy chiniqishda va bilim olishda nochor ahvolga tushib qoladi. Ruhiiy 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 qiziqishi mutlaqo pasayib ketadi.

Murabbiyning sportchilarga nisbatan e'tiborsizligi yoki ularni ma'lum darajada nazar-pisand qilmasligi ularning jismoniy mashg'ulotlarga qiziqishini susaytiradi. Bunday noxush vaziyat sportchilarda xavotirlanish va tashvishlanish holatini vujudga keltiradi. Murabbiyning uzluksiz ravishda sportchi shaxsini hurmat qilmasligi, masalan, «Sen gavgangni ko'tara olmaysan», «Sen musobaqalarda kutilgan natijalarga erisha olmaysan» kabi iboralar bilan tanbeh beraverishi sportchi ruhiyatiga salbiy ta'sir ko'rsatadi: sportchi xarakterida qaysarlik, o'jarlik xususiyatlarini paydo qiladi. Vaholanki, murabbiy psixologik bilim va malakalarining yetishmasligi bois shogirdlarini nochor ahvolga tushirib qo'yanligini o'ylab ham ko'r-maydi. 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 qatnash-maydigan, asta-sekinlik bilan sport bilan shug'ullanmaydigan bo'lib qolishadi.

Har bir sportchi musobaqalarda yuqori natijalarga erishish tashvishida bo'ladi, irodaviy sifatlari 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 sifatlari 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 mashg'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 komanda 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 malakasining 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 bilan 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 qiziqishi va sport bilan shug'ullanish yoshlarda aqliy, axloqiy sifatlarni 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 oladi. 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‘lig‘ini 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 savollari*

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. Hozirgi sportda «autogencha» mashq uslubi nimadan iborat?
5. Sportchining startdan oldingi qaltirash va jonsizlik holatining sababi nimada?
6. Qiziqishlar haqida umumiy tushuncha bering.
7. Sportchilarda qiziqishni o'stirish yo'llari nimalardan iborat?
8. Sportchilardagi barqaror va kuchsiz qiziqishlarning farqini tushuntiring.
9. Sportchilarning ijtimoiy va siyosiy qiziqishlari haqida gapirib bering.
10. Sportchilarni sport mashg'ulotlariga qiziqtirishda murabbiyning vazifasi nimalardan iborat?

---

#### **4. Sportchilarda hissiy-irodaviy sifatlarni rivojlantirish**

Sport jamoalari (sport guruhlari va sport komandalari)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 sifatlarni sportchilarning 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 qiyinchiliklar (gimnastika, yengil atletika, basketbol, suzish va h.k.).

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 yashlar 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 necha 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;
- f) sportchilarda o'z-o'zini rag'batlantirish malakalarini hosil qilish;
- g) qiyin mashqlarni mustaqil bajarishga o'rgatish;
- h) o'ziga o'zi ta'sir etish, o'zini o'zi xursand qilish, o'ziga o'zi buyruq berish va b.

Bolalik va o'smirlik davrida sportchilarni har tomonlama rivojlantirishda maxsus jismoniy mashqlarning ahamiyati juda kattadir. Komanda va sport guruhlarida sportchilarda jamoachilik, mehnatsevarlik, intizomlilik, axloqiylik kabi sifatlar 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 harakatlarning turi, sifati, soniga qarab uning sog'ligini baholash zarur. Har xil harakatlarni bajarishning chegaralanganligi, sog'liqni mukammal emasligining belgisidir.

Sport mashqlari bilan shugʻullanish har bir yosh avlodning kundalik hayotida doimiy va shaxsiy maqsadlaridan biri boʻlishi bilan birga, uning kamol topishi, Vatanni sevishi va himoya qilishi uchun eng asosiy omillardan biri hisoblanadi.

Maʼlumki, sport mashgʻulotlari jarayonida sportchilarga mustaqil jismoniy mashqlarni bajarish uchun uyga vazifa beriladi. Bundan kuzatilgan asosiy maqsad har bir sportchini jismoniy mashqlarni oʻzlari mustaqil bajarishga odatlantirish, shu asosda ularda ijodiy tafakkurni oʻstirish, oʻzini oʻzi boshqarish kabi bilim, malaka va koʻnikmalarni hosil qilishdir. Oʻzini oʻzi tarbiyalash har bir sportchining erkin faoliyatidir. Sportchilarda erkin faoliyat yuritish ehtiyojlarini oʻstirish uchun har bir murabbiy oʻzini oʻzi tarbiyalashning quyidagi qonuniyatlarini:

a) oʻzini oʻzi tarbiyalash uslublarini yaxshi bilishi;

b) sportchilar jamoasini yuqori rivojlangan jamoaga aylantirish;

d) sportchilarni mustaqil ravishda oʻzini oʻzi tarbiyalashni kundalik hayot tarziga aylantirish hamda oʻzini oʻzi tarbiyalash uchun bor kuchini safarbar qilishga odatlanish;

e) sportchining oʻzligini anglash va oʻzini bilish darajasini aniqlash;

f) sportchini oʻzining ichki dunyosini bilishga qiziqishi;

g) irodaviylikni oʻstirish kabilarni bilishi lozim.

Oʻzini oʻzi tarbiyalash ikki shaklda: jamoatchilik va individual shakllarda amalga oshiriladi. Jamoatchilik shaklida sportchilarning oʻz-oʻzini tarbiyalashi sport mashgʻulotlari, mashqlar va musobaqa jarayonida oʻz qiziqishlari boʻyicha turli xil mashqlarni, jamoat ishlarini birgalikda bajarish jarayonida amalga oshiriladi. Shuni hisobga olish kerakki jamoatchilik majburiyatlarini olish va bajarish ishlari oʻzini oʻzi tarbiyalashda muhim oʻrin tutadi. Sportchilar oʻzlarining xulq-atvorini toʻgʻri baholashga oʻrgatilsa, jamoatchilik fikrining barqarorligi paydo boʻladi. Natijada sport guruhi jamoasi uyushgan, mustahkam kuchga aylanadi. Individual shaklda har bir sportchi oʻziga aniq majburiyat oladi.

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'smir yoshdagi 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 qilishi;

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 sifatlar to'g'risida hisobot berishi;

d) sportchining o'zi olgan majburiyatlarini yozma tahlil qilishi: 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'rganishi.

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

Sport komandasi 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 kabilar.

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'lig'i 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 qiyinchiliklardan 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, ot-onalar bilan hamkorlik o'rnatib, o'z faoliyatida pedagogik muloqotni to'g'ri yo'lga qo'yishi; shogirdlariga xayrixohlik ko'rsatib, mehribonlik qilishi; ularning chidamlilik sifatlarini o'stira borib, intizomli bo'lishga odatlantirishi kerak. O'z ishini aniq rejalashtirgan murabbiy sport mashg'ulotlari va musobaqalarda sportchilarning xatti-harakatlarini oldindan biladi va o'z vaqtida ularning faoliyatini to'g'ri tashkil etadi. Buning natijasida komanda sportchilarining tartib-intizomi yanada yaxshilanadi. Bulardan tashqari, murabbiy sport maydonchalarini jihozlash, mashg'ulotlarni sifatli tashkil qilish, shogirdlari o'rtasida vazifalarni to'g'ri taqsimlash, mashqlarning zichligiga izchil e'tibor berish, sportchilarning salomatligini mustahkamlash maqsadida ertalabki gimnastika mashqlarini bajartirish, harakatli o'yinlar tashkil etish, tabiat qo'yni (tog' yonbag'ri, dengiz yoki daryo sohili)ga piyoda safarlar uyush-

tirish kabi tadbirlarni aniq amalga oshirib, yuz berishi mumkin bo'lgan obyektiv qiyinchiliklarga barham beradi.

### ***Nazorat savollari***

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.
7. Sport mashg'ulotlarini rejalashtirishga qo'yiladigan talablar nimalardan iborat?
8. Sportchining o'zini o'zi tarbiyalash uslublari haqida tushuncha bering.

---

## **5. Sport jamoalaridagi o‘zaro munosabatlarni psixologik tahlil qilish**

O‘zbekistonda sport jamoalari, klublari, kollej va sport maktablariga bolalar va o‘smirlarni jalb qilish, ularni sport mashg‘uloti va musobaqalariga jismoniy va psixologik jihatdan tayyorlash uchun tegishli imkoniyatlar yaratilmoqda. Respublikamizda an’anaviy tarzda «Umid nihollari», «Barkamol avlod», «Universiada» kabi musobaqalarning o‘tkazilishi yoshlarning sport bilan muntazam shug‘ullanishlari uchun muhim omil bo‘lib xizmat qilmoqda. 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 psixologiyasining alohida o‘rni bor. Chunki sport jamoalari g‘alabasini ta’minlashda bu fanning nazariy va amaliy asoslarini chuqur o‘zlashtirib olgan murabbiylar qatori komanda 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 komandadagi 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 ofitser va soldatlar 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 komandaga nisbatan maktab komandasining tuzilmasi mustahkam bo‘ladi. Sport komandasiga qaraganda professional komanda yana ham mustahkamroq birlashgan bo‘ladi. Bu holatni quyidagicha izohlash mumkin:

1) sport guruhlari psixologik yaqinligi, ma’naviy va ruhiy jihatdan birdamligi, maqsadga, ya’ni g‘alabaga intiluvchanligi bilan farqlanadi;

2) sport jamoalaridagi guruhlar son jihatdan turlicha bo‘lib, qiyinchiliklarni yengishda chidam bilan harakat qiladi. Masalan, xokkey, suv polosi, basketbol va futbol komandalarida maydon-da 5 tadan 11 tagacha o‘yinchi qatnashadi;

3) komandadagi sportchilarning umumiy maqsadi aniq belgilangan bo‘lib, bu maqsad murabbiy va sportchilarning bor kuch va mahoratini safarbar etishni taqozo qiladi. Komandadagi sportchilarning umumiy maqsadi esa yuqori natijalarga erishishga qaratilgan bo‘ladi. Biroq mustahkam birlashmagan ayrim komanda sportchilari ichki nizolar bois, musobaqalarda mag‘lubiyat alamini totishadi;

---

<sup>1</sup> *Lider* — inglizcha so‘z bo‘lib, sport musobaqalarida oldinda boruvchi sportchi, yetakchi, peshqadam degan ma’nomlarni bildiradi.

4) sportchilarning jamoa manfaatlari uchun birlashishi sport komandasining yuqori darajada rivojlangan shakli hisoblanadi.

Sport jamoalarida sportchilarning ma'naviy-ruhiy sifatlarini quyidagi omillar belgilaydi:

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

b) jamoaning umumiy maqsad yo'lida birlashishi, komandaning yutuq va maqsadlarini to'g'ri tahlil etish, tushunish;

d) jamoani qiyin sharoitlardan olib chiqa bilish.

Tabiiyki, sportchi o'qish va mashqlar, musobaqaga tayyorgarlik davomida o'z faoliyati to'g'risida mustaqil fikr yuritishga odatlanadi. Shu tarzda ularda musobaqaga 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; jipslashgan, 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 komandalarida 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 qoidalari rioya qilmay, tomoshabinlar yoki raqibiga nisbatan hurmatsizlik qiladi; 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

magʻlubiyatga uchrasa, unga kamroq eʻtibor beradigan boʻladi. Oqibatda sportchida murabbiyga, komandasiga, tengdoshlariga ishonchsizlik paydo boʻladi. Bu ishonchsizlik natijasida sportchi oʻzini kamsitilgan his etadi va unda salbiy sifatlar yanada rivojlana boshlaydi. Shuning uchun murabbiy har bir shogirdiga shaxs sifatida qarashi lozim. Agar murabbiy sportchilardagi kamchiliklarni tuzatishda yordam bermasa, ularga oʻz farzandidek qaramasa, qiyin sharoitlardan chiqib ketishda yordam berish usullarini bilmasa, jamoada noxush holatlar paydo boʻlib, komanda oʻz oldiga qoʻygan vazifani bajara olmay qoladi. Bunday murabbiylar haqiqiy tarbiyachi boʻla olmaydi.

Sportchining barkamolligi shaxsiy va ijtimoiy munosabatlarda yuzaga keladi. Shu bois murabbiy oʻz shogirdlariga faqat oʻzi toʻgʻrisidagina emas, balki jamoadoshlari haqida ham oʻylashni, ularga gʻamxoʻrlik qilishni oʻrgatsa, bunday sport jamoalaridagi munosabatlar shunchalik yuqori, jamoa aʻzolarining ijtimoiy dunyoqarashi, hayoti shunchalik goʻzal va chiroyli boʻladi, maʼnaviy-ruhiy sifatleri kamol topadi. Haqiqiy sportchi oʻzini jamoaning uzviy bir qismi sifatida his qiladi, oʻsha jamoaning talablariga itoat qiladi, shu bilan birgalikda jamoaning maqsadlarini amalga oshirish uchun qaygʻuradi.

Sport jamoalarida sportchilarni mashgʻulot va musobaqalarga jismoniy va ruhiy jihatdan tayyorlashda oʻzaro ijobiy munosabatlarni rivojlantirish gʻalabani bosh omilidir. Ijobiy muhit yaratilgan jamoalar sportchilari komanda gʻalabasi uchun bor kuch va imkoniyatlarini safarbar qilishga tayyor boʻlishadi. Biroq sport amaliyotidan maʼlumki, baʼzi «tadbirkor qitmir» murabbiylar gʻirromlik yoʻli bilan boʻlsa-da, gʻalaba qilishga, hattoki, sport jamoasi rahbarlari yoki musobaqa hakamlarini «bir yoʻlini qilib, koʻnglini ovlash» darajasigacha yetib boradilar. Bunday nopok, oson, mehnatsiz yoʻl bilan gʻalaba qilishga odatlanib qolgan jamoalar sportni rivojlantirishga toʻsqinlik qiluvchi gʻirromlardir. Har bir sport turi yoshlardan halollikni, toʻgʻrilikni, 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, komanda a‘zolarining mustahkam ma‘naviy-ruhiy birligini ta‘minlashi, bu haqda aniq ma‘lumot va bilimlarga ega bo‘lishi lozim. Komandada har bir o‘yinchining maqsadi jamoaning umumiy maqsadidan kelib chiqqan taqdirdagina asosiy maqsadga — g‘alabaga erishish oson kechadi, komanda sportchilari shu jamoa a‘zosi ekanligi bilan faxrlanib yurishadi. G‘alabaga mustahkam ishonch ruhida birlashgan komanda 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 komanda psixologi o‘ta bilimdonlik va ustomonlik bilan jamoa a‘zolariga xalaqit berayotgan salbiy hissiyotlarni bartaraf qilmasa, komanda sportchilari ketma-ket mag‘lubiyatga uchrayveradi, o‘yinning sifati pasayib ketadi. Natijada sportchilar jamoadagi ma‘naviy-ruhiy munosabatlarning nosog‘lomligi bois, boshqa komandalarga 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, komanda bo‘lib o‘ynaladigan sport turlarida ma‘naviy-

ruhiy qonuniyatlar asosida o‘zaro munosabatda, hamkorlikda bo‘ladilar. Komandadagi ma’naviy-ruhiy muhit jamoaning birligi, hamjihatligi, do‘stligi, komanda a‘zolarining g‘alabaga bo‘lgan intiluvchanligi, murabbiy bilan sportchilar o‘rtasidagi o‘zaro munosabatlarga bog‘liq bo‘ladi.

Hozirgi kunda ijtimoiy psixologiya turli sport guruhlarini, komanda, 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. Komanda, 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 komandalaridagi 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 komanda a‘zolari o‘zaro munosabatlarining xususiyatlarini aniqlashdan iborat. Bunda ikki xil rasmiy va norasmiy o‘lchov tavsiya etiladi. Rasmiy o‘lchov yordamida komanda sportchilari o‘zaro munosabatlarining xususiyatlari, sport faoliyatiga aloqasi bo‘lgan sportchilar o‘zaro munosabatlarining ta‘siri aniqlanadi; guruh va komandalarning 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 komandangizdan kimlarni kapitan yoki guruh sardori etib saylagan bo'lar edingiz?» kabi savollar yordamida jamoadagi va komandadagi o'zaro munosabatlarni o'rganish mumkin. Sotsiometriya uslubining norasmiy mezonidan (o'lchovidan) foydalanib, komandada 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 komandadagi 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

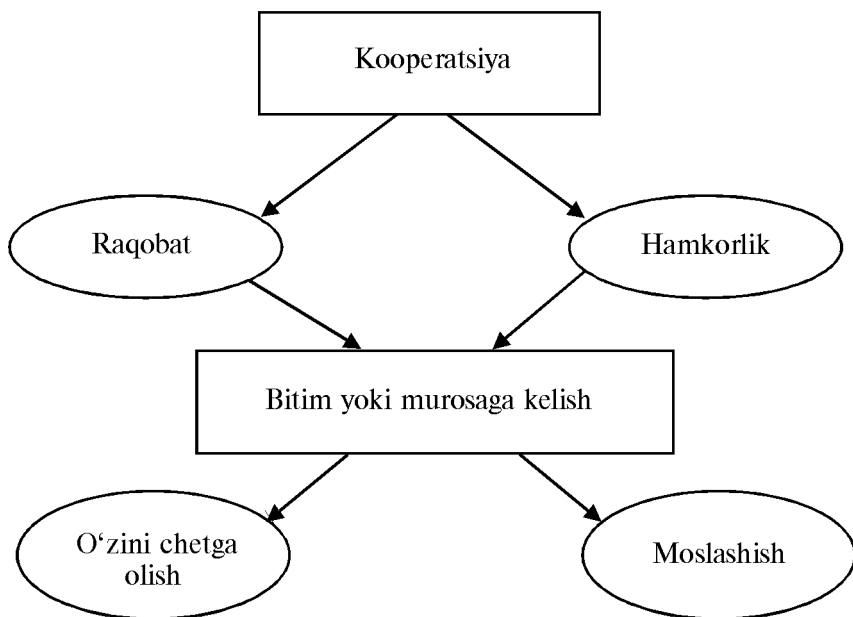
№	J — a'zolar (kim tanlaydi) F.I.SH.	I — a'zolar (kimni tanlaydi)					Tanlanganlar (saylanganlar)		
		1	2	3	4	5	$\Sigma(+)$	$\Sigma(-)$	Jami
1.	Safarov M.		+	+	-	-...	2	2	4
2.	Ahmedov O.	+		+	-	-...	2	2	4
3.	Ravshanov A.	+	+			-...	2	0	2
4.	Egamov A.	+				...	1	1	2
5.	Mahmudov M.	+	-	-	+	...	2	2	4
<b>Jami:</b> $\Sigma(+)$ $\Sigma(-)$		4 0	2 1	2 1	1 2	3	9	7	
<b>Hammasi</b>		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 (1-chizma)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.







2-chizma.

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» komandadagi 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 — komanda 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 murosaga 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. Komandani 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‘lak-chasiga 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 mashgʻulotlardan, toʻp uchun boʻlayotgan kuchli kurashlardan oʻzingizni chetga olayapsiz. Kuchingizni sarflamasdan tejab harakat qilayapsiz, toʻp uchun kurashishingizning mazasi yoʻq, siz bunday oʻyiningiz bilan boʻlajak musobaqada komanda magʻlubiyati uchun zamin hozirlayapsiz». Murabbiy shu mazmundagi koyishlari va meʼyordan ortiq tanbehlari bilan boʻlajak hal qiluvchi oʻyinni chigallashtirib qoʻyadi. Sportchi bunday vaziyatda koʻproq oʻyin haqida fikr yuritishiga toʻgʻri keladi. Ham mashqlar, ham musobaqa paytida murabbiy xotirjam, osoyishta, ziyraklik bilan sportchiga vaziyatni aniq tushuntirib berishi maqsadga muvofiq.

**Murabbiy D.:** Olimpiada oʻyinlarining birida murabbiy oʻta xotirjamlik bilan ikkilanmasdan sportchini 1500 metrdan tashqari, 800 metr masofaga ham yugurishga qoʻyadi. Sportchi bundan oldin ham musobaqalarda olti marotaba ishtirok etib, oʻzini koʻrsatib 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 boʻlib kelsang ham mayli, boʻlaveradi. Agar sovrindor boʻlsang, undan ham yaxshi!»

**Murabbiy E.:** Murabbiy oʻz komandasi aʼzolariga hal qiluvchi oʻyinlarning birida shunday deydi: «Boʻlajak hal qiluvchi turnirda shunday oʻynash kerakki, siz xuddi oltin medal uchun oʻynayapsiz. Oʻyin natijasi sizning jonbozlik koʻrsatib harakat qilishingizga bogʻliq. Qiyin daqiqalarda ham bir-biringizga yordam berishni unutmanglar. Agar doʻstingiz xatolikka yoʻl qoʻysa, hadeb noliyvermang. Unga yordamga kelishni unutmang. Bugungi har bir kiritilgan toʻp, har bir ochko uchun kurashda oʻzingizni ayamang, komandaning gʻalaba qilishi uchun jonbozlik koʻrsating. Bugun sizlar oldingi magʻlubiyatlarni, bir-biringizdan oʻtgan xafagarchilikni, qiyinchiliklarni unutingilar, bunday holat har biringizdan oʻtgan boʻlishi mumkin. Shaxsan «Men»ni yengib, komandamiz gʻalabasini koʻzlab oʻynashingiz lozim».

Sport faoliyati jarayonini boshqarishda, jamoaning musobaqada g'alabaga erishishida, murabbiy bilan sportchining o'zaro do'stona munosabatlari komandadagi 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 komanda a'zolari bilan birgalikda boshqa komanda 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 komandadagi yashirin nizolar to'g'risida shikoyat qilib yuradilar, lekin nizolarning kelib chiqish sabablarini o'rganmasligi natijasida komanda o'yinchilari musobaqalarda ketma-ket mag'lubiyatga uchraydigan bo'lib qoladi.

O'yinda mustahkam birlashgan, do'stona munosabatda bo'lgan komandaning g'alabaga erishishi oson bo'lishini sport mutaxassislari 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 komandalaridagi 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 holatlardagina ochiqchasiga yuzaga chiqadi. Agar nizolar to‘g‘ri aniqlansa va oshkora xolislik bilan bartaraf etilsa, salbiy his-tuyg‘ular pasayadi, komanda a‘zolari o‘rtasida mustahkam birlik vujudga keladi. Natijada o‘yinchilar o‘rtasida ko‘tarinki kayfiyat, g‘alabaga bo‘lgan intiluvchanlik va ishonch oshadi.

Komanda 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 va boshqalar.

Komanda 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 ola 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 (mizoji)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, komandalarda shaxslararo munosabatlarni shakllantirishda, musobaqa paytida paydo bo‘ladigan ziddiyatlarning 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 komanda 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, komandada o‘zaro ijobiy munosabatlarni

rivojlantirishda, jamoa a'zolari o'rtasidagi ziddiyatlarning oldini olish va bartaraf etishda muhim ijtimoiy-psixologik omil hisoblanadi.

### *Nazorat savollari*

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'tiborini qaratishi lozim?
4. Jamoada noxush vaziyatlar vujudga kelganda, murabbiy yoki komanda psixologi qanday yo'l tutishi maqsadga muvofiq?
5. Sportchilar ijtimoiy-psixologik holatini o'rganishda sotsiometriya uslubi qanday o'rin tutadi?
6. K.Tomas «Kooperatsiya» uslubining 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. Komanda a'zolari o'rtasidagi ziddiyatlarning oldini olish va uni bartaraf etishning ijtimoiy-psixologik omillari haqida gapirib bering.

---

## **6. Sportchilarning individual-psixologik xususiyatlarini o'rganish**

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 Xeysning 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, epcillik, 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 aldanchiligi kabi salbiy sifatleri uni ham sportda, ham hayotda to'siqlarga bardosh bera olmaslikka, ruhiy tushkunlikka olib keladi. Ibn Sino ta'biricha, kishidagi eng yaxshi sifatlar, 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, komandasi 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 tayyor-garlikka ega bo'lsalar-da, sport musobaqalarida tajovuzkor

harakatlar ko'rsata olishmaydi. Lekin shu komandadagi 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 vijdotsizlik 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 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. Gelvetsiy 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 jarayonini yanada go'zalroq qilishi, sportchilarni odamlarni ehtiyot qilish va sevishtga 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 fazilatlarga 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 sport-

chining aqliy va sport faoliyatida yaqqol sezilib turadi. Sportchidagi quvnoqlik, mehribonlik, sportdagi har qanday adolatsizlik va nohaqliklarga nisbatan sezgirlik singari sifatlari ko‘proq sportchining hissiyotlarida o‘z aksini topadi.

Ba’zi bir sportchilar irodasining bo‘shligi yoki karakterining zaifligi tufayli arzimagan to‘siq va kamchiliklarni ham yenga olmaydi. Bunday sportchilar qo‘rqoq, 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‘zgartiradilar, ko‘zlagan maqsadidan voz kechish uchun ham tayyor bo‘ladilar. Ular sport faoliyatida talab qilingan darajada sabot, sabr-toqat, 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 xakteri tug‘ma, doimiy va o‘zgarmaydigan xususiyat emas. Har bir sportchining xakteri 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 xakteri va uning ayrim xislatlari uchun o‘zi javobgardir. Sportchi o‘z xakterini 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 iqrор bo‘lishi zarur. O‘z kamchiliklarini o‘zi tan olishi sportchi xarakterining ijobiy jihatidir. Bu sportchini o‘zini o‘zi tarbiyalash yo‘liga boshlaydi. O‘z kamchiliklarini ko‘ra bilmagan sportchi g‘alaba qilishga, o‘shishga, 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‘z-o‘ziga baho berishi alohida ahamiyatga ega. O‘z-o‘ziga baho berish jarayoni sportchining o‘z imkoniyatlarini hisobga olgan holda u yoki bu maqsadni qo‘yish bilan bog‘liq. O‘z-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 nuqul alohida 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 fikrlardan 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 harakatlar 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 jihatlarni 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. Komandada hech qachon 6 ta bir xil gimnastikachi bo'lmaydi, har qanday holatda ham hech kim bironing eng yaxshi sifatini takrorlay olmaydi. Har xil fazilatlarni 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, yettinchisi 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 harakatlarining o'zgarishiga qarab, unga qarshilik ko'rsatish usullarini o'zgartirib borish talab qilinadi. Komandadagi 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 talablarini 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 alpinistga 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 jihatlarini 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 moslashuvining 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, temperament 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 temperamentning 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 mutlaqo ixtiyorsiz va behuda javob berish formulalariga hamda harakat xususiyatlariga bog'liqdir. Masalan, muvozanatsiz xolerik gimnastika snaryadlarida taqiqlangan harakatni fikran xotirada saqlab qolish uchun sangvinikka

qaraganda ancha ko'p marta mutlaqo 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'nqlab 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 qidirsas, 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 rivojlanuvchidir. 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 jihatdan 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 topishiga 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, shogirdlarining 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 necha hujum uslublari yordamida juda ko‘p harakatlarni tez va aniq bajaradilar. Karatechi agar har bir mashqni bajarganida diqqatini faqat bir obyektgagina qaratib 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 komandadagi 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 hayajonlanish natijasida fikran mo'ljallangan reja o'zgargan 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 muvofiq. 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.

Idoraviy 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 boʻlgan sportchining diqqati barqaror, ichki dunyosi, fikri doimo nazoratda boʻladi, musobaqada sodir boʻlayotgan hodisalarni yaxshi tushunadi va tahlil qiladi. Katta hajmdagi axborotlarni qabul qilib, fikran aniq xulosa chiqara bilish qobiliyati yaxshi rivojlangan sportchilar musobaqa jarayonida yoʻl qoʻygan xatolarini oʻz vaqtida tez tushunib oladi va boshqa takrorlamaslikka harakat qiladi. Bu tip diqqat egalari musobaqa vaziyatiga qarab oʻzini tezda oʻnglab oladi, doimo yuqori ishchanlikda boʻladi, raqibining oʻyin vaqtida bajarayotgan harakatlaridan tezda aniq xulosalar chiqaradi, oʻyinda har xil taktik harakatlar bilan raqibini vahimaga tushiradi, oʻyindagi vaziyatni oʻzgartiradi va oʻyin qanday natija bilan tugashi haqida oldindan toʻgʻri xulosa chiqarish imkoniyatiga ega boʻladi.

Katta hajmdagi ichki keng markazlashgan diqqatga ega boʻlgan sportchilardagi kamchiliklardan biri shundaki, muhitni nihoyatda chuqur, uzoq muddat tahlil qilishi natijasida tashqi obyektida boʻlayotgan hodisalarga diqqatini tez koʻchirishda sustkashlik qiladi, oʻz komandasi oʻyinchilaridan birortasi yoki raqibi kutilmaganda harakatini oʻzgartirsa, tezda javob qaytarishga qiynaladi. Masalan, toʻp ustasi oʻzi bilan oʻyinda toʻpni olib yurishni yaxshi namoyish etadi. Lekin raqibining taktik harakatlari yoki mahoratini oʻz vaqtida emas, kechikib anglaydi, natijada raqib vaziyatdan tezkorlik bilan foydalanadi.

Bunday diqqat sohibi boʻlgan murabbiylar oʻyin taktikasining yechimini musobaqa boshlanmasdan oldin toʻgʻri topa oladi. Lekin musobaqadagi vaziyat kutilmaganda oʻzgarsa, murabbiy ikkinchi qarorga kelib, uni qoʻllashda kechikadi, oʻzining koʻrsatmalariga doimo amal qilavermaydi. Bunday murabbiylar tashqaridan qaraganda, goʻyo sportchilarning gʻamtashvishlariga befarq qarayotgandek boʻladi. Lekin vaqt oʻtishi bilan musobaqa jarayonida murabbiyning irodali, bilimdon shaxs ekanligi seziladi. Natijada sportchilar oʻz 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 egadir. Ular tashqi vaziyatning o'zgarganini 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 komandada 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, komandaning 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.

**Uchinchi tip — tashqi tor markazlashgan diqqat** barcha yakkakurash 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 jon-u 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. Bunday 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 bil-

masligi 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 urishga 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 fikri 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 kelishni qiyinlashtiradi. 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, komandadoshlari 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 savollari*

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. Temperament tiplarini psixologik jihatdan tavsiflab bering.
5. Sport turlarini tanlashda temperamentning ahamiyatini tushuntiring.
6. Sportchining xarakterini shakllantirishda murabbiyning vazifasini tahlil qiling.
7. Sportchiga xos yuqori hissiyotlardan qaysilarini bilasiz?
8. Sportchining xarakterini shakllantirishda sport faoliyatining ahamiyati haqida gapirib bering.
9. Qobiliyat tushunchasini izohlab bering.
10. Sportchining diqqati haqida tushuncha bering.
11. Sport jarayonida diqqatning ahamiyati nimalardan iborat?
12. Diqqat tiplarining farqi va ularning xususiyatlari haqida gapirib bering.
13. Diqqatning turlari va uni rivojlantirish yo'llari nimalardan iborat?
14. Diqqat ko'chuvchanligining ahamiyatini tushuntirib bering.
15. Diqqatlilik va parishonxotirlik haqida tushuncha bering.

---

## 7. 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 imkoniyatlarini safarbar qilishadi va har qanday og‘ir vaziyatlardan chiqib ketish uchun o‘zini majbur etishadi. Biroq, har bir sport turi bo‘yicha o‘tkaziladigan musobaqalarda g‘alaba qilish mezonni 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, parachutdan 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 haroratda, 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 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 omillaridan biri sportchining barcha yo'nalishlar bo'yicha ruhiy jihatdan tayyorgarligidir. Shuningdek, musobaqa jarayonida bajariladigan jismoniy mashqlarning sifati, bajarilishi kerak bo'lgan harakatlarga diqqatning maksimal darajada yo'naltirilishi hamda sportchining fikrlash qobiliyati 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 unutmash 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 plankaga (to'siqqa) 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 naqadar 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'lmasligi, 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 komanda 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 vestibular 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 vestibular 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 takomillash-tirish yordamida g'alabaga erishiladi. Masalan, boksning 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 himoyalaniш uchta bosqichda davom etadi: birinchi bosqich gavda



yordamida, ikkinchi bosqich qo‘llar yordamida, uchinchi bosqich oyoqlar yordamida amalga oshiriladi. Boksning himoyalaniş harakatlari qo‘llar yordamida 50% ni, oyoqlar yordamida 29,6% ni, gavda yordamida himoyalaniş 20,4% ni tashkil etishi aniqlangan. Bokschi tayyorlov harakatlarining katta qismini aldamchi harakatlar (79,7%) tashkil etadi. Shuningdek, «manyovr» harakatlari miqdori 17,0% ni, «razvedka qilish» harakatlari umumiy miqdorning 3,3% ni 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 asqatadi. Boksning 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», «Quvlashmachoq», «Otib qochar», «Qoch qorovul keldi», «Tez yugur» va boshq.)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 komandasi 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, langarcho'p bilan sakrash kabi sport turlari bo'yicha yengil atletika musobaqasi talablariga javob bera olmadilar.

Qozog'istonlik Dmitriy Karpov sportning o'n kurash turi bo'yicha 2-o'rinni egalladi. Belorussiyalik ayollar komandasi 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, langarcho'p bilan sakrash, to'siqlarosha 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, fidoyilik 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 fidoyi, vatanparvar sportchi-murabbiylarimizning shogirdlari jahon birinchiliklarida yetakchi o'rinlarni egallaydilar, o'z g'alabalari bilan ona-Vatanimiz sharafini yanada yuqoriga ko'taradilar.

### ***Nazorat savollari***

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 qobiliyatlari 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 foydalanisa bo'ladi?

---

## **8. 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 namoyon etish imkonini beradi. Sportchi emotsional holatining startdan oldin yuqori darajaga ko'tarilishi (masalan, uzoq va qisqa masofaga yuguruvchilarda, boks-chilarda), 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 o'zaro qiziq 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, insonning 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 qoniqarsiz 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 qoniqarsiz 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 tusharadigan 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) sportchini 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% yuqori natijalarga erishish uchun irodaviy sifatlarni, 24,4% 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'riqishdan asrash kerak. Buning uchun har bir murabbiy va jismoniy madaniyat o'qituvchilari o'z shogirdlarini ruhiy qiziqqonlik, tushkunlik, serzardalik holatlarini yengib o'tishga o'rgatishlari maqsadga

muvoftiq. Shuningdek, boshqalar, jumladan, sport hakamlari bilan to'g'ri munosabatda bo'lish, qiyin sharoitlarda o'zini boshqarishga o'rgatishni ham unutmashliklari kerak.

Sportda qo'pollik va do'q-po'pisa qilish holatlari ko'p uchrasa-da, 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 taqiqlangan. 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 komandadagi 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 ularda vijdotsizlik va beodoblik xususiyatlarining 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 hayajonlanadi 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‘smirda 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 evolutsiya, 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, bironi 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, futbolchi to'pni o'yinda zarb bilan tepganda boksning ringda qattiq zarb bilan urgandagi holatiga qaraganda boshgacha qanoat hosil qiladi. Sport faoliyatida ba'zi sportchilardagi tajovuzkor harakatlar raqibiga, komandaga, murabbiyga va tomoshabinlarga qaratilgan

bo'ldi, 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 komandaga nisbatan, yutqazayotgan komanda o'yinchilari o'yin qoidasini ko'proq buzadilar. Bundan ma'lumki, sportchining musobaqadagi mag'lubiyati tajovuzkorlik harakatlarini vujudga keltiradi.

2. O'z maydonida o'ynayotgan komanda o'yinga kelgan komanda o'yinchilariga qaraganda o'yin qoidasini kam buzishadi. Mehmon komanda 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 komandada ochkolar va darvozaga urilgan to'plar soni ko'p bo'lsa, kam ochko to'plagan va oz to'p urgan komanda o'yinchilariga nisbatan o'yin qoidasini kam buzadilar. Futbolchi raqib darvozasiga har to'p urganida unda ruhiy tanglik pasayadi va o'sha komanda o'yinchilarida ruhiy va jismoniy qayta tiklanish kuchayadi. Lekin o'yinda kam to'p kiritgan komanda 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 komanda o'yinchilariga qaraganda, quyiroq joy egallagan komanda o'yinchilari o'yin qoidasini ko'p buzadilar. O'yin jadvalida oxirgi o'rinni olgan komanda 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 komandalar musobaqalashganida 9-o'rinni egallagan komanda o'yinchilari o'yin qoidasini ko'proq buzadilar. Ayniqsa, 12- va 13-o'rinni egallab turgan komandalar o'yinchilari 8- va 9-joyni egallagan komanda o'yinchilariga qaraganda o'yin qoidasini ko'p martalab buzadilar.

Yuqori natijalarga erishgan komanda o'yinchilari chempionatda yutqazishdan yoki yuqori o'rindagi joyini yo'qotishdan

choʻchib, gʻayrat bilan oʻynaydilar, lekin musobaqada tajovuzkorona harakatlarni takror va takror sodir etadilar. Shuningdek, yuqori natijalarga erishayotgan komanda oʻyinchilari chempionatda yutqazishdan yoki yuqori oʻrindagi joyini yoʻqotishdan qoʻrqishib, kuchli oʻyin koʻrsatishga harakat qiladilar. Shu bois ular oʻyinda tajovuzkor harakatlarga koʻp martalab yoʻl qoʻyadilar. Shu komandadan pastroq joyni egallagan komanda oʻyinchilari jadval oxiriga tushib qolishdan qoʻrqanidan, oʻyinda tajovuzkorlik va doʻq-poʻpisani koʻp martalab sodir etadilar.

Shundan maʼlumki, musobaqa jarayonida oʻyinchilarning tajovuzkor harakatlari, doʻq-poʻpisa qilishlari va ayrim hollarda oʻyin qoidasini buzishlari tabiiy hodisadir. Musobaqada oʻyin qoidasining buzilishi, asosan, quyidagi toʻrt xil vaziyatda vujudga kelishi aniqlandi:

- 1) komandaning yutishi yoki yutqazishi;
- 2) oʻyin oʻzining yoki boshqa komandalar maydonida oʻynalishi;
- 3) ochko va toʻplar farqi, yaʼni birining ikkinchisidan yuqori boʻlishi;
- 4) komanda oʻz raqiblariga nisbatan oʻyin jadvalidan qay darajada joy olganligi.

Koʻpgina sport turlarida sportchilarda uchraydigan tajovuzkorlikni boshqarish murabbiyning asosiy vazifasidir. Murabbiylar sportchilardagi jismoniy kuchni toʻpga, nayzaga, raqibga yoki boshqa obyektga toʻgʻri yoʻnaltirishga odatlantirishi zarur.

### ***Nazorat savollari***

1. Sportchilarning musobaqadan oldin hayajonlanishi qanday sabablarga bogʻliq boʻladi?
2. Sportchining noqulay ruhiy vahima holatidan chiqib ketish yoʻllari haqida gapirib bering.
3. Sportchining startda qaltirashi va jonsizlik holatining paydo boʻlish sabablari nimalarda koʻrinadi?

4. A.S. Puni sportchilarda musobaqaoldi holati 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?
10. Musobaqada o'yin qoidasining buzilishi, asosan, qanday vaziyatda vujudga keladi?

---

## 9. 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 komanda 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 mutaxassislari va murabbiylar sportchilarni musobaqaga psixologik jihatdan tayyorlashga alohida e'tibor berishlari maqsadga muvofiqdir. Buning uchun ulardan sportchini 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 komandaga g'alaba keltirish imkoniyatlarini o'rganish;

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

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

5) sportchining bo'lajak musobaqa jarayonidagi faoliyatini rejalashtirish, 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 holati oshib ketadi. 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‘ljak 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'z-g'alish qonuniyatlariga muvofiq miya katta yarimsharlar 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'laydigan 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'shshadi, unda ishchanlik darajasi qaytadan tiklanadi. Akademik I.P. Pavlov ta'limotiga ko'ra, so'z ikkinchi signal tizimidagi eng muhim element 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 yugurganida yoki jismoniy mashqlar bajarganida 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 yugurganida, jismoniy mashqlar bajarganida, 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 jarayonida sportchining asab tizimida va butun organizmida ishchanlik va ruhiy faollik darajasi o‘sadi, sportchida ruhan faol harakat qilish imkoniyatlari oshadi.

I.G. Shuls «autogen» mashgʻulotiga 6 ta standart mashqlarni kiritgan edi. Biz bu mashqlarni sport mashgʻulotlari va musobaqalar jarayonida foydalanishga moslashtirdik. Mashqlarni yotgan holda (yelkada yotgan holatda qoʻllar tirsakdan bukiladi, oyoqlar bir-biriga tegmasdan ochiq va erkin tinch holatda boʻladi) yoki qulay vaziyatda oʻtirgan holatda ham bajarish mumkin. Mashq qilib yurgan odam tashqi taassurotlarga berilmasdan «autogen» mashqlarini xotirjam holatda bajarishga tez va oson moslashadi. Mashgʻulotning dastlabki boshlangʻich davrida mashqlarni oʻrganish tezroq va osonroq boʻladi. Mashgʻulotlarda sportchi magnitofon tasmasiga koʻchirilgan matnni oʻrganish va eshitish orqali, zarur boʻlsa, tana muskullarini taranglashtirmasdan talab qilingan jismoniy harakatlar obrazini fikran tasavvurida bajarishni davom ettiradi. Mashqlarni bosqichma-bosqich bajarishda tashqaridan ikkinchi bir shaxs tomonidan yoʻl-yoʻriq koʻrsatish yoki oʻrgatish taqiqlanadi. Sportchilarda obrazli bajariladigan mashqlarning taʼsir etish kuchi har xil boʻladi.

Birinchi mashq xayolan miyada obrazlar yordamida quyidagicha bajariladi: oʻng qoʻl-chap qoʻl, oʻng qoʻl va tana muskullaridagi ogʻirlikni ketma-ket kuchayganligini sezish va his etish lozim. Agar bu mashqlar magnitofon tasmasiga yozilgan boʻlsa, ular ikkiga boʻlib oʻrganiladi va bajariladi: 1) dastlab qoʻl muskullariga taʼsir 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 boʻshashtirish, qonni yurish-tirish, tomir urishining izchilligini taʼminlash, badanni qizdirish sezgisini hosil qilish mashqi. Agar matn magnitofonga yozilgan boʻlsa, mashq ikki qismga boʻlib bajariladi.

Uchinchi mashq — erkin nafas olish malakalarini boshqarishni takomillashtiruvchi mashq.

Toʻrtinchi mashq — ichki aʼzolar 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‘ynim 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 (niqob) 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 zalvarli, 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'liq 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—5-bandlaridagi talablar asosida mashqlar takrorlanadi. Soʻngra quyidagicha davom ettiriladi:

6. Mening avval oʻng, keyin chap qoʻllarim yoqimli ogʻirlikni qabul qilgan. Men qoʻllarimdagi ogʻirlikni aniq sezayapman. Men hozir diqqatimni oʻng oyogʻimga koʻchiraman. Men oʻng oyogʻimning ogʻirlashishini juda ham istar edim. Men diqqatimni chap oyogʻimga koʻchiraman. Men chap oyogʻimning ogʻirlashishini juda ham istar edim (keyin qisqa pauza). Mening oʻng va chap oyoqlarim yoqimli, iliq, huzurbaxsh ogʻirlikni qabul qilgan. Ogʻirlik mening butun tanamga tarqalgan. Men juda boʻshashganman (pauza). Keyin yana dastlabki mashqning 7- va 8-bandlaridagi talablar asosida mashqlar takrorlanadi.

### *Uchinchi mashq*

6. Mening avval oʻng, keyin chap qoʻllarimga yoqimli ogʻirlik toʻla tarqalgan. Men qoʻllarimdagi ogʻirlikni aniq sezayapman. Men fikrimni oyoqlarimga koʻchiraman. Men avvalo oʻng, keyin chap oyoqlarimda yoqimli issiqlikni, ogʻirlikni toʻla his qilyapman. Ogʻirlik butun tanamga tarqalgan. Men toʻla boʻshashganman.

Men oʻng qoʻlimning issiq boʻlishini juda ham istar edim. Qoʻlim issiq boʻldi, qoʻlimda huzurbaxsh ogʻirlikni his qilayapman. Men fikrimni chap qoʻlimga koʻchiraman. Men chap qoʻlimning issiq boʻlishini juda ham istar edim. Issiq boʻldi (soʻzlar asta-sekin qisqartirib aytiladi).

Mening oʻng va chap qoʻllarimga shifobaxsh, yoqimli issiqlik tarqalgan. Mening qoʻllarimni, barmoqlarim uchini, yelkamni va yelkamning oldingi qismini issiq nurlar oʻrab turibdi. Mening qoʻllarim issiqdan nurlangandek (pauza).

Keyin yana dastlabki mashqning 7- va 8-bandlaridagi talablar asosida mashqlar takrorlanadi. 8-bandga zarurat boʻlsa, yanada taʼsirli soʻzlar orqali oʻzgartirish kiritish mumkin. Bu tanadagi ortiqcha issiqlik va ogʻirlikni yoʻqotishda yordam beradi, sportchini hushyor qiladi. Keyingi boshqa barcha mashqlarda shu soʻzlarni 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 (pauza). Keyin yana dastlabki 7- va 8-bandlardagi mashqlar takrorlanadi.

### *Beshinchi mashq*

Bu mashqlar ichki a'zolarining 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 kaftimda paydo bo'lgan issiqlikning kuchayganini aniq sezib turibman. Men har bir nafas olganimda mo'ljaldan ortiq issiqlik olayotgandekman 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 ehtiyojimga muvofiq barqaror issiqlik ishlab chiqarish qobiliyatiga egaman.

### *Oltinchi mashq*

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 peshanamga yoqimli salqinlik urilmoqda. Mening yuzimni siypalab, mayin shabada esib turibdi. Salqin quvvat mening miyanga, ko‘z va tanamga tetiklik keltirdi. Mening tanamdagi issiqlik asta-sekin pasaymoqda (pauza). 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‘shashgan

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'ulotining yuqorida biz ko'rib chiqqan har bir bosqichi sportchilarni musobaqaga ruhan tayyorlashda muhim ahamiyatga ega. Agar sportchilar muntazam ravishda «autogen» mashg'uloti 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 komandalar tarkibi, asosiy raqiblar, alohida raqib sportchining individual xususiyatlari; jismoniy, ruhiy, taktik, irodaviy tayyorgarligi; alohida raqib yoki raqib komanda 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 musobaqada 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 bilan 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 savollari***

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?

---

## 10. Sportda ruhiy-tashxislash uslublari

Sportda ruhiy-tashxislash uslublarni qo'llashning uch asosiy yo'nalishi mavjud:

1. Bola yoki o'smirning qaysi sport turi bilan shug'ullanishi maqsadga muvofiqligini aniqlash.

2. Musobaqalarda bir butun holda ishtirok etuvchi sport jamoasining shakllanishi (sport seleksiyasi). Hozirgi vaqtda oliy liganing ko'pgina jamoalarida maxsus seleksiyachi-murabbiylar shtati kiritilgan bo'lib, ular o'z ruhiy, fiziologik va jismoniy sifatlariga ko'ra oliy ligada o'ynashga munosib bo'lgan quyi liga sportchilarini saralab olish bilan shug'ullanadilar.

3. Malaka darajasi bir xil — yuqori bo'lgan sportchilarni, masalan, ilmiy olimpiya jamoasiga kiritish uchun saralab olish (jamoani shakllantirish).

Saralash muammosi 4 ta vazifaning hal etilishi bilan bog'liq:

1. Model tavsiflarning belgilanishi. Bu shaxsning ruhiy tuzilishi hamda sportchining ruhiy sifatlariga o'z talablarini qo'yuvchi sport turining o'ziga xos sportogrammasidir.

2. Bashorat qilish. Bashorat qilish — sportning ruhiy saralash bilan chambarchas bog'liq bo'lgan eng dolzarb masalalaridan biri.

3. Saralash samaradorligini oshirish. Ushbu vazifa sportdagi ruhiy-tashxislash usullari bilan bevosita bog'liq sportogrammaning talablari u yoki bu uslub mazmuni bilan qanchalik o'xshash bo'lsa, saralash samaradorligi shuncha yuqori bo'ladi.

4. Saralashning tashkil etilishini yaxshilash. Odatda, saralash va sportga yo'naltirish qator yillar davomida bir necha bos-

qichda o'tkaziladi, chunki shaxsning hech bo'lmaganda ikki xususiyatini aniqlash kerak: birinchidan, uning o'quv jarayonidagi harakat muvaffaqiyati, ikkinchidan, keyingi real vaziyatda mumkin bo'lgan barcha murakkablashgan, jumladan, favqulodda holatlardagi harakatlari samaradorligi.

5. Pedagog o'z amaliy faoliyati mobaynida saralashning turli shakllari bilan to'qnash keladi va yuqorida sanab o'tilgan vazifalarni bajaradi. Agar sportdagi ruhiy saralashning barcha vaqt bosqichlarini xayolan tasavvur etiladigan bo'lsa, saralash turini mazkur vazifalarning yechimi bilan mutlaqo aniq birlashtirish mumkin.

*Birinchi bosqichda* sportga yo'naltirish muammolarining hal etilishi sport turlari guruhlarining sportogrammalari talablariga ko'ra tuzilgan sportchilarning ruhiy xususiyatlari model tavsifnomalariga asoslanadi. Ushbu bosqichda yosh sportchilarning faoliyatida sport turlarining muayyan bir guruhidagi, masalan, siklli, siklli bo'lmagan, sport yakkakurashlari, sport o'yinlari guruhlaridagi muvaffaqiyatini belgilaydigan qobiliyatlari aniqlanadi. Birinchi bosqichda bolalarni sport turlari bo'yicha taqsimlash maqsadga muvofiq emas. Bu bosqichda ruhiy saralashning murakkabligi yosh sportchining sport turlari guruhiga muvofiq u yoki bu qobiliyatini to'g'ri belgilashdan iborat.

*Ikkinchi bosqichda* sport seleksiyasi muammolarining yechimi har bir alohida sport turi talablariga muvofiq tuzilgan sportchilar ruhiy xususiyatlarining chuqurlashtirilgan model tavsifnomalariga asoslanadi. Masalan, birinchi bosqichda bola o'z ruhiy ko'rsatkichlari — chaqqonligi, sensor reaksiyalarining aniqligi, asab tizimining harakatchanligi, tez fikrlay olishi, diqqatni taqsimlash qobiliyatiga ko'ra sport o'yinlari yoki yakkakurash sport turlari mashg'ulotlariga mos kelishi aniqlanadi. Ikkinchi bosqichda esa biz shu bolani endi sport o'yinlarining aniq bir turi (futbol, basketbol, xokkey, voleybol, tennis va b.) yoxud yakkakurash sport turlari (boks, kurash, qilichbozlik) uchun tanlab olishimiz kerak. Bu birlamchi ruhiy seleksiya hisoblanadi.

Ikkinchisi esa istiqbolli yosh sportchilarni oliy liga jamoalariga saralab olishda o'z ifodasini topadi. Bu ancha murakkab vazifa, chunki mazkur holatda sportchining ma'lum bir sport turi bo'yicha mashg'ulotlarga sof o'ziga xos ruhiy qobiliyatlaridan tashqari, uning irodaviy, hissiy, aqliy va sensor sifatlarining rivojlanish darajasini, shaxsiy va ijtimoiy-shaxsiy xususiyatlarini aniqlash lozim bo'ladi. Ya'ni ushbu bosqichda sportchining u yoki bu sport turidagi chiqishlari muvaffaqiyatini bashorat qilish vazifasi ham hal etiladi. Bu yo'nalishda pedagogga ruhiy-tashxislash uslublari ham katta yordam beradi.

*Uchinchi bosqichda* mas'uliyatli musobaqalarda qatnashish uchun eng ishonchli sportchilarni jamoaga tanlab olish vazifalarining hal etilishi ma'lum bir sportchining alohida bashoratlardagi model ruhiy tavsifnomalariga asoslanadi.

Uchinchi bosqich sportchilarni olimpiada jamoalariga, birinchiliklar hamda xalqaro musobaqalarda ishtirok etish uchun idora va jamiyatlarga qarashli terma jamoalarga saralashda asosiylaridan hisoblanadi. Saralashning uchinchi bosqichi samaradorligi pedagog-murabbiyning ruhiy tayyorgarligi, aqliy xususiyatlari, oldindan seza bilshish qobiliyatining ko'rsatkichi hisoblanib, uning ruhiy-tashxislash uslublarni to'g'ri tanlash sportchi shaxsini turli hayotiy hamda sport faoliyati sharoitida diqqat bilan o'rganish oqibatida jamoaga ko'p da'vogarlar orasidan eng umidlisini tanlab ola bilgani juda muhimdir. Ayrim pedagog-murabbiylarning ko'p yillik tajribasi shuni ko'rsatayotiki, saralashning uchinchi bosqichi samaradorligi ikkinchi hamda birinchi bosqichdagi ruhiy saralash samaradorligi bilan chambarchas bog'liq ekan. Ya'ni bu yopiq halqa yuzaga kelganligini ko'rsatadi: uchinchi bosqichdagi saralash ikkinchi va birinchi bosqichdagi saralashni asoslash imkonini beradi va aksincha, birinchi bosqichning samaradorligi qancha yuqori bo'lsa, ruhiy saralashning ikkinchi hamda uchinchi bosqichi samaradorligi ham shuncha yuqori bo'ladi.

Saralashning u yoki bu bosqichida muayyan bir vazifani bajarish uchun ruhiy-tashxislashning qanday uslublarni tavsiya



etish kerak? Taniqli ruhshunos olimlarning tadqiqotlaridan kelib chiqib, sport seleksiyasi muammolarini hal etish hamda jamoani bir butun holga keltirish uchun, nazarimizda, saralashning ikkinchi va uchinchi bosqichlarida yosh sportchilarning shaxsiy hamda ijtimoiy-shaxsiy xususiyatlarini aniqlash uslublarini tavsiya etish mumkin. Shuningdek, sportchining shaxsiy va ijtimoiy-shaxsiy xususiyatlari eng turg'un sifatlar ekanligini, ular tezkor vaqt o'zgarishlariga hammadan ko'proq chidashini ham hisobga olish lozim.

Ruhiy sifatlar: irodaviy, aqliy, hissiy hamda sensor xususiyatlar sportchi ruhiyatining ancha harakatchan elementlari sanaladi. Shu tufayli mazkur sifatlarga ruhiy tashxis qo'yish saralashning jami uch bosqichi muammolari uchun ancha qisqa muddatlarda amalga oshirilishi mumkin. Muhimi, uslublar u yoki bu sport turiga nisbatan qo'llashda standartlashtirilishi, bir shaklga keltirilishi, aynan bir xil sharoitlarda o'tkazilishi kerak. Faqat tadqiqotlar dinamikasigina sportchining ruhiyati haqida ijobiy ma'lumotlar berishi hamda musobaqalarning o'ziga xos sharoitida uning xulq-atvorini bashorat qilishi mumkin.

Ruhiy holatlar sportchi ruhiyatining eng o'zgaruvchan elementlaridir. O'quvchi-sportchining ruhiy holatini to'g'ri tashxislash uning musobaqalardagi ishonchlilik darajasi to'g'risida ko'p ma'lumot beradi, favqulodda vaziyatlarda o'zini qanday tutishi mumkinligini oldindan ko'ra bilish, shu asosda musobaqalaroldi tayyorgarligiga tegishli o'zgarishlar kiritish imkonini yaratadi. Ruhiiy holatlarni tashxislash uslublari pedagogga sportchilarni ularning g'ayrat-shijoati, asabiylashishi yoki hissiyotlarining susayishi darajasiga qarab tabaqalashtirish, jangovarlik kayfiyatini, startoldi loqaydligi va boshqa holatlarini aniqlashda yordam beradi.

Sportda ruhiy saralash, uning turlariga oid barcha muammolarni hal etishda ruhiy-tashxislash uslubini qo'llash shubhasiz foyda beradi-yu, faqat shuni yaxshi bilish kerakki, hatto eng yaxshi deb hisoblangan uslub ham sportchi ruhiyatini har tomonlama tavsiflay olmaydi. Bunday uslub undagi ruhiy qobiliyatlarning qandaydir kichik bir qismini, muayyan

qirrasini shaxsiyati, xulqiga xos ayrim belgilarni ochib berishi mumkin, xolos. Shu sababdan ham, sportchi shaxsini o'rganishga tizimli, kompleks yondashuvgina pedagogda uning ruhiy olami haqidagi xolis tasavvurni hosil qila oladi. Pedagog ruhiy-tashxislash uslublaridan foydalanishni, ularni chuqur bilim va mahorat bilan vaziyatga moslashni o'rganib olmog'i, sportchining, ayniqsa, yosh sportchining shaxsi nihoyatda murakkab hodisa ekanligini, uni baholashda xatolikka yo'l qo'yish aslo mumkin emasligini doimo yodda tutmog'i kerak. Shuningdek, u hech qanday sifat va qobiliyatlar o'zgarishsiz qolmasligini ham xayolidan qochirmasligi lozim. Ular mudom o'zgarishda. Gyote ta'biri bilan aytganda, «... tabiat har doim yangi shakllarni yaratib turadi. Hozir mavjud bo'lgan narsa ilgari hech qachon bo'lgan emas, ilgari bo'lgani esa endi hech vaqt qaytib kelmaydi».

Yosh sportchining shaxsi ruhiyatshunoslik bilimlari bilan qurollangan pedagog ta'siri ostida shakllanadi. Bu jarayonda yosh sportchilarni tarbiyalash tizimining elementi sifatida ruhiy saralash ham katta ahamiyat kasb etishi kerak. Sportda ruhiy saralash muammosining yechimi ham yosh sportchining «qalbini to'ldirishi», unga shodlik keltiradigan faoliyat «ato etishi», uning eng yaxshi sifatlarini rivojlantirib, hayotda hamda sportda yuksak cho'qqilarga chiqa olishi uchun zamin hozirlashi zarur. Sportda ruhiy-tashxislashning tavsiya etilayotgan elementlari bunda pedagogga yordam beradi.

Ruhiy-tashxislashga doir materiallar pedagogga o'quv-tarbiya ishlarida, murabbiyga mashg'ulotlarni tashkil etish hamda tarbiya jarayonida shogirdlarga alohida yondashishni ta'minlash imkonini beradi.

O'rgatish jarayonida sportchining xotirasi, tafakkuri, diqqati qanday rejalashtirilganligi to'g'risidagi axborotlar uni aqliy jihatdan o'stirishning maqbul yo'llarini belgilash, o'quv materialini yanada yaxshiroq o'zlashtirishni ta'minlash uchun sharoit yaratadi. Sport mashg'ulotida sportchining o'ziga xos xususiyatlarini chuqur bilish yuqori natijalarga erishishning bir yo'lidir. Tarbiyalanuvchining bunday xususiyatlari haqidagi

ma'lumotlar uning uchun alohida faoliyat uslubini tanlab olishga yordam beradi. Ikkinchi tomondan, masalan, tarbiyalanuvchidagi asosiy asab jarayonlarining nisbatan bo'shligini hisobga olish murabbiyga o'z ta'sir kuchini maqbullashtirish keskin choralarni suiiste'mol qilmaslikda ko'maklashadi, chunki bu ishning ravon borishiga xalal berishi va, umuman, ruhiy jarayonlarning himoya sifatidagi susayishi asosida umumiy sustlik holatini yuzaga keltirishi mumkin.

Ruhiy-tashxislash ma'lumotlari, shuningdek, tarbiya va o'rgatish samarasini tavsiflaydigan hamda o'z vaqtida o'zgarishlar kiritishga imkon beradigan teskari aloqa vositasi bo'lib qolishi ham mumkin.

Ruhiy-tashxislash ma'lumotlariga tayanib hamda uning natijalarini mahorat bilan tahlil etgan holda aqliy sifatlarda maqsadga erishishni tashkil etish jarayoni: rejalashtirish, bashorat qilish, nazorat, tahrir etish va h.k.ni o'rganish zarurligini, ular pedagogik baholashni tobora maqbullashtirish yo'llarini belgilab berishi aniqlandi. Faqat natijani emas, tarbiyalanuvchi unga qanday yetib kelganligini ham hisobga olish lozim. Bularning hammasi sportda ham, jismoniy tarbiya va sport mutaxassislarini tayyorlashda ham qo'llanadi, kerakli ma'lumotlar esa ruhiy-tashxislash vositasida qo'lga kiritiladi.

Ruhiy-tashxislash ma'lumotlaridan foydalanib, yuqorida qayd qilinganidek, qisqa muddatda qator jismoniy hamda ruhiy sifatlarga oid nuqsonlarni bartaraf etish mumkin. Masalan, shu usul bilan qisqa vaqt ichida suzuvchilarda kuch chidamliligi, biatlonchilarda harakatlarning nozik uyg'unligi hamda mushaklar sezgisi, og'ir atletikachilarda muvozanat hissi, sport o'yinlari vakillarida diqqatni o'zgartirish tezligi, merganlar va bokschilarda mushaklar harakati cheklaganligini yengib o'tish qobiliyati oshirildi.

Demak, testlash natijasida olingan ma'lumotlar bilish faoliyati tuzilishini tadqiq etish, ruhiy jarayonlarni rivojlantirish ruhiy-motor takomillashuv nuqtayi nazaridan ham pedagogikani ancha boyitadi.

### ***Nazorat savollari***

1. Sportda ruhiy-tashxislash deganda nimani tushunasiz?
2. Murabbiy o'z amaliy faoliyatida qanday vazifalarni bajaradi?
3. Sportchilarni jamoaga tanlab olishda nimaga asoslaniladi?
4. Sportchining ruhiy sifatlari deganda nimani tushunasiz?
5. Sportchining ruhiy holatlari nimalardan iborat?
6. Yosh sportchilarni musobaqaga ruhiy tayyorlashda murabbiyning vazifasini qanday tushunasiz?

---

## 11. Ruhiy-tashxislash uslublarining vazifasi

Kasbga yo'naltirishda, kasbiy saralashda o'quv-mashq jarayonlarida bir xil ruhiy-tashxislash uslublari qo'llanishi mumkin. Hamma narsa ularning qay maqsadda qo'llanishiga bog'liq. Ruhiy-tashxislash uslublarining eng oddiy tasnifi 2-jadvalda berilgan.

*Alohida xususiyatlar, shaxsiy holatga doir sifatlarining yo'nalishiga ko'ra ruhiy-tashxislash uslublari:*

— qiziqishlarning yo'nalishini o'rganish uslublari (K.K. Platonovning shaxs varaqasi va b.);

— shaxsning tuzilishiga ko'ra tarkibiy qismlarini tavsiflovchi shaxsga doir uslublar (K.K. Platonovning shaxs varaqasi; MMPI; Kettell, Veksler, CHXT, Ayzenk va boshqalarning so'roqnomalari);

— ijtimoiy munosabatlar tizimida sportchi shaxsini, uning jamoadagi obro'sini tadqiq qilish (ijtimoiy o'lchamlar uslubi);

— fikrlash xususiyatlarini o'rganish uslublari (Veksler, Raven va b. testlari);

*2-jadval*

### Ruhiy-tashxislash uslublari

Tadqiqotning yo'nalish uslubi	Qo'llanish shakliga ko'ra tasniflash	Qo'llanish usullariga ko'ra tasniflash
1	2	3
— yo'nalishi, manfaatlari; — shaxsga doir uslublari; — baobro'lik; — ruhiy jarayonlar; — ijodiy qobiliyatlar;	— kuzatish; — suhbat; — so'roqnomalar; — ijtimoiy o'lchash (sotsiometr) uslublari; — blankdagi testlar;	— taxminiy testlar; — sintez testlari; — kompleks uslublar (kasbiy faoliyatning yaxlit tarkibiy qismlarini modellovchi uslublar);

1	2	3
<ul style="list-style-type: none"> <li>– umumiy kasbiy bilimlar, ko‘nikma va malakalar;</li> <li>– ruhiy-fiziologik sfera, tipologik xususiyatlar;</li> <li>– harakatlar uyg‘unligi va aniqligi, kuchlanishlar mutanosibligi, psixomotorika;</li> <li>– ko‘z bilan mo‘ljallash, makoniy belgilar;</li> <li>– hissiy-irodaviy soha;</li> <li>– hissiy barqarorlik;</li> <li>– ruhiy holatlar.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– trenajor moslamalardagi tekshiruvlar;</li> <li>– maxsus nazorat jismoniy mashqlari;</li> <li>– kompleks uslublar (jumladan, jismoniy, biokimyoviy va boshqa o‘lchashlar).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– ruhiy-tashxislashning uslublari (turli omillar, o‘qitish, ko‘nikish ta’siridan keyingi ko‘p martalik testlashlar).</li> </ul>

– ruhiyat, fe‘l-atvorga xos patologik xususiyatlarni aniqlash uslublari (MMPI, CHXT, Zondi testi va b.);

– ijodiy qobiliyatlarni o‘rganish uslublari (Porshax va b. usul bilan testlash natijalari asosida ma’lumot olish mumkin);

– umumiy xabardorlik, kasbiy bilimlar, ko‘nikmalar (Veksler testlarining bo‘limlari hamda tafakkurni tadqiq etish uslublarining kamchiligi);

– ruhiy jarayonlar: xotira, diqqat, idrok va b. ni o‘rganish uslublari (blankli va apparatlar asosida testlash);

– psixomotor jarayonlar harakatlar uyg‘unligi hamda aniqligini o‘rganish uslublari (supportlar, uyg‘unlikni o‘lchagichlar, maxsus jismoniy mashqlar);

– ruhiy-fiziologik uslublar (sensomotor reaksiyalarni tadqiq etish uchun asbob-uskunalar, ruhiy-fiziologik va elektro-fiziologik uslublar);

– ko‘z bilan mo‘ljallashni, makoniy belgilarni baholash aniqligini o‘rganish (blankli va apparatlar asosida testlash);

— hissiy-irodaviy jihatlarni, hissiy barqarorlikni o‘rganish (ayrim hollarda fiziologik va biomexanik o‘lchashlarni qo‘llash bilan o‘tkaziladigan majmualar uslublar);

— ruhiy holatlarni baholash (Spilberg-Xanin so‘roqnomalari; SAN, Lyuter testlari va b.).

*Qo‘llash shakliga ko‘ra:*

— kuzatish (tabiiy sharoitda, murakkab vaziyatlarni model-lashtirish, testlash jarayonida);

— suhbat (alohida va guruh bilan);

— so‘roqnomalar (ochiq va yopiq);

— ijtimoiy o‘lchashlar (sotsiometrik uslublar);

— blankli testlarni qo‘llash (alohida va guruh bo‘lib);

— apparatlar asosida testlash (alohida va guruh bo‘lib);

— trenajorlar hamda trenajor moslamalarida tekshiruvdan o‘tkazish;

— maxsus nazorat jismoniy mashqlari (chaqqonlik, diqqat, tezkor xotira, harakatlar uyg‘unligi hamda aniqligi va b.);

— majmualar uslublar (o‘z ichiga harakat faoliyatlarini, fiziologik, elektrofiziologik va boshqa o‘lchash turlarini oladi).

*Qo‘llanish usullariga ko‘ra:*

— tahliliy testlar (alohida ruhiy jarayonlar, sifatlar, funk-sional ko‘rsatkichlarni baholash uchun);

— sintez testlari (xususiyatlar bloklariga yo‘naltiriladi);

— kompleks uslublar (faoliyatning muhim tarkibiy qism-larini modellovchi);

— muddati uzaytirilgan uslublar (ko‘p marotaba testlash, jumladan, turli omillar ta’siri, o‘rgatish va mashg‘ulotlar, moslashish davridan keyin). Sportchi shaxsi uch asosiy jihatiga ko‘ra tashxislanadi: shaxsga doir jarayonlar, shaxsning holati va xususiyatlari, ko‘nikma hamda malakalarga o‘rgatish tomonidan taxminiy hisoblanadigan sport faoliyati, sport mahoratini oshirish bo‘yicha mashg‘ulotlar faoliyati hamda barcha turdagi sport faoliyatlarining mag‘zi sanaladigan musobaqa faoliyati.

O‘zaro ta’sirlar, avvalo, shaxslararo nuqtayi nazardan o‘rganiladi. Mavjud uslublar o‘quvchi-sportchi bilan uning

murabbiyi, bir sport jamoasi a'zolari, shuningdek, musobaqalar sharoitida raqiblar orasidagi o'zaro ta'sirni o'rganishga qaratilgan.

Shunday qilib, qayd etilgan ruhiy-tashxislash uslublarining yo'nalishi, tadqiqot sohasi sportchi shaxsining barcha asosiy jihatlarini qamrab oladi. Mazkur uslublardan foydalangan holda uning mashg'ulot hamda musobaqa faoliyatini muvaffaqiyat bilan bajarishga ruhiy jihatdan tayyorligini, uslub yoki sport jamoasidagi sheriklari bilan o'zaro munosabatlarini baholash, alohida o'quv-tarbiya usullarini o'z o'rnida samarali qo'llash mumkin bo'ladi.

Sport murabbiyi, jismoniy tarbiya bo'yicha mutaxassis o'qituvchi o'z shogirdlarida jismoniy mashqlar bilan shug'ullanishga ehtiyojning qanchalik yorqin ifodalangani, bu ehtiyojning axloqiy «bo'yog'i», tarbiyalanuvchilarning ma'naviy qadriyatlarga, sport madaniyati talablariga munosabati, ularda jamoachilik hissining rivojlanishi, xudbinlikning namoyon bo'lishi va boshqalar to'g'risida ma'lumotga ega bo'la oladi. Mazkur sifatlar, ularning rivojlanish xususiyatlari, sportchi yoki o'quvchi tabiatida ularning shakllanishi to'g'risidagi axborotlarga tayanib, murabbiy o'z ishini maqsadga yanada muvofiqroq, ilmiy asosda tashkil etadi.

Ruhiy tashxislashga doir ko'rsatilgan axborotlar jamoani yig'ishda ham yordam berishi mumkin, tegishli holatlarda esa, sportchilarni mas'uliyatli musobaqalarda ishtirok etish uchun saralash chog'ida e'tiborga olinishi shart.

Terma jamoalarga sportchilarni saralab olish ularning musobaqalarga tayyorgarligi darajasini baholash maqsadida MMPI, CHXT, Kettell so'roqnomalari asosida aniqlanadigan shaxsiy belgilari, hissiy barqarorlik, shaxsga oid yoki vaziyatga bog'liq xavotirlanish to'g'risidagi testlar yordamida olinadigan ma'lumotlar ko'rib chiqilishi hamda tahlil etilishi kerak. Xuddi shu ma'lumotlardan murabbiylar va maktab o'qituvchilari tarbiyaning eng samarador vosita-yu usullarini, turli tarbiyaviy muammolarning aniq maqsadga qaratilgan yechimlarini topish yo'lida foydalanishlari lozim.



Ruhiyatga xos xususiyatlar, temperament belgilarining to'g'ri baholanishi pedagoglarga o'quv-tarbiya ishlarini rejalashtirish uchun zarur bo'lgan muhim ruhiy-tashxislash ma'lumotlarini beradiki, bunda quyida ta'riflanganidek vaziyatlarni ham hisobga olish mumkin bo'ladi. Deylik, asab tizimi bo'sh kishilar, ularga munosabatda sal keskinlikka yo'l qo'yilsa, bunga javoban himoya-saqalanish reaksiyasini namoyish etadilar, natijada, ularning bajarayotgan faoliyati, jumladan, mashg'ulotlar va ayniqsa, musobaqalar jarayonidagi harakatlari samaradorligi pasayib ketadi. Lekin ikkinchi tomondan, bunday kishilar nihoyatda sezgir bo'lib, rang-barang murakkab jismoniy mashqlarni egallab olishda katta mahorat ko'rsatadilar. Shunga o'xshash holatlarda bunday sportchilarni yuzaga kelishi mumkin bo'lgan noqulay sharoitlarga o'z vaqtida moslashtirish bo'yicha maxsus chora-tadbirlarni rejalashtirish masalasi yuzaga keladi. Gap maktab o'quvchilari haqida ketganda jismoniy tarbiya mashg'ulotlari jarayonida yuqorida ta'riflanganidek ruhiy sifatlarga ega bo'lgan bolalarga nisbatan pedagog nihoyatda ehtiyotkorona munosabatda bo'lishi yuklamalar, xususan, hissiy yuklamalarni berishda avaylovchi tartibdan foydalanishi zarur.

Kettell testlari MMPI, CHXT ni qo'llash yo'li bilan olingan ma'lumotlar asosida ruhiy nuqsonlari, fe'l-atvorida kasallik belgilari bo'lgan shaxslarni aniqlab, shifokor bilan maslahatlashgandan so'ng, ular bilan to'g'ri munosabat o'rnatish, ularning jamoadagi o'rnini belgilash mumkin bo'ladi.

Maktab o'quvchilarida turli ruhiy hamda psixomotor jarayonlarning rivojlanishi, bu jarayonlarda muayyan nuqsonlar mavjudligi to'g'risidagi har tomonlama ruhiy-tashxislash ma'lumotlari jismoniy tarbiya sohasi mutaxassislari oldida kasbiy yo'nalishdagi vazifalarni hal qilishning keng imkoniyatlarini ochadi. Bunday ma'lumotlar psixomotor sifatlarda uchraydigan nuqsonlarni (harakatlar uyg'unligi, aniqligi va b.) ayrim ruhiy jarayonlarni (diqqat, tezkor xotira, harakatlar chaqqonligi va b.) tahrir etish yo'lidagi jismoniy tadbirlarni tashkil etishda hal qiluvchi ahamiyatga ega bo'ladi.

Tanlangan jismoniy, ruhiy, psixomotor sifatlarni (sportogrammalar bo'yicha) maqsadli takomillashtirish ishlarini murabbiy turli ixtisosdagi sportchilarni jalb etgan holda ham o'tkazishi mumkin. Bu irodaviy sifatlarni, ruhiy-hissiy zarbalarga chidamlilik xususida so'z borganda ham, juda muhimdir.

Taqdim etilgan uslublar sportchi yoki maktab o'quvchisi shaxsining ayrim yashirin jihatlari haqidagi materiallarni qo'lga kiritishga ham yordam beradiki, odatda, ular bunday masalalarni murabbiy bilan muhokama qilmaydilar. Masalan, qandaydir chuqur iztiroblar, ruhiy jarohatlar, xavotirlanish va sh.k. haqidagi ma'lumotlar tarbiyaga alohida yondashuvni amalga oshirishda muhim hisoblanadi.

Murabbiy sportchi shaxsining ijtimoiy munosabatlar tizimidagi xususiyatlari, ruhiy holatlari haqida olgan materiallari asosida ularning musobaqalarga ruhiy jihatdan qanchalik tayyorligi xususida fikr yuritishi zarur bo'lganda, ma'naviy-ruhiy tayyorgarlik bo'yicha muvofiq tadbirlar o'tkazishi mumkin.

Sportchining ruhiy tayyorgarligi tushunchasini ruhiy dalillovchi (motivatsion), aqliy, hissiy-irodaviy, psixomotor va b. jihatlari hamda ijobiy funksional holati rivojlanishining muvofiq moslashuvi asosidagi muvaffaqiyatli sport faoliyati bilan belgilanadigan holat sifatida tavsiflash mumkin. Bularning bari (taxminiy ko'rsatkichlarda bo'lsa ham) o'z bahosini olishi mumkin. Bunda quyidagilar alohida ahamiyatga ega:

— ma'naviy-siyosiy, axloqiy sifatlarni, ular xususan, ijtimoiy maqom hamda obro'-e'tibor darajasida aks etadi;

— ijtimoiy-ruhiy ko'rsatkichlar, jumladan, jamoachilik hissi, murabbiylar, jismoniy tarbiya o'qituvchi-mutaxassislari bilan munosabat;

— sportga yo'naltirilganlik, mashg'ulotlar, munosabatlarda ishtirok etish ehtiyoji;

— kuchli maxsus texnik, taktik va jismoniy tayyorgarlik, sport mashg'ulotlari va musobaqalarning ijobiy tajribasi, musobaqalarda bo'ladigan sharoitlarga moslashish natijasida

paydo bo'lgan sport faoliyatining muvaffaqiyat keltirishiga ishonch;

— ruhiy hamda psixomotor jarayonlarning eng maqbul rivojlanish darajasi;

— kutilmagan murakkab, favqulodda sharoitlarda harakat qilishga tayyorlik, irodaviy xislatlar darajasi, hissiy barqarorlik;

— eng maqbul funksional holat, o'zini his etish, kayfiyat.

### ***Nazorat savollari***

1. Ruhiy-tashxislash uslublarining tasnifi.
2. Ruhiy-tashxislash usullariga ganday talablar qo'yiladi?
3. Ruhiyat, fe'l-atvorga xos patologik xususiyatlarni qaysi testlar yordamida aniqlash mumkin?
4. Qo'llanish usuliga ko'ra qanday testlar farqlanadi?

---

## 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, 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 mustaqillikka 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.

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 komandasi uchun komanda psixologi lavozimini joriy etish;

- komanda psixologlarini taraqqiy etgan davlatlar tajribasini o‘rganish uchun amaliyot o‘tashga yuborish;

- sport psixologi mutaxassislarini tayyorlashga e‘tiborni kuchaytirish.

Chunki sportchilarni sport musobaqalariga va olimpiada o‘yinlariga ruhiy jihatdan tayyorlashda komandada ijobiy va jo‘shqin ruhiy muhitni vujudga keltirishda, ularga tarbiyaviy ta‘sir ko‘rsatishda, sportchilarni og‘ir vaziyatdan chiqib, g‘alaba qozonishga yordam berishda komanda psixologlarining roli katta ekanligi hozirgi sportda yaqqol sezilmoqda. Buning uchun zudlik bilan jismoniy madaniyat instituti va jismoniy madaniyat fakultetlarida komanda 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 bosiqliqi, 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 komandadagi har bir o‘yinchining maqsadi komandaning umumiy maqsadi bilan uzviy bog‘liqlikda, yagonalikda ekanligini ko‘rsatadi. Ayrim hollarda komanda 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 komanda o‘yinchilari ketma-ket mag‘lubiyatga uchrayveradi, o‘yinning sifati pasayadi, o‘yinchilar boshqa komandalarga o‘tib ketishga majbur bo‘ladilar. Agar sport komandalarida 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 «oʻzini oʻzi boshqarish», «autogencha mashq qilish», «meditatsiya» uslublaridan foydalanish toʻgʻrisida tavsiyalar berdik. Jumladan, hozirgi sportda rekordlarning muttasil yangilanib va oʻzgarib turishi sababli sportchilardan yuqori (maksimal) kuchlanish bilan mashq qilishni talab qilish, sportchida bajaradigan har bir harakatni toʻgʻri idrok qilish malakalarini rivojlantirish (masalan, baland togʻlarda mashq qilishga moslashish toʻgʻrisida fiziolog va psixolog olimlarning ilmiy tajribalari hamda amaliy izlanishlari natijalariga asoslangan nazariy xulosalarga amal qilish yoki 800 metrga yuguruvchilarga masofani toʻgʻri idrok etish barobarida musobaqada kuchli hayajon va vahimaga berilmaslik) uchun maxsus mashqlarni bajarish yuzasidan tegishli uslubiy koʻrsatmalar berdik.

Xullas, mazkur oʻquv qoʻllanmada jismoniy madaniyat va sport mutaxassislari tayyorlash, sohaga oid koʻplab muammoli masala va vaziyatlarni toʻgʻri hal etish; sportchilarda maʼnaviy hissiyotlarni shakllantirishda alohida ahamiyatga ega boʻlgan muammolar ilmiy-uslubiy va metodik nuqtayi nazardan yoritib berildi. Shuningdek, qoʻllanmada sport psixologiyasining koʻpgina tushunchalari mahalliy shart-sharoit va hozirgi kunning xususiyatlari hisobga olinib, anchagina batafsil izohlandi.

---

**«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 yetib 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'adi.

**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;
- b) vahima;
- d) o'ziga ishonmaslik;
- e) jiddiylik.

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

- a) qaltirash, jonsizlik;
- b) zo'riqish;
- d) faollik;
- e) ta'sirlanish.

**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'rsatkichlari, 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 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 ... farq qiladi?**

- a) jo'shqin hissiyotlilik va jozibadorligi bilan;
- b) nafasatliligi, texnik tayyorgarligi bilan;
- d) ta'sirchanligi va xavfliligi bilan;
- e) ma'naviy va axloqiy jihatlari bilan.

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

- a) tomoshabinlarni;
- b) hakamlarni;
- d) do'stlarni;
- e) hamma javob to'g'ri.

**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, temperament — tug‘ma;
- b) bu sifatlarda bir-biridan farqlanmaydi;
- d) xarakter tarbiyalanuvchan, o‘zgaruvchan;
- e) temperament ijtimoiy emas.

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

- a) aqliy, axloqiy, 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'xtatadi.

**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 ko'chirsa 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 ololmaslik;
- 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'zini 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 suzish;
- b) futbol, basketbol, golf;

- d) voleybol, qo‘l to‘pi, gimnastika;
- e) velosport, kurash, qo‘l jangi.

**27. Mahshur olimlardan qaysi biri tomonidan sportda to‘rt tip diqqat mavjudligi aniqlangan?**

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

**28. Sportchi o‘zi shug‘ullanayotgan sport turida yuqori ko‘rsatkichlarga erishmasligining sababi nimada?**

- a) irodasizlik;
- b) tarbiyasizlik;
- d) qiziqqonlik;
- e) axloqsizlik.

**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. «Autogencha» mashq uslubini kashf etgan olim nomi qaysi bandda to‘g‘ri ko‘rsatilgan?**

- a) nemis psixiatri I.T. Shuls;
- b) nemis shifokori X. Lindemon;
- d) grek faylasufi Gippokrat;
- e) amerikalik olim Frenkin Xenri.

**31. 1920—1940-yillarda qaysi davlatlarda «Sport psixologiyasi» fani ommaviylashgan?**

- a) Germaniya va Amerikada;
- b) Avstraliya va Yugoslaviyada;
- d) Rossiya va Belgiyada;
- e) Afrika va Shotlandiyada.

**32. 1973-yil Madridda psixologlarning xalqaro kongressida jamiyat prezidenti etib kim saylandi?**

- a) chexoslovakiyalik professor M. Vanek;
- b) rus olimi A. Pavlov;
- d) amerikalik olim F. Xenrst;
- e) amerikalik olim F. Xenri.

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

- a) hissiyotlariga;
- b) kuchiga;
- d) chidamliligiga;
- e) tezkorligiga.

**34. Sportchilar asab tizimining kuchi yoki kuchsizligiga qarab ajratiladi...**

- a) guruhlariga;
- b) tiplarga;
- d) jamoalarga;
- e) komandalarga.

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

- a) temperamenti;
- b) xarakteri;

- d) qobiliyati;
- e) idroki.

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

- a) ma'naviy hislariga;
- b) kuchiga;
- d) tezkorligiga;
- e) chidamliligiga.

**37. Sport faoliyatining maqsadi, asosan, nimalardan iborat?**

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

**38. Sportchilar bilish jarayonlarining psixologiyasi nimalardan tashkil topgan?**

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

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

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

**40. Muvozanatsiz xolerik taqiqlangan harakatni xotirada saqlab qolish uchun sangvinikka qaraganda ko'p martalab bajaradi...**



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

**41. Sportchi individual uslubining 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.

**42. Murabbiy psixologik tadqiqotlar o'tkazishda nimlardan foydalanishi zarur?**

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

**43. 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.

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

- a) kuzatish;
- b) suhbat;

- d) sotsiometriya;
- e) laboratoriya.

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

- a) kuzatish;
- b) tashkiliy;
- d) sotsiometriya;
- e) laboratoriya.

**46. 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.

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

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

**48. Sportda ruhiy-tashxislash uslubini qo'llashning nechta asosiy yo'nalishi mavjud?**

- a) ikkita;
- b) uchta;
- d) oltita;
- e) bitta.

**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» FANIGA OID ATAMALARNING IZOHLI LUG‘ATI

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

*Analiz* — analiz, tahlil; tekshirish obyektini fikran tarkibiy qismlarga ajratib tadqiq qilish usuli, aksi sintez.

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

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

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

*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.

*Biotok* — miyyada paydo bo‘ladigan elektrmagnit to‘lqinlari.

*Didaktika* — (yunon. didaktikos — o‘rgatuvchi) — didaktika, pedagogikadagi ta‘lim nazariyasining qonun va qoidalarini o‘rganuvchi soha, ta‘lim nazariyasi haqida fan.

*Dinamika* — (yunon. *dinamikos* — o‘zgarish, o‘shish, rivojlanish sur‘ati) *dinamika*, voqea, hodisa, jarayon va sh.k.dagi jo‘shqinlik.

*Ehtiros* — muayyan faoliyat turiga kuchli intilish bilan bo‘g‘liq bo‘lgan emotsional holat.

*Emotsiya* — emotsiya, his-tuyg‘u, kechinma; bu termin o‘rnida o‘zbek tilida «hissiyot» termini ishlatiladi. Hissiyot shaxsning voqelikka bo‘lgan o‘z munosabatini his qilishdan kelib chiqadigan, uning ehtiyoj va qiziqishlari bilan bog‘liq bo‘lgan yoqimli va yoqimsiz yechinmalaridir.

*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.

*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.

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

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

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

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

*Hislarning manbalari* — shaxsda muayyan hissiyotni keltirib chiqaruvchi obyektiv va subyektiv sabablar, narsa va hodisalar, ehtiyoj va intilishlar majmuyi.

*Instinktiv* — instinktga xos, instinkt ravishda yuz beradigan; g‘ayrushuriy.

*Kinestetik sezgilar* — gavdaning fazodagi holatini, ayrim organlarning harakatlarini aks ettiruvchi sezgi turi.

«*Kooperatsiya*» *uslub* — sport faoliyatida sportchilarning o‘zaro munosabatlarida ziddiyat, to‘qnashish holatlarining paydo bo‘lish mexanizmlarini o‘rganuvchi uslub.

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

*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.

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

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

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

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

*Parametr* (yunon.) 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.

*Periferik asab tizimi* (yunon. periperia — atrof, chet) — markaziy asab tizimini ta’sirotni qabul qilib oladigan retseptorlar hamda javob ta’sirini qaytaruvchi a’zolar (mushak, bezlar) bilan bog‘laydigan sezuvchi asab tizimi.

*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.

*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.

*Psixik hodisalar* — psixik hayotning sezgi, idrok, xotira, xayol, tafakkur kabi har biri alohida olingan aniq shakllari.

*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.

*Sotsiometriya uslubi* — ijtimoiy mazmundagi savollar orqali sport jamoasi, guruhlar va komanda a‘zolari o‘zaro munosabatlari xususiyatlarini o‘rganuvchi uslub. Bu uslub amerikalik mikrosotsiolog Jon Mareno tomonidan ishlab chiqilgan.

*Stixiyali* — kishilarning irodasidan, xohishidan tashqari tabiiy ravishda yuzaga keladigan, idora qilib bo‘lmaydigan.

*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.

*Tonus* — tonus; organizmning yoki biror a‘zoning hayotiy faollik darajasi. Mas., mushak tonusi.

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

*Vaqt reassiyasi* — sportchining startdan otilib chiqish yoki tepilgan to‘pning harakat tezligi; sportchining dastlabki zo‘r berib bajargan harakat shiddati.

*Xarakter* (yunon. karakter — 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.

---

## FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO‘YXATI

### Ijtimoiy-siyosiy adabiyotlar

1. *I.A. Karimov*. Yuksak ma’naviyat — yengilmas kuch. — T.: Ma’naviyat, 2008.
2. *I.A. Karimovning «Jahon moliyaviy-iqtisodiy inqirozi: O‘zbekiston sharoitida uni bartaraf etishning yo‘llari va choralari» nomli asarini o‘rganish bo‘yicha o‘quv qo‘llanma»*. — T.: Iqtisodiyot, 2009.
3. O‘zbekiston Respublikasining «Ta’lim to‘g‘risida»gi Qonuni. — T.: O‘zbekiston, 1997.
4. Kadrlar tayyorlash Milliy dasturi. — T.: O‘zbekiston, 1997.
5. Oliy ta’lim me’yoriy hujjatlar to‘plami. 1-qism. — T.: 2001, 2-qism. — T.: 2003.
6. O‘zbekiston Respublikasi birinchi Prezidenti *I.A. Karimovning «O‘zbekiston bolalar sportini rivojlantirish jamg‘armasini tuzish to‘g‘risida»gi Farmoni*. «Ma’rifat» gazetasi. 2002-yil 26-oktabr.

### Ilmiy-uslubiy adabiyotlar

1. *Alimov X*. Milliy va ijtimoiy ruhiyat. — T.: O‘zbekiston, 1992.
2. *Zahiriddin Muhammad Bobur*. Boburnoma. — T.: O‘zbekiston Fanlar akademiyasi nashriyoti, 1960.
3. *Boymurodov N*. Amaliy psixologiya. — T.: Yangi asr avlodi, 2009.
4. *Eshnazarov J.E*. Jismoniy madaniyat tarixi va boshqarish. — T.: Fan va texnologiya, 2008.



5. *Ibn Sino*. Tib qonunlari. I kitob. — T.: Abu Ali ibn Sino nomidagi tibbiyot nashriyoti, 1996.

6. *Ibragimov X., Yo'ldoshev U., Boymirzayev X.* Pedagogik psixologiya. O'quv qo'llanma. — T.: O'zbekiston faylasuflari milliy jamiyati nashtiyoti, 2007.

7. *Ismoilov R., Sholomitskiy Y.* O'zbekistonda fizkultura tarixi. — T.: O'qituvchi, 1969.

8. *Ivanov V., Zufarova M.Y.* Umumiy psixologiya. — T.: O'zbekiston faylasuflari milliy jamiyati nashriyoti, 2008.

9. *Karimova V.* Psixologiya. O'quv qo'llanma. — T.: 2002.

10. *Komilov N.* Najmiddin Kubro. — T.: Abdulla Qodiriy nomidagi xalq merosi nashriyoti, 1995.

11. *Masharipov Y.* Sport psixologiyasi. Leksiyalar to'plami. Samarqand: SamDU, 2003.

12. *Masharipov Y.* Umumiy va jismoniy madaniyat psixologiyasi fanidan seminar, amaliy va laboratoriya mashg'ulotlarini o'tkazish bo'yicha uslubiy qo'llanma. — Samarqand: SamDU, 2007.

13. *Masharipov Y.* Sport psixologiyasi fanidan uslubiy qo'llanma. — Samarqand: SamDU, 2009.

14. *Masharipov Y.* Sport psixologiyasi fanidan o'quv qo'llanma. — T.: O'zbekiston faylasuflari milliy jamiyati nashriyoti, 2010.

15. *Nuriddinov E.N.* Odam fiziologiyasi. — T.: Aloqachi, 2008.

16. *Otajanov M.* Psixoanaliz asoslari. — T.: O'zbekiston, 2004.

17. *Ochilov M., Ochilova N.* Oliy maktab pedagogikasi. — T.: Aloqachi, 2008.

18. *Petrovskiy A.V.* Umumiy psixologiya. — T.: O'qituvchi, 1975.

19. *Rahimov S.R., Xalilov M.X.* Umumiy psixologiya. I qism. — Samarqand: SamDU, 1978; II qism, 1979.

20. *Xalilov M.X.* Umumiy psixologiya. O'quv qo'llanma. — Samarqand: SamDU, 2004.

21. *Xalilov K.* Ma'naviyat, ruhiyat va moddiyat. — T.: Fan, 2005.

22. *G'oziyev Y.* Tafakkur psixologiyasi. — T.: O'qituvchi, 1990.

23. *G'oziyev Y.* Psixologiya. — T.: O'qituvchi, 2008.

## Ilmiy to'plamlar

1. *Masharipov Y.* Psixologiya fanini o'qitishda Amir Temur siymosidan foydalanish. Amir Temur 1336—1996. Milliy qadriyatlar va ta'lim-tarbiya muammolari. Amir Temur tavalludining 660 yilligiga bag'ishlangan xalqaro konferensiya ma'ruzalari tezislari. — Samarqand, 1996.

2. *Masharipov Y.* Ta'lim jarayonida talabalarning ruhiy holatini boshqarish muammolari. Pedagogikaning dolzarb muammolari. II qism. — Samarqand: SamDU, 1996.

3. *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.

4. *Masharipov Y.* Bobur va sport. Bobur va uning zamon-doshlari ijodini o'rganish masalalari. — Samarqand: SamDU, 1983.

5. *Masharipov Y.* O'zbekistonda olimpiadachilarni psixologik jihatdan tayyorlash muammolari. Xalqaro Olimpiya qo'mitasining 100 yilligiga bag'ishlangan I Respublika ilmiy anjumani. Ma'ruzalar to'plami. — T.: 1997.

6. *Masharipov Y.* Sog'lom avlodni tarbiyalashda milliy sport an'analaridan foydalanish. Sog'lom avlod yiliga va 2000-yil Sidneyda bo'lib o'tadigan XXVII Olimpiada o'yinlariga tayyorgarlik masalalariga bag'ishlangan V Respublika ilmiy-amaliy anjumani (ilmiy maqolalar to'plami). — T.: 2000.

7. *Masharipov Y.* Talabalarni sportga qiziqishlarini oshirishning psixologik-pedagogik shartlari. Jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirishning dolzarb muammolari. — Samarqand: SamDU, 2004.

8. *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.

9. *Masharipov Y.* Beruniy axloq va odob haqida. «Talaba yoshlarning ma'naviy-mafkuraviy tafakkurini rivojlantirishning dolzarb muammolari». — Samarqand, 2008.

10. *Masharipov Y.* «Sport psixologiyasi» fanida masofaviy ta'lim va uni amalga oshirish yo'llari. Axborot-pedagogik texnologiyalari asosida o'quv jarayonini takomillashtirishning dolzarb muammolari. Ilmiy-metodik konferensiya materiallari. — Samarqand, 2006.

11. *Masharipov Y.* Oilada bolani jismoniy va ruhiy tarbiyalashda Ibn Sinoning amaliy faoliyati va psixologik qarashlarining ahamiyati. Mahallalarda bolalarning jismoniy tarbiyasi va xotin-qizlarni sportga jalb qilish: muammolar, yechimlar va istiqbollari. Respublika ilmiy-amaliy anjumani materiallari. — Buxoro, 2008.

12. *Masharipov Y.* Psixologik mashg'ulotlarda yangi pedagogik texnologiyalardan foydalanish talaba ma'naviyatini boyituvchi metod. Talabalar bilan ma'naviy-axloqiy tarbiya ishlarini olib borishda psixodiagnostik uslublar va psixotrenninglardan foydalanish. Respublika ilmiy-amaliy anjumani materiallari. — Samarqand, 2010.

13. *Машарипов Е.* Психоанализ Зигмунда Фрейда и его междисциплинарное значение. Вестник национального университета. — Душанбе, 2005.

14. *Машарипов Е.* Особенности психической саморегуляции процесса учебно-спортивной деятельности. — М., 2008.

15. *Masharipov Y.* Yusuf Xos Hojibning «Qutadg'u bilig» asarida odob-axloq va jismoniy madaniyat tavsifi. Jismoniy madaniyat ta'lim-tarbiyasi jarayonida milliy va umuminsoniy qadriyatlardan foydalanish, takomillashtirish muammolari. — Samarqand, 2003.

16. *Masharipov Y.* Talabalarda kasbiy qiziqishlarni shakllantirishda hissiyotning ahamiyati. Psixologiyaning ba'zi masalalari. — Samarqand, 1995.

---

## MUNDARIJA

So‘zboshi .....	3
-----------------	---

### I QISM. UMUMIY PSIXOLOGIYA

#### *I bob. PSIXOLOGIYA FANINING PREDMETI, AHAMIYATI VA VAZIFALARI*

1.1. Psixologiya fani haqida umumiy tushuncha .....	6
1.2. Psixologiyaning asosiy tarmoqlari .....	20
1.3. Psixologiya fanining ilmiy tadqiqot usullari .....	25
1.4. Psixologiya fanining ahamiyati va vazifalari .....	30

#### *II bob. PSIXOLOGIYADA SHAXS TUSHUNCHASI*

2.1. Psixologiya fanining o‘rganish obyekti .....	34
2.2. Shaxs va faoliyat .....	40
2.3. Inson shaxsining faolligi .....	47
2.4. Shaxs va jamoa .....	49
2.5. Shaxs va muloqot .....	51
2.6. Psixikaning fiziologik asoslari .....	53

#### *III bob. BILISH JARAYONLARI PSIXOLOGIYASI*

3.1. Diqqat .....	62
3.2. Sezgilar .....	70
3.3. Idrok — qabul qilish .....	78
3.4. Xotira .....	87
3.5. Tafakkur va nutq .....	95
3.6. Xayol — fantaziya .....	106

#### ***IV bob. SHAXS FAOLIYATINING EMOTSIONAL IRODAVIY TOMONLARI***

4.1. Hissiyot haqida tushuncha .....	115
--------------------------------------	-----

#### ***V bob. SHAXSNING PSIXOLOGIK XUSUSIYATLARI***

5.1. Temperament .....	121
5.2. Iroda haqida tushuncha .....	127
5.3. Xarakter .....	134
5.4. Qobiliyat .....	140

### **II QISM. SPORT PSIXOLOGIYASI**

1. «Sport psixologiyasi» fanining predmeti, maqsadi va vazifalari .....	148
2. Sportchilarda milliy bilim va malakalarni shakllantirish ...	168
3. O'zbekistonda yuqori malakali sportchilarni psixologik jihatdan tayyorlash .....	191
4. Sportchilarda hissiy-irodaviy sifatlarni rivojlantirish .....	207
5. Sport jamoalaridagi o'zaro munosabatlarni psixologik tahlil qilish .....	216
6. Sportchilarning individual-psixologik xususiyatlarini o'rganish .....	232
7. Sport turlarining psixologik tavsifi .....	250
8. Sport musobaqasi psixologiyasining tavsifi va tahlili .....	260
9. Sportchini musobaqaga psixologik tayyorlash .....	272
10. Sportda ruhiy-tashxislash uslublari .....	286
11. Ruhiy-tashxislash uslublarning vazifasi .....	293
Xulosa .....	300
«Sport psixologiyasi» fanidan test savollari .....	304
«Sport psixologiyasi» faniga oid atamalarning izohli lug'ati .....	316
Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati .....	320

Y. MASHARIPOV

## **PSIXOLOGIYA VA SPORT PSIXOLOGIYASI**

*Kasb-hunar kollejlari uchun o'quv qo'llanma*

3-nashri

Toshkent — «ILM ZIYO» — 2017

Muharrir *B. Xudoyorova*  
Badiiy muharrir *M. Burxonov*  
Texnik muharrir *F. Samadov*  
Musahhah *M. Ibrohimova*

Noshirlik litsenziyasi AI № 275, 15.07.2015-y.

2017-yil 27-oktabrda chop etishga ruxsat berildi. Bichimi  $60 \times 90^{1/16}$ .  
«Tayms» harfida terilib, ofset usulida chop etildi. Bosma tabog'i 20,5.  
Nashr tabog'i 19,0. 229 nusxa. Buyurtma № 576

«ILM ZIYO» nashriyot uyi, Toshkent, Navoiy ko'chasi, 30-uy.  
Shartnoma № 32—2017.

«NISO POLIGRAF» MCHJ bosmaxonasida chop etildi.  
Toshkent viloyati, O'rta Chirchiq tumani, «Oq-Ota» QFY  
Mash'al mahallasi Markaziy ko'chasi, 1-uy.

**M84 Y. Masharipov. Psixologiya va sport psixologiyasi.**  
Kasb-hunar kollejlari uchun o'quv qo'llanma.)  
(3-nashri). «ILM ZIYO», 2017. — 328 b.

UO'K 159.9(075)  
KBK 88.4

ISBN 978-9943-16-338-6