

OYBEK HAYITOV

SPORT FAOLIYATI PSIXOLOGIYASI



O‘ZBEKISTON RESPUBLIKASI
TURIZM VA SPORT VAZIRLIGI

JISMONIY TARBIYA VA SPORT BO‘YICHA
MUTAXASSISLARNI QAYTA TAYYORLASH
VA MALAKASINI OSHIRISH INSTITUTI

OYBEK HAYITOV

SPORT FAOLIYATI PSIXOLOGIIYASI

*Jismoniy tarbiya va sport yo‘nalishidagi ta’lim
faoliyatini takomillashtirish bo‘yicha vazirlik huzuridagi
muvofiqlashtiruvchi kengash tomonidan sport ta’lim muassasalari
trener-o‘qituvchilari va instruktor-metodistlari malakasini oshirish
kursi tinglovchilari uchun darslik sifatida tavsiya etilgan*

“UMID DESIGN”
TOSHKENT – 2021

UO‘K 796:159.9(075)
KBK 75ya7
H 19

Hayitov, O. E.

H 19 Sport faoliyati psixologiyasi [Matn]: darslik / O.E. Hayitov. –
Toshkent: “Umid Design”, 2021. – 196 b.
ISBN 978-9943-7417-7-5

Mazkur darslik mazmunida sport psixologiyasi fanining predmeti, maqsad va vazifalari yoritib berilgan; O‘zbekistonda sport psixologiyasi sohasi ilmiy tadqiqotlari mazmuni bayon qilingan; sportchini psixologik tayyorlash asoslari hamda psixologik tayyorgarlikni tashkil qilish tamoyillari atroflicha yoritilgan; sportchini psixologik tayyorlashning asosiy vosita va usullari haqida soha mutaxassislarining qarashlari bayon etilgan; futbol jarayoni va futbolchi shaxsining ijtimoiy psixologiyasi tahlil qilingan; shaxmatchi shaxsi va shaxmat o‘yinining psixologik xususiyatlari ochiqqlangan hamda gimnastika faoliyati va gimnast shaxsi psixologiyasi faoliyat kontekstida tadqiq etilgan.

Ushbu darslik sport ta’lim muassasalari trener-o‘qituvchilari va instruktor-metodistlari malakasini oshirish kursi tinglovchilari uchun mo‘ljallangan. Shuningdek ushbu darslikdan “Sport psixologiyasi” qayta tayyorlash kursi tinglovchilari, psixologiya sohasiga qiziqqan professor-o‘qituvchilar, talabalar, doktorantlar ham foydalanishlari mumkin.

Taqrizchilar:

R. A. Abdurasulov – psixologiya fanlari doktori, dotsent.

M. M. Mamatov – falsafa fanlari nomzodi, professor.

UO‘K 796:159.9(075)
KBK 75ya7

ISBN 978-9943-7417-7-5

© O.E. Hayitov, 2021

© “Umid Design” nashriyoti, 2021

MUNDARIJA

	Kirish	4
I QISM	SPORT PSIXOLOGIYASI	6
1-bob	Sport psixologiyasi fanining predmeti, maqsad va vazifalari	7
1.1.	Psixologiya fani sohasi sifatida sport psixologiyasining yuzaga kelishi, bugungi holati va istiqbol yo‘nalishlari	7
1.2.	Sport psixologiyasi fanining predmeti, maqsadi va vazifalari	16
1.3.	Jismoniy tarbiya va sport sohasi uchun sport psixologlarini tayyorlashning dolzarb muammolari	24
1.4.	O‘zbekistonda sport psixologiyasi sohasi ilmiy tadqiqotlari mazmuni	33
	Bob yuzasidan nazorat uchun savol va topshiriqlar	38
	Bobda foydalanilgan o‘quv adabiyotlari ro‘yxati	39
2-bob	Sportchini psixologik tayyorlash asoslari	41
2.1.	Psixologik tayyorgarlik to‘g‘risida umumiy tushuncha	41
2.2.	Psixologik tayyorgarlikni tashkil qilish tamoyillari	45
2.3.	Harakat malakalarini shakllantirish bosqichlari	47
	Bob yuzasidan nazorat uchun savol va topshiriqlar	53
	Bobda foydalanilgan o‘quv adabiyotlari ro‘yxati	53
II QISM	SPORTCHI SHAXSI PSIXOLOGIYASI	55
3-bob	Sportchini psixologik tayyorlashning asosiy vosita va usullari	56
3.1.	Psixologik tayyorgarlik vositalari	56
3.2.	Psixologik tayyorgarlikda individual yondashuv	58
3.3.	Sportchilarni musobaqaga psixologik tayyorlashni rejalashtirish asoslari	67
3.4.	Sportchini irodaviy tayyorlash haqida umumiy tushuncha	70
	Bob yuzasidan nazorat uchun savol va topshiriqlar	82
	Bobda foydalanilgan o‘quv adabiyotlari ro‘yxati	82
4-bob	Futbol jarayoni va futbolchi shaxsining ijtimoiy psixologiyasi	84
4.1.	Futbol – shaxs mehnat faoliyati ko‘rinishi sifatida	84
4.2.	Futbolchi shaxsiga xos ustuvor psixologik xususiyatlar	90
4.3.	Yosh futbolchilardagi eksteroretseptiv sezgilarni rivojlantirishning psixologik mexanizmlari	97
4.4.	Yosh futbolchilardagi interoretseptiv sezgilarni rivojlantirishning psixologik jihatlari	106
4.5.	Futbol o‘yini jarayonida proprioretseptiv sezgilarning futbolchi faoliyatida tutgan o‘rni	108

4.6.	Futbol jamoalarida jipslikni ta'minlash masalasiga ijtimoiy - psixologik yondashuv	112
	Bob yuzasidan nazorat uchun savol va topshiriqlar	120
	Bobda foydalanilgan o'quv adabiyotlari ro'yxati	120
5-bob	Shaxmatchi shaxsi va shaxmat o'yinining psixologik xususiyatlari	123
5.1.	Shaxmat o'yini va faoliyatining tarixiy-nazariy asoslari	123
5.2.	Shaxmatchi shaxsining psixologik va jismoniy muammolari	131
5.3.	Shaxsda shaxmat faoliyatiga nisbatan qiziqish va motivlarning shakllanishi	135
5.4.	Shaxsga xos xotira tiplari va tushunchalarning psixologik sharhi	138
5.5.	Shaxmat donalarining bir-biriga nisbatan kuchini baholashda shaxs xotirasining tutgan o'rni	147
5.6.	Shaxmat strategiyasi va taktikasini ishlab chiqishda obrazli xotiraning ahamiyati	151
	Bob yuzasidan nazorat uchun savol va topshiriqlar	158
	Bobda foydalanilgan o'quv adabiyotlari ro'yxati	159
6-bob	Gimnastika faoliyati va gimnast shaxsi psixologiyasi	162
6.1.	Gimnastika – shaxs mehnat faoliyati ko'rinishi sifatida	162
6.2.	Yosh gimnastlarni bo'lajak musobaqaga tayyorlashning psixologik asoslari	172
6.3.	Yosh gimnastlarni tarbiyalash jarayonida o'z -o'zini boshqarishning psixologik shartlari	175
6.4.	Yosh gimnastlarda musobaqa oldi xavotirlanish darajasi	179
6.5.	Badiiy gimnastikachi o'smir-qizlar psixikasidagi yetakchi omillar	185
	Bob yuzasidan nazorat uchun savol va topshiriqlar	192
	Bobda foydalanilgan o'quv adabiyotlari ro'yxati	192
	BIBLIOGRAFIYA	194

KIRISH

Sport psixologiyasi XX asrning 60-70 yillaridan rivojlana boshlagan. Uning asosiy vazifasi sportchilarning psixik va jismoniy kamolotiga ta'sir o'tkazuvchi muhim shart-sharoitlarni yaratib berishdan iboratdir. Shuningdek, sport psixologiyasi sportchilarning shaxs sifatida rivojlanishiga, yutuqqa erishishlariga psixologik yordam ko'rsatishni o'z oldiga maqsad qilib qo'ygan. Trener bilan sportchi munosabatlari, o'zaro ta'sir, guruhiy moslik, o'zaro yordam, jamoaviy iliq ruhiy muhit, o'zini o'zi boshqarish muammolari ham sport psixologiyasi sohasining tadqiqot predmetlari sanaladi. Sportchilarni muvaffaqiyatsizlik tufayli yuzaga kelgan stress, depressiya holatlaridan olib chiqishning yo'l-yo'riqlari, usul-vositalari, hissiy zo'riqishlar, ishonchsizlikning oldini olish vositalarini yaratish esa uning asosiy tadqiqot predmeti hisoblanadi.

Sport sohasida psixologik xizmat (konsultatsiya) va psixokorreksiyaning tizimli tarzda amalga oshirish zarurligi, shuningdek, sportchilarni musobaqalarga tayyorlashning universal (umumiy) tamoyillari, uni o'tkazish texnikasi hamda psixologik muolajalarini tashkil etishda sportchilarning yosh xususiyatlari, uning sub'yektiv voqeligidan kelib chiqib, shaxsdagi mavjud ichki zahira imkoniyatlarni faollashtiruvchi, shuningdek, jahon standartlariga mos keluvchi holatga olib kelishdan iboratdir. Buning uchun sportchining real psixik xususiyatlari, uning g'alaba nashidasiga oid tafakkurini shakllantirish orqali sportchilar faoliyatini faollashtirish zarurati, sportchi faoliyatida mag'lubiyatdan qochish, muvaffaqiyatga erishish bilan bog'liq motivatsiya o'zida musobaqa, g'alaba, kuzatuvchi-supervizorlikka oid triadik yondashishga asoslanadi.

O'zbekiston Respublikasida jismoniy tarbiya va sportni 2025-yilgacha rivojlantirish Konsepsiyasida "... sport mashg'ulotlari o'tishning zamonaviy nazariyalarini o'zlashtirish, sport psixologiyasini tushunish, sport tayyorgarligi davrida tibbiy nazoratni amalga oshirish nuqtai nazaridan trenerlarni tayyorlash va qayta tayyorlash markazlari faoliyatini yo'lga qo'yish" kabi masalalarga

alohida e'tibor qaratilgan. Shu bois, jismoniy tarbiya va sport bo'yicha mutaxassislarni qayta tayyorlash va malakasini oshirish kurslarida sport turlari bo'yicha trenerlarning psixologik savodxonligini oshirish, dunyoqarashlarini boyitishda, bu sohada ilg'or hisoblangan davlatlardan sport psixologiyasi bo'yicha mutaxassislarni jalb qilish muhim ahamiyatga ega.

Mazkur darslik mazmuni tanlangan sport turi faoliyatida trener va sport psixologining umumiy maqsadini sportchilardagi g'alabaga bo'lgan ishonch tuyg'usini shakllantirishga qaratish tashkil etgan. Unda sport psixologiyasi fanining predmeti, maqsad va vazifalari yoritib berilgan. O'zbekistonda sport psixologiyasi sohasi ilmiy tadqiqotlari mazmuni bayon qilingan. Sportchini psixologik tayyorlash asoslari hamda psixologik tayyorgarlikni tashkil qilish tamoyillari atroflicha yoritilgan. Sportchini psixologik tayyorlashning asosiy vosita va usullari haqida soha mutaxassislarining qarashlari bayon etilgan. Shuningdek, futbol jarayoni va futbolchi shaxsining ijtimoiy psixologiyasi tahlil qilingan. Shaxmatchi shaxsi va shaxmat o'yinining psixologik xususiyatlari ochiqqlangan. Gimnastika faoliyati va gimnast shaxsi psixologiyasi faoliyat kontekstida tadqiq etilgan.

***Psixologiya fanlari doktori
Oybek HAYITOV***

I QISM

SPORT PSIXOLOGIYASI



1

SPORT PSIXOLOGIYASI FANINING PREDMETI, MAQSAD VA VAZIFALARI

1.1. PSIXOLOGIYA FANI SOHASI SIFATIDA SPORT PSIXOLOGIYASINING YUZAGA KELISHI, BUGUNGI HOLATI VA ISTIQBOL YO‘NALISHLARI

Ma'lumki psixologiya fanining bugungi kunda kirib bormagan sohasi va yo'nalishi deyarli qolmadi. Psixologiya fanining bugungi kunga kelib yo'nalishlari soni 300 dan oshib ketgan. Jumladan,

- ◆ Zoopsixologiya.
- ◆ Shaxs psixologiyasi.
 - ◆ Yosh davrlar psixologiyasi.
 - ◆ Pedagogik psixologiya.
 - ◆ Tibbiyot psixologiyasi.
- ◆ Kriminal psixologiya.
- ◆ Mehnat psixologiyasi.
 - ◆ Harbiy psixologiya.
 - ◆ Siyosiy psixologiya.
 - ◆ Oila psixologiyasi.
 - ◆ Sport psixologiyasi va boshqalar.

Ma'lumki, XIX asrning oxirida Amerikada trenerlar tayyorlash maktablari ochilib, jismoniy madaniyat darslari fakultativ tarzda tashkil etilib, ularda biomexanika va harakat fiziologiyasi fanlari bo'yicha maxsus kurslar o'qitilgan.

XIX asr 50-yillarining oxirlariga kelib, sport psixologiyasi sport amaliyotida qo'llanila boshlangan hamda jismoniy madaniyat rejasi va dasturlariga kiritilgan.

XIX asr 60-yillarining boshlariga kelib esa sport psixologiyasi faniga bo'lgan qiziqishlar nihoyatda ortib bordi. Jahon miqyosida sport bo'yicha yangi axborotlarning paydo bo'lishi natijasida sport

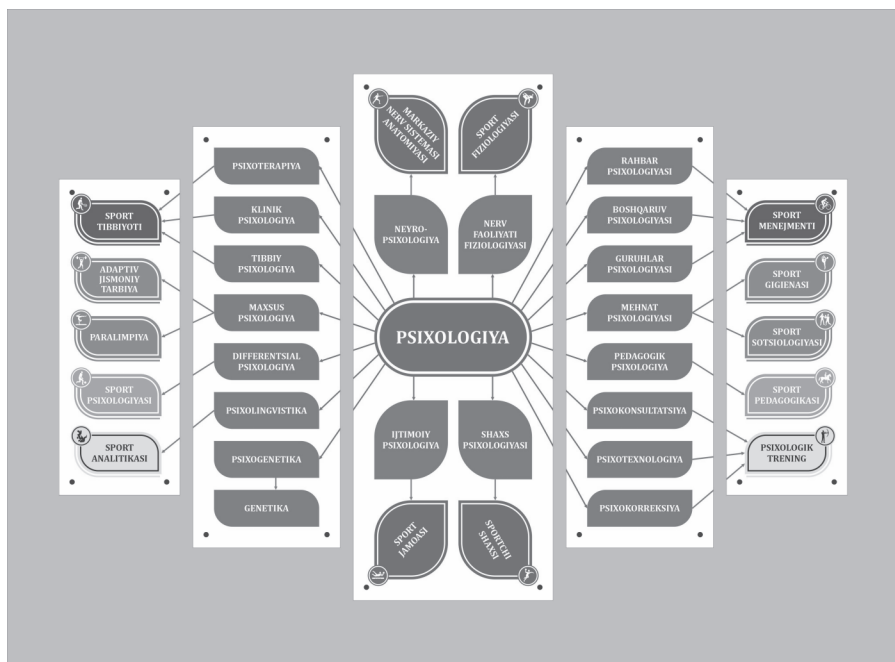
psixologiyasi fani tez rivojlandi hamda darsliklar, o'quv qo'llanmalar, ilmiy kitoblar ingliz va rus tillarida nashr etildi.

Sport sohasida ilmiy tadqiqot ishlari jadal suratlarda olib borildi. AQShda sport psixologiyasi mutaxassislaridan Frenklin Xenri va Artur Sleyter Xemellar fan bo'yicha doktorlik dissertatsiyasini himoya qildilar. Ular ilmiy tajribalar olib borib, maxsus dasturlar ishlab chiqdilar. Angliya, Italiya, Yaponiya mutaxassislari bilan yaqindan aloqalar o'rnatildi. Ammo bu davrda hali sport psixologiyasi fani bo'yicha olimlar yetarli bo'lmaganligi sababli, nazariy bilimlar yetishmasdi. Shuning uchun ham ilmiy izlanishlarning aksariyati sport harakati malakalarini takomillashtirishga qaratilgan edi. Asta-sekin mutaxassis olimlar sportchilarga musobaqadan oldin va musobaqa jarayonida paydo bo'ladigan emotsional holatlar bilan bog'liq izlanishlarni tadqiq etishga kirishdilar.

Keyinchalik esa sport psixologiyasi mutaxassislari sportning barcha turlari bo'yicha ilmiy izlanishlar olib bordilar. Sport mashg'uloti va musobaqasidan tashqari sport musobaqalari davrida tomoshabinlar, sportchilar qarindosh-urug'lari va do'stlarining sportchi ruhiyatiga ta'siri o'rganila boshlandi.

Bugungi psixologik adabiyotlar sport psixologiyasi rivojlanishining tarixiy jarayonlarini hanuzgacha to'la-to'kis qamrab olmagan. Umuman olganda, sport psixologiyasi fanining paydo bo'lishiga Germaniya, AQSh, Italiya, Kanada, Rossiya va boshqa davlatlar olimlarining ilmiy ishlari sabab bo'lgan. Ayniqsa bu XIX asr oxiri va XX asr boshlarida, ya'ni psixologiya falsafadan ajralib chiqib, mustaqil eksperimental fan maqomini olgandan so'ng yanada yaqqol sezila boshladi. Ayni shu davrlarda inson xulq-atvori va harakatlariga oid bir qator ilmiy ishlar paydo bo'ldi (Vundt, Torndayk, Uotson, Byuxner va boshqalar).

Keng qamrovli adabiyotlar tahlili, ilmiy tadqiqotlar mazmuni asosida hozirgi psixologiya fani sohalarining sport faoliyati bilan aloqadorligini 1.1-rasmda keltirilgan chizma orqali yaxlitlashtirilgan holda ifodalash mumkin. Ushbu rasmda psixologiyaning sport tibbiyoti, adaptiv jismoniy tarbiya, paralimpiya, sport analitikasi, sport menejmenti, sport gigiyenasi, sport sotsiologiyasi, sport pedagogikasi bilan uzviyiligini tushuntiruvchi ilmiy tadqiqotlar judayam ko'p.



1.1-rasm. Psixologiya fani sohalarining sport faoliyati bilan aloqadorligi.

Shuningdek, so‘nggi yillarda psixologiyaning sport psixologiyasi sohasi kontekstida sport jamoasi va sportchi shaxsi masalalariga qaratilgan ilmiy izlanishlar ham alohida ahamiyat kasb etib bormoqda.

➔ Sport faoliyati to‘g‘risida umumiy tushuncha

Sport (inglizcha “sport”, bu eski fransuz tilidan qisqartirilgan “desport” so‘zidan olingan bo‘lib – “o‘yin”, “ko‘ngil yozish” degan ma’ nolarni anglatadi) – bu ma’lum bir qoidalar asosida insonlarning jismoniy yoki aqliy imkoniyatlari bo‘yicha vujudga keladigan jarayonda bahslashish yoki bellashish deganidir.

Sportga o‘zida vujudga keladigan jismoniy va aqliy imkoniyatlarni, maqsadga yonaltirilgan tayyorgarlikni mashg‘ulotlar yordamida doimiy ravishda oshirib borish orqali musobaqada ishtirokini ta’minlashga qaratilgan mujassamlashgan jarayon sifatida ham qaraladi.

Sport mashg‘ulotlarining maqsadi – tanlangan sport turi

bo'yicha yuqori natijalar ko'rsatish uchun rejalashtirilgan muayyan jismoniy tayyorgarlikni amalga oshirish demakdir.

Sport musobaqalari – ko'rsatish uslubi, sport yutuqlarini baholash va taqqoslash, sport sohasidagi natijalar o'rtasidagi raqobatlarini o'ziga nisbatan boshqarishdir. Sport musobaqalari boshqalar bilan muloqotda bo'lishning kerakli omili, shaxsning jismonan kamol topish vositasi, inson imkoniyatlarini anglab yetish, etalon ko'rsatkichlarini tuzishga qaratilgan majmuali jarayondir.

Sport musobaqalarining maqsadi – kuchli sportchilar va jamoalarni aniqlash, sport mahoratini takomillashtirish, jismoniy madaniyat va sportni targ'ibot qilish, sport tashkilotlari, trenerlar, sportchilar, hakamlar faoliyatiga ob'yektiv baho berishdir.

Sportchilarni tayyorlashning zamonaviy tizimi – murakkab, ko'p omilli hodisa bo'lib, u sportchining eng yuqori ko'rsatkichlarga erishishini ta'minlovchi maqsad, vazifalar, vosita va usullarning tashkiliy shakllari, moddiy-texnik sharoitlar va sportchining musobaqalarga tayyorlanishining **tashkiliy-pedagogik** jarayonini o'z ichiga oladi.

Sportchini tayyorlash tizimi tarkibi quyidagi omillarga ajratiladi:

– sport mashg'uloti;

– sport musobaqalari;

– mashg'ulot va musobaqalarning natijalariga ta'sir ko'rsatuvchi mashg'ulot va musobaqalarga taalluqli bo'lmagan omillar.

Sport mashg'ulotlari – bu sport tayyorgarligining bir qismidir. Sport mashg'ulotlari maxsus jarayonni o'z ichiga olib, aniq tanlangan sport turi bo'yicha, sportchini yuqori ko'rsatkichlarga erishishida, jismoniy mashqlar orqali organizmni rivojlantirish, jismoniy sifatlar va qobiliyatlarni takomillashtirish uchun foydalanilgan maxsuslashtirilgan jarayondir.

Sport mashg'ulotlari **pedagogik hodisa** bo'lib, u sportda yuksak natijalarga erishish uchun bevosita yo'naltirilgan maxsus jismoniy tarbiya jarayonidir.

Sport mashg'uloti jarayonida shunday umumiy va xususiy vazifalar hal qilinadiki, ular pirovard natijada sportchining mustahkam salomatligini, ma'naviy va aqliy tarbiyasini, uyg'un jismoniy rivojlanishi, texnik va taktik mahoratini, maxsus jismoniy, psixik, axloqiy va irodaviy fazilatlarini, shuningdek, sport nazariyasi hamda

usuliyati sohasidagi bilim va ko'nikmalarning yuksak darajada shakillanishini ta'minlaydi.

Sport mashg'uloti natijasida sportchi organizmida xilma-xil morfologik va funktsional o'zgarishlar yuz berishi natijasida ularda turli funktsional tizim va mexanizmlar imkoniyatlarini aks ettiradigan biologik jarayondir.

Sport mashg'ulotlari ikkiga bo'linadi:

- umumiy jismoniy tayyorgarlik;
- maxsus jismoniy tayyorgarlik.

Umumiy jismoniy tayyorgarlik – sog'liqni mustahkamlovchi jismoniy va inson organizmi a'zolari tizimlarining funktsional imkoniyatlarini rivojlanish darajasini oshiruvchi mashqlar ta'siri ostida mushak faoliyatining har xil turlariga muvofiq ravishda rivojlantirib boruvchi jarayondir.

Maxsus jismoniy tayyorgarlik – bu tanlangan sport turi bo'yicha musobaqa faoliyatiga yaqinlashtirilgan hamda muayyan mushak faoliyatini takomillashtirishga yo'naltirilgan jarayondir.

Sport mashg'uloti uchun o'ziga xos xususiyat – tanlangan sport turida sportchi erishishi mumkin bo'lgan maksimal sport natijalariga erishishga yo'naltirilganligi, mashg'ulot jarayonining barcha alohida jihatlarini – uning maqsadlari, vosita va usullari tarkibi, rejalashtirish xususiyatlari, qo'llanadigan yuklamalar kattaligi va tavsifi, musobaqa faoliyatining xossalari va hokazolar bilan belgilanadi.

Ma'lumki, inson hayoti davomida ko'plab faoliyat turlari bilan shug'ullanadi. Psixologiya fanida shaxs faoliyati asosan uchta tur – o'yin, o'qish va mehnat faoliyatida o'rganiladi. Faoliyat – insonning ehtiyoji tufayli yuzaga keluvchi, ongli tarzda boshqariladigan ichki va tashqi faolligidir.

Sport faoliyati ham inson faoliyatini har uchchala turlarini namoyon etuvchi, har uchchala turi ishtirokida amalga oshiriluvchi faoliyatdir. Sport faoliyati bilan shug'ullanish bir shaxsni emas, balki butun bir jamoani qolaversa, davlatni dunyoga tanituvchi eng muhim vositalardan biridir.

Tarixiy taraqqiyot jarayonida odamning harakat qilishga va jismoniy sifatlarini o'stirishga bo'lgan ehtiyojlarini qondirishga doimo intilishi jismoniy mashqlarning asta-sekin zamonaviy sport turlariga o'zgarib borishiga olib keldi.

Bugungi kunda zamonaviy sportni uch toifaga bo'lish mumkin,

ya'ni ommaviy sport, yuqori natijalar sporti va professional sportdir. Shuni nazarda tutish kerakki, sportning har bir toifasi o'z oldiga qo'ygan maqsadli yo'nalishlariga egadir. Jumladan: ommaviy sport bilan shug'ullanishdan ko'zlangan asosiy maqsad – shug'ullanuvchilar salomatligini mustahkamlash, ularni jismoniy va psixologik jihatdan rivojlantirish, shuningdek, bo'sh vaqtlarini mazmunli o'tkazishdan iborat bo'lsa, yuqori ko'rsatkichlar sportida esa turli-tuman jismoniy mashqlarni bajarish jarayonida sportchilarni eng yuqori jismoniy va psixik imkoniyatlarini aniqlash va qiyosiy baho berish asosiy vazifa hisoblanadi. Professional sport esa shou-tomoshaga, biznesning alohida sohasiga aylanib, katta pul topishning manbai bo'lib bormoqda, bunda ba'zan kishilar, sog'lig'iga zarar yetkazib bo'lsa-da, katta pul topishni maqsad qilib qo'ymoqdalar.

Bundan tashqari sport faoliyati o'z mohiyatiga ko'ra ekstremal vaziyatlardan ham xoli emas. Ma'lumki, sportda hamisha aniq va ramziy xavf mavjuddir. Masalan, boks, kurash, dzyudo kabi sport turlarida raqibdan og'ir zarba olishning real xavfi bor. Bundan tashqari sportchining oldida yana bir shunday xavf borki, u ham bo'lsa, raqibiga yutqazish xavfidir. Bunday ramziy xavf barcha sport turlarida mavjuddir.

Sport faoliyatida ma'lum bir natijalarga erishish quyidagi jihatlar bilan uzviy bog'liq:

birinchidan, maxsus jismoniy mashqlarni bajarish davrida turli shakldagi muskullar faolligi namoyon bo'lib, sport faoliyati mobaynida inson kerakli darajada jismonan chiniqadi, umumiy jismoniy tayyorgarlikga ega bo'ladi;

ikkinchidan, sportchini tanlagan sport turi bilan bog'liq bo'lib, sportchidan muayyan ko'nikma, malakalarini takomillashtirib borishga intilishi jismoniy mashqlarni bajarishda eng yuqori natijalarni ko'rsatishga yo'naltirilgandir;

uchinchidan, sportchini tanlagan sport turiga oid jismoniy mashqlarni bajarishda yuqori texnikasini egallash bilan bog'liq bo'lib, sportchidan maxsus va izchil tarzda davom etadigan uzoq vaqtli mashg'ulotlarni talab etadi. Bu jarayonda sportchi muayyan harakat malakalarini o'zlashtiradi va takomillashtirib boradi, shu bilan birga ayni sport turi bo'yicha shug'ullanish uchun zarur bo'lgan kuch, chidamlilik, tezkorlik, harakatlanishdagi chaqqonlik, ephillik va xarakterdagi irodaviy sifatlarga mardlik, jasurlik, qat'iyatlik,

tashabbuskorlik, mustaqillik, irodalilik, g'alabaga ishonch va hokazo ega bo'ladi;

to'rtinchidan, sport faoliyati sport ko'rashi bilan bog'liqligi ya'ni, bu holat sport musobaqasi jarayonida alohida xarakterga ega bo'lib, sportchida jismoniy kuchlarini yuqori zo'riqtirishga, katta kuch va hissiy-irodaviy kechinmalarining chuqurligi, psixik jarayonlarning keskin faoliyatini rivojlantirishga yordam beruvchi, sport faoliyatining zarur tarkibiy qismi bo'lgan, sport musobaqalari jarayonida keskin tus oluvchi bellashuvlar bilan bog'liq;

beshinchidan, jismoniy va ma'naviy kuchlarni namoyon bo'lishi bilan bog'liqligi ya'ni, sport faoliyatini murakkab tuzilishga egaligini maxsus malaka va ko'nikmalarni maksimal darajada aniqlash, motor-harakatchanlik qobiliyatlarini rivojlantirish, ularni doimiy ravishda yuqori darajada saqlab turish zarurligi. Shu nuqtai nazardan sport faoliyati nihoyatda murakkab tarkibga ega bo'lib, o'ziga nafaqat musobaqalarda ishtirok etishni, balki izchil ravishda olib boriladigan tayyorgarlik mashg'otlarini ham qamrab oldi.

➔ Sport psixologiyasi sohasi

“Sport psixologiyasi” tushunchasi va bu sohadagi bilimlar ilk marotaba bugungi olimpiya o'yinlarining asoschisi Per de Kubertenning maqolalarida, 1900-yilda paydo bo'lgan.

O'shanda u “Sport psixologiyasi” nomli maqola e'lon qilgan bo'lib, mazkur ish asosan falsafiy xarakterga ega edi.

1913-yilda Lozanna shahrida Per de Kubertenning tashabbusi bilan Xalqaro Olimpiya Qo'mitasi tomonidan sport psixologiyasi bo'yicha maxsus kongress chaqirildi va shu tariqa ushbu soha “dunyoga keldi” hamda o'z maqomiga ega bo'ldi. Biroq, u paytlarda hali sport psixologiyasi muammolarining haqiqiy ma'nodagi ilmiy ishlanmalari deyarli yo'q edi. Qolaversa, olimlar sport psixologiyasini hali ilmiy bilimlar sohasidagi maxsus yo'nalish sifatida tan olishmagan edi. Bu avvalo, sport o'sha davrlarda hali yaxshi rivojlanmaganligi bilan bog'liq edi. Sport psixologiyasining muammolari faqatgina ayrim jamoat arboblari va olimlarning qiziqishlari manbai edi, xolos. Shunday bo'lishiga qaramasdan, Per de Kubertenning tashabbusi va Lozanna Kongressi sport psixologiyasi muammolarini o'rganishda ma'lum darajadagi turtki bo'ldi. Natijada XX asrning 20-yillaridan

keyin oq bu masalalar bo'yicha Fransiya, Germaniya, AQSh, sobiq SSSR va boshqa mamlakatlarda faol ilmiy tadqiqotlar olib borila boshlandi.

Masalan, Fransiyada sportchining ijtimoiy psixologiyasi sohasida bir qator tadqiqotlar o'tkazilgan. Mazkur ishlarning mualliflari Yu. Karrara, M. Bernard va M. Buellar hisoblanishadi.

Yu. Segal esa nevrozlarni hamda ularni davolash vositalarini o'rgangan.

Psixolog Riu rahbarligi ostida "Sport psixopedagogikasi" nomli to'plam e'lon qilingan.

Germaniyada bu borada olib borilgan ishlarni Nyumannning "Sport va shaxs" (1957-y.), "Sportda motivatsiya" (1971-y.) kabi asarlarining paydo bo'lishi bilan tavsiflash mumkin.

Italiyada esa sport psixologiyasi sohasidagi eng katta ishlar sport psixologiyasi xalqaro jamiyatining birinchi Prezidenti F. Antonelli tomonidan amalga oshirilgan. Uning muallifligida "Psixologiya va sport psixologiyasi" nomli kitob nashr etilgan bo'lib (1960-y.), unda muallifning uzoq yillar davomida olib borgan ilmiy tadqiqotlari natijalari umumlashtirilgan.

Sport psixologiyasi fan sifatida eng taraqqiy topgan mamlakatlardan biri AQSh da jadal rivojlandi. Amerikalik olimlar X. Frenelik, A. Sleyter-Xemmel va boshqalar sport psixologiyasi fani rivojiga ulkan hissa qo'shdilar. Ularning tadqiqotlari markaziga sportchi shaxsi qo'yilgan edi. Asosiy usullari shaxs ko'rsatkichlari hamda testlardan iborat bo'lgan.

AQShning eng mashhur sport psixologi B. Krettidir. U 30 dan ortiq shu sohaga oid kitobning muallifidir. Uning kitoblari dunyoning ko'plab tillariga tarjima qilinib, sport trenerlari tomonidan, MDH mamlakatlari olimlari, jumladan O'zbekiston olimlari tomonidan ham amaliyotda keng qo'llaniladi.

Kanadada Persivalning ishlari ayniqsa mashhur bo'lib, asosan sport sotsiologiyasi sohasini o'rganishga yo'naltirilganligi bilan diqqatga sazovordir. U sportchilarning sport trenerlariga bergan baholarini o'rgangan.

Sharqiy Yevropa mamlakatlarida MDHda qo'lga kiritilgan sport natijalarining keng ta'siri ostida sport psixologiyasi nihoyatda rivojlandi. Zero, bu mamlakatlarda sport psixologiyasi davlat darajasida taraqqiy ettirildi.

Sobiq Chexoslovakiyada psixolog olimlar motivatsiya muammolarini ishlab chiqqan bo'lib, ushbu masala sportchi va sport trenerlarini psixodiagnostikadan o'tkazish usullariga asoslangan edi (Vanek, Goshek, Svoboda, Mosak va boshqalar).

Bolgariyadagi olimlar sportchini psixologik jihatdan tayyorlash va guruhlar psixologiyasi bilan bog'liq muammolarni o'rgandilar (F. Genov boshqalar).

Kubada esa sportchilarni psixologik tayyorlashning turli jihatlari chuqur o'rganilgan (R. Martines, K. Kanoti va boshqalar).

Rus olimlari I.M. Sechenov, P.F. Lesgaftlar o'z ilmiy ishlarida inson psixikasining rivojlanishiga uning harakatlari nihoyatda muhim ta'sir ko'rsatishini isbotladilar. I.P. Pavlovning oliy nerv faoliyati qonuniyatlari haqidagi ta'limoti sport psixologiyasi muammolarini hal etishda keng qo'llanildi.

MDHda sport psixologiyasiga oid dastlabki tadqiqotlar professor P.A. Rudik tomonidan amalga oshirilgan edi. Uning tadqiqotlari mashqlarning tahliliga va harakat reaksiyalarini o'rganishga bag'ishlangan edi. 1958-yilda u jismoniy tarbiya institutlari uchun psixologiya va sport psixologiyasi bo'yicha ilk darslikni yozgan. Professor A.S. Puni musobaqalarning sportchi psixikasiga ta'sirini o'rgangan. Shuningdek MDHda sport psixologiyasining rivojlanishiga munosib hissa qo'shgan ilk qaldirg'ochlar sifatida T. Strelsov, G.M. Gagayeva, O.A. Chernikova va boshqalarni alohida e'tirof etish mumkin.

1913-yildan so'ng, 1965-yilda Rimda sport psixologiyasi Kongressi qaytadan tashkil etildi. Ushbu kongressda Sport psixologlarining xalqaro jamiyati (SPXJ) tashkil topdi va u doimiy faoliyat yurituvchi organini, shuningdek jamiyat Prezidenti – F. Antonellini sayladi (Xalqaro olimpiya qo'mitasi prezidenti).

Sport psixologiyasi haqidagi ma'ruzalarni 1972-yil Myunxenda bo'lib o'tgan ilmiy Olimpiya Kongressi, 1979-yil Moskvada bo'lib o'tgan "Bugungi jamiyatdagi sport" mavzuidagi Xalqaro Kongress dasturlarida ham uchratish mumkin. Shuningdek, sport psixologiyasi bo'yicha 1991-yil Kyoln shahrida, 1992-yil Moskva shahrida, 1994-yil Rostov-Don shahrida va nihoyat yana 1995-yil Moskva shahrida, 2016-yil Iokogoma shahrida Xalqaro Kongresslar o'tkazilgan.

O'zbekistonda sport psixologiyasi fan sifatida dastlab O'zbekiston Davlat jismoniy tarbiya institutining pedagogika va psixologiya

kafedra bazasida shakllangan. Dotsent L.E. Lebedyanskaya 1962-yildan 1972-yilga qadar “Sport psixologiyasi”ning metodologik asosini ishlab chiqqan.

Kafedra tashabbusi bilan 2009/2010-o‘quv yilida 5210200 – Psixologiya (sport) bakalavr ta‘lim yo‘nalishi ochilgan va sport psixologlarini tayyorlash yo‘lga qo‘yilgan.

1.2. SPORT PSIXOLOGIYASI FANINING PREDMETI, MAQSADI VA VAZIFALARI

Hozirgi kunda fanda sport psixologiyasi sohasiga berilgan ta‘riflar xilma-xil bo‘lsa-da, ammo ularning barchasida ushbu soha psixologiya fanining sohasi sifatida qayd etiladi. Jumladan:

Sport psixologiyasi – bu sportda turli xil psixologik mexanizmlarning shakllanishi va namoyon bo‘lish qonuniyatlarini o‘rganadigan psixologik fan sohasidir, (Wikipedia, 2021-y.).

Sport psixologiyasi – bu birinchi navbatda, maxsus sharoitlarda sport faoliyati bilan shug‘ullanuvchi shaxsning xususiyatlarini o‘rganadigan psixologiya fani sohasidir (V.A. Rodionov, A.V. Rodionov, V.G. Sivitskiy, 2019-y.)

Sport psixologiyasi – bu sport tadbirlari va mashg‘ulotlari jarayonida inson psixikasiga daxldor musobaqa oldi hamda musobaqa vaqtidagi o‘zgarishlarni dinamik tabiatining psixologik qonuniyatlarini o‘rganadigan fanning sohasidir (D.N. Arzikulov, N.Sh. Umarova, 2018-y.).

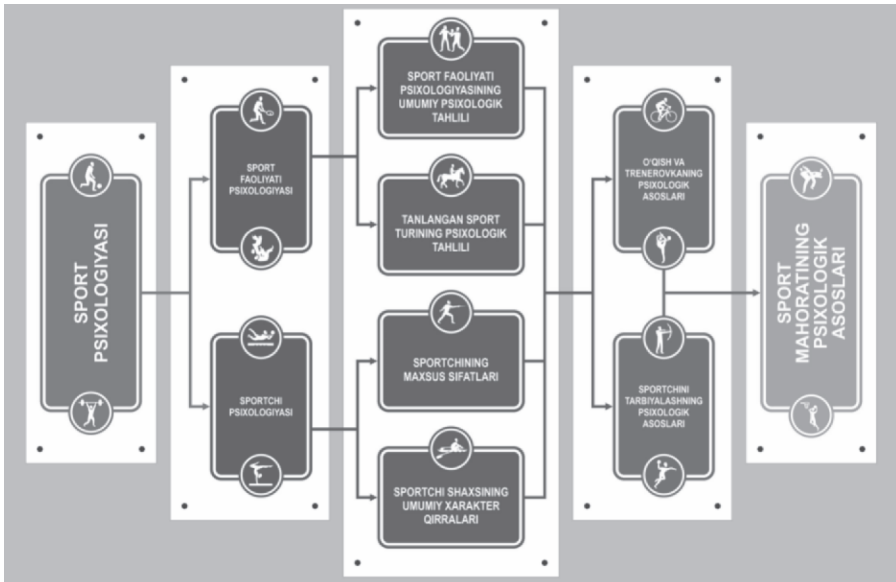
Sport psixologiyasi – psixologiya sohasi bo‘lib, u sport musobaqalari va mashqlar vaqtida inson psixikasining holati, guruhiy munosabatlarning psixologik qonuniyatlarini tadqiq qiladi (E. G‘oziyev).

Sport psixologiyasi boshqa psixologiya sohalari bilan chambarchas bog‘liqdir. Jumladan, umumiy psixologiya, ijtimoiy psixologiya bilan birgalikda ilmiy izlanishlar olib boradi. Bu fan sportchilarning sportda yuqori natijalarga erishishlari yo‘lida xizmat qiladi. Kishilarning sport faoliyati uning boshqa faoliyat turlaridan farq qiladi. Sport faoliyatining asosini jismoniy madaniyat mashg‘ulotlari

va sport psixologiyasi fanining asosiy vazifasi sportchilarni sport musobaqalarida qatnashishga tayyorlashdan iborat. Bu tayyorgarlik jarayon sportchilardagi maxsus jismoniy sifatlarni, ko'nikmalarni, qobiliyatlarni shakllantirish, bilimlarni o'stirish, jismoniy va ruhiy qiyinchiliklarni yengish kabilarga paydo bo'ladigan jismoniy va ruhiy tayyorgarlik uslublarini yanada takomillashtirishni talab qiladi. Shuningdek, sport psixologiyasi fani sportchining o'z guruh a'zolari bilan o'zaro to'g'ri munosabatlar o'rnatish yo'llarini ko'rsatadi. Sportchining jismoniy, psixologik, taktik, texnik tayyorgarligini ham o'rganadi. Sport psixologiyasi har bir sport turini (masalan, futbol psixologiyasi, suzish psixologiyasi, musobaqa faoliyatining psixologiyasi) alohida o'rganadi. Sport psixologiyasi fanining rivojlanish tarixi juda qisqa bo'lib, o'tgan asrning 60-yillarini oxiriga kelib rivojlana boshlagan. Sobiq ittifoq davrida mazkur fan bo'yicha o'quv adabiyotlari va ilmiy-tadqiqot ishlari Rossiya olimlari tomonidan yozilgan. Mustaqillik yillarida O'zbekistonda ham sport psixologiyasi fani bo'yicha darslik, o'quv qo'llanmalar yozilmoqda.

Sport psixologiyasining paydo bo'lishining **birinchi bosqichida** jismoniy mashq bilan shug'ullangan kishilarning psixik jarayoniga ta'siri (aqliy, irodaviy) o'rganilgan bo'lsa, asta-sekin kishilarning boshqa xususiyatlariga ta'sir etishi, masalan, sportchining harakat malakalari, hissiy-irodaviylik sifatlari, startdan oldingi psixik holati, malakalarining aftomatlashish shakllari kabilar ham o'rganila boshlandi.

Ikkinchi bosqichda sport psixologiyasi fan sifatida pedagogik jarayonlarida qo'llanila boshladi. Sportchilarning bilish jarayonlari psixologiyasi shakllantirildi, sportchilarning irodaviy sifatlarini tarbiyalash, musobaqaga psixologik jihatdan tayyorlash mexanizmlari ishlab chiqildi. Natijada sportda psixodiagnostika sohasi paydo bo'ldi. Bu bosqichda ko'plab ilmiy tadqiqot ishlari bajarilgan. Sportchilarni umumiy psixologik tayyorlash masalalari bo'yicha uslubiy ko'rsatmalar ishlab chiqildi. Sportchilarning texnik, jismoniy, psixologik va taktik tayyorgarligini, sportchi shaxsini, sportchilar jamoasini takomillashtirish masalalarini hal qilishga erishildi.



1.2-rasm. Sport psixologiyasi fanining sport faoliyati sohasidagi roli.

Hozirgi kunda sport psixologiyasi sportchilarning amaliy faoliyati qirralarini yangi shakl, vosita va uslublar vositasida o'rganuvchi fan sifatida sportchilarni 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 fan sohasiga aylandi (1.2-rasmga qarang).

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

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

1. Sport faoliyatining sportchilar psixologiyasiga ta'sirini o'rganish:

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

- sport mashg'uloti va musobaqasining sportchi xarakteriga ta'sirini o'rganish;
- sportchilarning axloqiy va irodaviy sifatlarini o'rganish;
- sport faoliyatining shart-sharoitlarini psixologik tahlil qilish;
- sportchilarning o'zaro munosabatlarini va tashkilotchilik qobiliyatlarini shakllantirish.

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

- sport mashg'uloti jarayonini sifatli tashkil qilish uchun sport anjomlari bilan ta'minlash;
- sportchi organizmining yuqori darajada ishchanligini ma'rifiy faolligini o'stirish yo'llarini topish;
- sportning alohida turlari uchun yangi psixogik usullardan foydalanish.

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

3. Sportchining oldingi holatdagi psixologik xususiyatlarini o'rganish

Sportchi yil davomida musobaqaga yuqori darajada tayyorgarlik ishlarini olib borsa, yillik yuklama mashg'ulotlarini ilmiy asosda rejalashtirsa, bu musobaqada faol ishtirok qiladi va yuqori ko'rsatkichlarni qo'lga kiritishga muvaffaq bo'ladi.

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

- yuqori darajada ishchanlilikni vujudga keltirish, musobaqaga chidamlilikni o'stirish uslublaridan foydalanish;
- sportchining musobaqadan oldingi va musobaqa jarayonidagi psixik holatini o'rganish;
- noqulay psixologik holatdan chiqib ketish yo'llarini izlab topish;
- sportchilarning psixologik tayyorgarlik va chiniqish uslublaridan foydalanish.

4. Sport faoliyatini insonparvarlashtirish maqsadida psixologik muhit va shart-sharoitlarni vujudga keltirish

Agar sport faoliyati insonparvarlashtirilsa, sportchilar orasida tan jarohati olish kamayadi, psixik toliqish, zo'riqish va har xil kasalliklarga chalinishning oldi olinadi. Hamda sportchilarning garmonik rivojlanishi uchun yordam bo'ladi. Bu masalalarni to'g'ri hal qilishda sportchilar hayotida ozodalik va gigiyenik ishlarni tashkil qilish yaxshi natijalar beradi. Sport faoliyatini insonparvarlashtirish masalalarini ijobiy va to'g'ri hal qilish uchun sport psixologiyasi quyidagi vositalardan foydalanishni tavsiya qiladi:

- sport faoliyatining ichki tomonlarini va sport jamoasi sportchilarining o'zaro munosabatlari qonuniyatlarini o'rganish;
- sport faoliyati motivlarining tuzilish konuniyatlarini o'rganish;
- sportchi faoliyati psixik holatning individual-psixologik xususiyatlarini o'rganish.

5. Sport jamoasidagi o'zaro ijtimoiy-psixologik munosabatlar jarayonini, sport guruhlarini boshqarishni va guruh sportchilarini boshqaruvchilik qobiliyatlarini shakllantirish:

- sport komandasi va guruhlardagi ichki mexanizmlarining qonuniyatlarini o'rganish (his etish, milliy mafkura, qadriyatlar), boshqarish uslubiyatlarini ishlab chiqish;
- sport komandalaridagi liderlik masalalari va ularning o'zaro munosabatlarini o'rganish;
- sportchining xulq-atvorini, qiziqishlarini va ijtimoiy-psixologik motivlarini o'rganish;
- sport musobaqalarida sportchining muvaffaqiyatli qatnashishida murrabiy va boshqa shaxslarning ta'sirini o'rganish.

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

- sportchi xarakterining barqaror sifatlarini tarbiyalash;
- sportchining jismoniy va psixologik jihatdan tayyorlash tarbiyasini yaxshi yo'lga qo'yish vazifalarini to'g'ri hal etish;

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

Sportchi sport faoliyatida ob‘yekt va sub‘yekt sifatida qatnashadi. Masalan, komanda, trener-o‘qituvchi, rahbar, vrach va boshqa tarbiya bergan kishilarga nisbatan sportchi ob‘yekt hisoblanadi, ammo sportchining o‘ziga-o‘zi ongli munosabatda bo‘lishi sub‘yekt vazifasini bajaradi. Bularning barchasi sportchining sportdagi mahoratini takomillashtirish imkonini beradi.

Sport faoliyati ikki guruhdan tashkil topgan bo‘ladi

- sport mashqlari;
- sport musobaqalari. Musobaqa sport faoliyatining asosiy jihatini tashkil qiladi.

7. Sport faoliyatining motivlari. Motiv psixologik tushuncha bo‘lib, insonning ichki sifatlarini aniq bir faoliyat turiga nisbatan uyg‘onishidir.

Motivlar turlicha bo‘ladi:

- 1) sport musobaqalarining faoliyat motivlari;
- 2) axloqiylik, intizomlilik motivlari (burch, vatanparvarlik);
- 3) ishontirish motivlari;
- 4) sportchining raqibiga munosabat motivlari;
- 5) trener va tomoshabinlarga bo‘lgan motivlar;
- 6) musobaqalashish motivlari;
- 7) tozalik motivlari;
- 8) maqtash, rag‘batlantirish motivlari kabilar.

Masalan, inson nimalarni xohlaydi, nimalarga qodir, nimalarga intiladi, qanday kishi, nima uchun bu ishni bajaradi, o‘quvchi nima uchun sport bilan shug‘ullanadi.

Sport faoliyatida trener-o‘qituvchining asosiy maqsadi qanday bo‘lsa-da, shogirdining g‘alaba qilishiga harakat qiladi. Sport psixologiyasi fanining muhim vazifalaridan biri trener-o‘qituvchi-pedagogik kadrlarni tayyorlash bilan birga sportchilarni sport faoliyatiga psixologik jihatdan tayyorlashdan iboratdir. Trener o‘zining pedagogik faoliyatida ijtimoiy fanlarni yaxshi bilsa, sportchilar bilan ishlashda ijobiy natijalarga erishadi. Agar trener-o‘qituvchi ijtimoiy fanlarni va sport psixologiyasi fanini yaxshi o‘zlashtirgan bo‘lsa, sport

jarayonida ilmiy tajribalar o‘tqazish bilan shug‘ullansa, test orqali ma’lum bo‘lmagan ma’lumotlarni topishga erishadi. Trener-o‘qituvchi sportchilarga klinik yordam berishni o‘rgansa, sportchilarning his-tuyg‘ulari bo‘yicha suhbatlar o‘tqazilib, sport jarayoni trener-o‘qituvchi tomonidan to‘g‘ri tahlil qilinsa, sportchilar haqida ko‘proq ma’lumot to‘plashga muvaffaq bo‘ladi va sport jarayonida foydalanish imkoniyatini yaratadi.

Komandada sport psixologining asosiy vazifasi:

- sportchilarning musobaqadan oldin va musobaqa jarayoniga paydo bo‘layotgan emotsional bezovtalanishi, tashvishlanishi to‘g‘risida suhbatlar olib borish;
- sportchilarga maslahat berish;
- sportchining vahimaga berilmasdan musobaqada g‘alaba qilish yo‘l-yo‘riqlarini berish.

Masalan, sportning quoldan va kamondan nishonga otish turlarida kuchli hayajonlanish kuzatiladi. Musobaqa qancha ko‘p uzoq davom etsa, sportchidagi hayajonlanish ortib boraveradi. Sport turlarining xarakterli tomoni shundan iboratki, raqibning yuqori ko‘rsatkichlari ham sportchidagi hayajonlanishni pasaytirmaydi, sportchining o‘z natijalarini boshqa bir sportchi g‘alabasiga taqqoslashi uchun hissiyotni, hayajonlanishni oshirib yuboradi. Sportning figurali uchish va badiiy gimnastika turlari har bir harakat sportchilarda ham jonli va artistik qobiliyatda bajarishni talab qiladi. Bu sportchilarda sportchi musobaqaga yaxshi tayyorlangan bo‘lsa, katta kuchlanish orqali bajariladigan har bir harakat aniq, ifodali bajariladi, sportchining psixik hayajonlanish darajasi harakat boshlanishidan tamom bo‘lguniga qadar undagi emotsional to‘lqinlanish bilan bir xil kechadi. Harakatni kuch bilan bajaradigan og‘ir atletika, yadro va diska uloqtirishda sportchidan chidamlilik talab qilinadi. Sportning chopish, suzish, uzoq masofaga yugurish turlarida musobaqaning oxirida hayajonlanishning pasayishi kuzatiladi.

Sportchining qanday kuch bilan emotsional va reaksiya qilishiga qarab, undagi ayni bir xil kuch bilan ta’sir qiluvchi taassurotlar va ichki taassurotlar haqida xulosa chiqaramiz. Bu xususiyatlarning yorqin namoyon bo‘lishi emotsional va ta’sirlanuvchanlikdir. Biz sportchining sport faoliyati jarayonida qanday faol daraja tashqi

olamga, jumladan, tomoshabinlarga, raqibiga, aqliy faoliyat turlariga, qiziqishlariga, sport musobaqasi davrida maqsadni amalga oshirishda tashqi hamda ichki qarshiliklarni qanday faollik bilan yengishiga qarab xulosa chiqaramiz. Biz bu haqda xulosa chiqarishda sportchining faoliyati ko'p jihatdan nimaga bog'liqligi, ya'ni tasodifiy hodisalar, maqsadlar, niyatlar, intilishlar yoki uning kayfiyatiga qarab ish olib borishimiz taqozo etiladi.

Sportchi xarakterining silliqli va unga qarama-qarshi sifat bo'lgan qotib qolganlik yoki xarakterining o'zgaruvchanligi, tashqi taassurotlarga qanchalik yengillik va chaqqonlik bilan muvofiqlashishi kabi jihatlari bilan bir-biridan keskin farq qiladi. Xarakteri silliq yoki moslashuvchan, aksincha, xatti-harakatlari sust yoki qoloq, yangi sharoitlarga turlicha moslashadigan kishilar bilan til topishishi, vazmin va yuvvoshligi, affektga moyilligi yoki bosiqliqi, diqqatining barqarorligi jihatdan keskin farq qiladigan bu sportchilarning har biri g'alabaga o'z yo'li bilan boradi. Komandada hech qachon bir xarakterli sportchi bo'lmaydi. Har xil fazilatlarini o'ziga to'la ma'noda birlashtira oladigan sportchi haqida orzu qilish mumkin.

Demak, **bir** sportchi hal qiluvchi daqiqalarda barcha kuchlarini mahorat bilan safarbar qila biladi, **ikkinchisi** dadil, **uchinchisi** g'alabaga chanqoq, to'**rtinchisi** vazmin, **beshinchisi** qat'iyatli, **oltinchisi** yumshoq, **biri** jozibali, **boshqasi** ochiq va kuchli bo'ladi.

1.3. JISMONIY TARBIYA VA SPORT SOHASI UCHUN SPORT PSIXOLOGLARINI TAYYORLASHNING DOLZARB MUAMMOLARI

O'zbekiston Respublikasi Prezidenti Sh. Mirziyoyev rahbarligida 2019-yil 4-sentabrda o'tkazilgan 36-sonli videoselektor majlisi bayonida hamda O'zbekiston Respublikasi Prezidenti Administratsiyasining Yoshlar, fan, ta'lim, sog'liqni saqlash, madaniyat va sport masalalari bo'linmasi 2019-yil 24-oktabrdagi "Respublika sportchilarini 2020-yilga Tokio (Yaponiya) shahrida bo'lib o'tadigan Olimpiya o'yinlariga tayyorgarlik ko'rish haqida"gi yig'ilishi bayonida belgilangan ustuvor vazifalar

mazmunidan kelib chiqqan holda tuzilgan bo‘lib, sport federatsiya(assotsiatsiya)lari sport psixologlarini 1 oylik 144 soatlik (oliy ma‘lumotli psixologlar uchun, 72 soatlik mustaqil va 72 soatlik bevosita) malakasini oshirish uchun o‘quv kurslari tashkil etilgan.

Malaka oshirishdan maqsad – tinglovchilarga sport psixologiyasining predmeti, vazifalari va dolzarb muammolari, sport faoliyati va uning psixologik xarakteristikasi, sport mashg‘ulotlari va o‘quv-trenerovka jarayonining psixologik asoslari, sport psixodiagnostikasi, sportchilarni musobaqalarga psixologik tayyorlash, mental treninglar va ularni sportda qo‘llash shartlari, g‘alaba psixologiyasi va uning psixofiziologik asoslari, trenerning psixologik kompetentligi (1.3-rasmga qarang) hamda “sportchi-trener-psixolog” modeli faoliyatini tashkil etish, sportchi shaxsi psixologiyasi va sportda neyrokouching; sportda psixotexnologiyalar, sport jamoalarining ijtimoiy psixologiyasi, sport jamoalarida rahbarlik va liderlikka oid masalalarni o‘rganishdan iboratdir.



1.3-rasm. Jismoniy tarbiya va sport bo'yicha mutaxassislarni psixologik kompetentligining tarkibiy komponentlari

Malaka oshirishning vazifalari: “Sport psixologiyasi” malaka oshirish modullarini o‘zlashtirishi jarayonida amalga oshiriladigan masalalar doirasida tinglovchi:

- sport psixologiyasining predmeti, vazifalari va dolzarb muammolari, sport faoliyati va uning psixologik xarakteristikasi, sport mashg‘ulotlari va o‘quv-trenirovka jarayonining psixologik asoslari **haqida tasavvur va bilimlarga ega bo‘lishi;**

- g‘alaba psixologiyasi va uning psixofiziologik asoslarini, sport jamoalarining ijtimoiy psixologiyasini, sport jamoalarida rahbarlik va liderlikka oid farqlarni **bilishi va ulardan foydalana olish ko‘nikmalariga ega bo‘lishi;**

- sport psixodiagnostikasi, sportchilarni musobaqalarga psixologik tayyorlash, mental treninglar va ularni sportda qo‘llash shartlari, trenerning psixologik kompetentligi hamda “sportchi-trener-psixolog” modeli faoliyatini tashkil etish, sportchi shaxsi psixologiyasi va sportda neyrokouching; sportda psixotexnologiyalarni amaliyotga tabdiq etish **malakalariga ega bo‘lishi kerak.**

O‘zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining 2020-yil 12-avgustdagi 480-son “Olimpiya zaxiralari kollejlari faoliyatini tashkil etish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi qarori bilan tasdiqlangan 6-ilovaga muvofiq Olimpiya zaxiralari kolleji boshqaruv, texnik, xizmat ko‘rsatuvchi va o‘quv-yordamchi xodimlarining namunaviy shtatlar jadvaliga **sport psixologi** shtati kiritilgan.

1.1-jadval.

Olimpiya zaxiralari kolleji boshqaruv, texnik, xizmat ko‘rsatuvchi va o‘quv-yordamchi xodimlarining NAMUNAVIY SHTATLAR JADVALI

T/r	Lavozimlar nomi	Shtat birligi soni
1.
12.	Psixolog	1
13.	Sport psixologi	3
52.

Mazkur qaror O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2018-yil 25-yanvardagi PF–5313-son “Umumiy o‘rta, o‘rta maxsus va kasb-hunar ta’limi tizimini tubdan takomillashtirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi, 2018-yil 5-martdagi PF–5368-son “Jismoniy tarbiya va

sport sohasida davlat boshqaruvi tizimini tubdan takomillashtirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi Farmonlarida hamda 2018-yil 3-fevraldagi PQ–3504-son "O'zbekiston Respublikasi Oliy va o'rta maxsus ta'lim vazirligining O'rta maxsus, kasb-hunar ta'limi markazi faoliyatini takomillashtirish to'g'risida"gi qarorida belgilangan vazifalarning ijrosini ta'minlash, shuningdek sportning olimpiya va milliy turlari bo'yicha terma jamoalarni shakllantirish uchun sport zaxirasini tayyorlash tizimini takomillashtirish maqsadida qabul qilingan.

Jismoniy tarbiya va sport sohasi uchun sport psixologlarini tayyorlash yuzasidan hozirgi kunga kelib bir qator ijobiy natijalarni sanash mumkin. Jumladan, O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2019-yil 17-iyundagi PQ–4359-sonli "2019/2020-o'quv yilida O'zbekiston Respublikasining oliy ta'lim muassasalariga o'qishga qabul qilishning davlat buyurtmasi parametrlari to'g'risida"gi hamda 2020-yil 12-iyundagi PQ–4749-son "2020/2021 o'quv yilida O'zbekiston Respublikasining oliy ta'lim muassasalariga o'qishga qabul qilishning davlat buyurtmasi parametrlari to'g'risida"gi qarori qabul qilingan.

1.2-jadval.

2019/2020 o'quv yillarida O'zbekiston Respublikasi oliy ta'lim muassasalari bakalvriatining kunduzgi ta'lim shakli bo'yicha davlat buyurtmasi asosida o'qishga qabul qilish PARAMETRLARI

2019/2020 o'quv yili uchun				
14	Buxoro davlat universiteti
...
5210200	Psixologiya (sport psixologiyasi)	25	10	15
...
49	O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti
...	Chirchiq sh.:
...
5210200	Psixologiya (sport)	25	10	15
...
...	Nukus filiali :
...
5210200	Psixologiya (sport)	10	2	8
...

Qarorlarni tahlil qilar ekanmiz mos ravishda:

- O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti va uning Nukus filialida 35 va 50 nafardan “Psixologiya (sport)” (Chirchiq va Nukus shaharlarida);

- Buxoro davlat universitetida 25 nafardan “Psixologiya (sport psixologiyasi)” (Buxoro shahrida) ta’lim yo‘nalishlariga bo‘lajak sport psixologlarini o‘qishga qabul qilish parametrlari tasdiqlanganligini ko‘rish mumkin (1.2-, 1.3-jadvallarga qarang).

Demak, joriy o‘quv yilida sport psixologiyasi yo‘nalishi bo‘yicha jami 75 nafar talaba qabul qilinganligini guvohi bo‘lish mumkin. Lekin maqsadli parametr jismoniy tarbiya va sport sohasi uchun bugungi kun ehtiyojini qondira olmaydi.

1.3-jadval.

2020/2021 o‘quv yillarida O‘zbekiston Respublikasi oliy ta’lim muassasalari bakalavriatining kunduzgi ta’lim shakli bo‘yicha davlat buyurtmasi asosida o‘qishga qabul qilish PARAMETRLARI

2020/2021 o‘quv yili uchun

14	Buxoro davlat universiteti
....
5210200	Psixologiya (sport psixologiyasi)	25	10	15
....
51	O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti
....	Chirchiq sh.:
....
5210200	Psixologiya (sport)	25	10	15
...
....	Nukus filiali :
....
5210200	Psixologiya (sport)	25	5	20
...

O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2020-yil 24-yanvardagi PF–5924-son [“O‘zbekiston Respublikasida jismoniy tarbiya va sportni yanada takomillashtirish va ommalashtirish chora-tadbirlari togrisida”](#)gi Farmoni qabul qilingan bo‘lib unda jismoniy tarbiya va sportni ommalashtirish, aholi o‘rtasida sog‘lom turmush tarzini targ‘ib qilish, imkoniyatlari cheklangan shaxslarning jismoniy reabilitatsiyasi

uchun zarur shart-sharoitlar yaratish hamda mamlakatning xalqaro sport maydonlarida munosib ishtirok etishini ta'minlash borasida izchil chora-tadbirlar ishlab chiqish shu bilan birga, jismoniy tarbiya va sport sohasida aholi sog'lig'ini mustahkamlashga ko'maklashadigan aniq dasturlarni amaliyotga joriy etish, yoshlarni sportga keng jalb qilish va ular orasidan iqtidorli sportchilarni saralab olish, sport turlari bo'yicha yuqori natijalarni ta'minlaydigan mahoratli sportchilar bilan milliy terma jamoalarni shakllantirish va trenerlar uchun qo'shimcha shart-sharoitlar yaratish zarurati belgilab berildi. Ushbu farmonda O'zbekiston Respublikasi Jismoniy tarbiya va sport vazirligi tarkibidagi sport ta'limi muassasalarining shtat birliklari doirasida sport diyetologi, **sport psixologi**, sport farmakologi, massajchi va seleksiya bo'yicha trener lavozimlari hamda respublika oliy sport mahorati maktablarida har bir sport turi bo'yicha Bosh trener-seleksioner lavozimini joriy etish bo'yicha topshiriqlar keltirilgan.

O'zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining 2018-yil 14-avgustdagi "O'zbekiston Respublikasi Jismoniy tarbiya va sport vazirligi huzurida Jismoniy tarbiya va sport bo'yicha mutaxassislarni ilmiy-metodik ta'minlash, qayta tayyorlash va malakasini oshirish markazi faoliyatini yanada takomillashtirish to'g'risida"gi 658-son qarori talablariga muvofiq, O'zbekiston Respublikasi Jismoniy tarbiya va sport vazirligi tomonidan sport psixologiyasi qayta tayyorlash maxsus o'quv kursi, o'quv rejasi va namunaviy o'quv dasturi tasdiqlandi. Jismoniy tarbiya va sport bo'yicha mutaxassislarni ilmiy-metodik ta'minlash, qayta tayyorlash va malakasini oshirish markazida 2019-yildan boshlab, sport psixologiyasi bo'yicha 3 oylik (oliy ma'lumotli sportchilar uchun) qayta tayyorlash uchun o'quv kurslari tashkil etilgan.

O'quv reja va namunaviy o'quv dasturi doirasida berilayotgan ta'lim modullari mavzulari sport sohasi bo'yicha trenerlarini qayta tayyorlash kursi mazmuni, sifati va ularning tayyorgarligiga qo'yiladigan umumiy talablar va o'quv rejalari asosida shakllantirilgan. Shuningdek, davlat va nodavlat tashkilotlari va muassasalarida sport turlari bo'yicha sport psixologi faoliyatining sohaga oid zamonaviy ta'lim va innovatsiya texnologiyalari, xorijiy tajribalardan samarali foydalanish, iqtidorli yosh sportchilarni, xalqaro

sport arenarida munosib qatnashadigan malakali sportchilar etib tayyorlash mahorati, axborot-kommunikatsiya texnologiyalarini o'quv-mashg'ulot jarayoniga keng tatbiq etish, kasb mahoratini muntazam yuksaltirish, sport ta'lim muassasalarida sport psixologiyasining sport turlari bo'yicha o'quv-mashg'ulot jarayonlarini samarali tashkil etish bilan bog'liq kompetensiyalarga ega bo'lishlarini ta'minlaydi.

Qayta tayyorlov kursining yo'nalishi sport turlarining o'ziga xos xususiyatlari hamda dolzarb masalalaridan kelib chiqqan holda ishchi dasturlarda tinglovchilarning sport turlari bo'yicha sport psixologiyasiga doir bilim, ko'nikma, malaka hamda kompetensiyalari takomillashtirilib boriladi.

Mazkur kursning o'quv dasturi modullar mazmuni o'z ichiga sport psixologiya, jismoniy tarbiya va sport sohasiga oid zamonaviy ta'limni qamrab olgan. Jumladan mazkur maxsus o'quv kursining o'quv rejasi va dasturi mazmuni quyidagi modullar asosida amalga oshiriladi:

Umumiy tayyorgarlik

- Jamiyat ijtimoiy-siyosiy hayotida demokratik o'zgarishlar va rivojlanish istiqbollari.

- Jismoniy tarbiya va sport sohasida ta'lim-tarbiya jarayonlarini tashkil etishning qonunchilik normalari va huquqiy asoslari.

- Amaliy xorijiy tilni o'rganishning intensiv usullari.

Umumkasbiy tayyorgarlik

- Pedagogika asoslari.

- Jismoniy tarbiya va sportda axborot-kommunikatsiya texnologiyalari.

- Jismoniy tarbiya gigiyenasi va sport tibbiyoti asoslari.

- Anatomiya, fiziologiya asoslari.

- Pedagogning kasbiy kompetensiya va kreativligi.

- Jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlari nazariyasi va uslubiyati.

- Jismoniy tarbiya va sport tarixi.

Mutaxassislik modullar bo'yicha tayyorgarlik

- Psixologiya tarixi.

- Umumiy psixologiya.
- Sportda ijtimoiy psixologiya va trening.
- Sport psixologiyasi.
- Yosh davrlari psixologiyasi.
- Shaxs psixologiyasi.
- Sport psixodiagnostikasi.
- Konsultativ psixologiya va psixokorreksiya.

Tanlov fanlari

- Hayot faoliyati xavfsizligi.
- Sport biomexanikasi.

Kursning maqsad va vazifalari

Oliy ma'lumotli sportchilarni "Sport psixologiyasi" bo'yicha qayta tayyorlash maxsus o'quv kursining maqsadi – tinglovchilarga sport psixologiyasi moduli bo'yicha bilim, ko'nikma va malakalarga ega bo'lishini ta'minlash, shuningdek ularning kasbiy bilimlari, ko'nikma va malakalarini chuqurlashtirishga, sport psixologiyasiga oid kasbiy bilimlarni shakllantirish va rivojlantirishga, shuningdek ularning ta'lim olish jarayonida sport turlarida shug'ullanuvchi sportchilarni psixologik tayyorlash, ular orasidan iqtidorli yosh sportchilar tanlash, xalqaro sport arenalarida munosib qatnashadigan malakali sportchilar qilib tayyorlash mahorati va ko'nikmalarini doimiy ravishda oshirib borishga tayyorlashdan iborat.

Oliy ma'lumotli sportchilarni "Sport psixologiyasi" bo'yicha qayta tayyorlash maxsus o'quv kursining vazifasi – sport psixologiyasi fanining vazifalari va maqsadi, sport psixologisining sport ta'limi jarayonidagi o'rni va ahamiyati, sportchilar psixologik tayyorgarligi va musobaqalarda ishtiroki, sport psixologiyasi asoslari, jismoniy, texnik-taktik tayyorgarliklarning psixologik asoslari, sport trenirovkasining psixologik asoslari, sportchilarning individual-psixologik xususiyatlari, sport turlarining psixogrammasi va ularni tuzish, sportchilarni musobaqalarga psixologik tayyorlash, sportchilar bilan mashg'ulotlar olib borish va ular orasidan iqtidorli yosh sportchilar tanlash, xalqaro sport arenalarida munosib qatnashadigan malakali sportchilarni tayyorlash, musobaqa jarayonida sportchilarni psixologik boshqarish, sportchi va trener psixologiyasi, sportda

psixogigiyena, sportda boshqarish va o‘z-o‘zini boshqarish metodikalari bo‘yicha kasbiy va amaliy ko‘nikma hamda malakalarni shakllantirish va rivojlantirish.

Sportda psixologik tayyorgarlikning asosiy yo‘nalishlari va trener shaxsida quyiladigan psixologik talablar; sport bilan shug‘ullanish tizimining ko‘p yillik jarayoni; sportga tanlov va sportga yo‘naltirish haqida tushunchalar; bolalarni sport turlariga qabul qilishda psixologik-pedagogik tashxis metodikalarining o‘rni va samaradorligi, o‘quvchilarni sport turiga qabul qilishda psixologik testlar, anketa so‘rovlari, muammoli vaziyatlar, sport turi bo‘yicha yetakchi psixologik, jismoniy sifatlarini rivojlantirish usullari haqida tushunchalar berish.

Sportchilarda individual-psixologik xususiyatlar (temperament, xarakter, qobiliyat), sportchilarga xos temperament turlari, sportga jalb qilishda temperamentning o‘rni, psixik holatlar (stress va agressiv xulq-atvorning kelib chiqish sabablari) bo‘yicha ma’lumotlar berish. Holatlarni ob‘yektiv va sub‘yektiv baholash tartibi to‘g‘risida bilimlar berish.

Sportchilarning musobaqa oldi holatlari va ularni psixologik tayyorlash, sportchilarning musobaqa start oldi holati va start berilishiga tayyorgarligi, shaxsning psixomotor qobiliyatlari, psixoterapiya haqida tushunchalar berish. Sportda psixotrening mashg‘ulotlar va autogen mashqlarning o‘rni va uning samaradorligini tushuntirish.

Tinglovchilarning sport psixologiyasiga oid bilim, ko‘nikma va malakalarini oshirish, zarur bo‘lgan kasbiy kompetentlik darajasini oshirish, sportchilar bilan mashg‘ulotlar olib borish va ular orasidan iqtidorli yosh sportchilar tanlash, xalqaro sport arenalarida munosib qatnashadigan malakali sportchilarni tayyorlashda ularning sport psixologik bilim va ko‘nikmalarini rivojlantirish hamda sport sohasida psixologiyani o‘qitishning innovatsion texnologiyalari va ilg‘or xorijiy tajribalarini o‘zlashtirish bo‘yicha kasbiy va amaliy ko‘nikma hamda malakalarni shakllantirish va rivojlantirishdan iborat.

Qayta tayyorlash bo‘yicha maxsus o‘quv kursida ta’lim jarayoni muddati

Modullarni o‘qitishda darslik, o‘quv qo‘llanmalar, ma’ruza

matnlarining elektron shakllaridan, taqdimotlar va boshqa elektron resurslardan foydalaniladi.

Mashg‘ulotlar ma’ruza, amaliy mashg‘ulot, seminar, ko‘chma mashg‘ulot, trening, interfaol mashg‘ulotlar va boshqa shakllarda olib boriladi.

Mazkur kursning o‘quv jarayoni 432 soat miqdorida tashkil etiladi.

O‘quv kursini muvaffaqiyatli tugallagan tinglovchilarga O‘zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining 2018-yil 14-avgustdagi “O‘zbekiston Respublikasi Jismoniy tarbiya va sport vazirligi huzurida Jismoniy tarbiya va sport bo‘yicha mutaxassislarni ilmiy-metodik ta‘minlash, qayta tayyorlash va malakasini oshirish markazi faoliyatini yanada takomillashtirish to‘g‘risida”gi 658-son qarori bilan tasdiqlangan davlat namunasidagi qayta tayyorlov haqidagi diplom beriladi.

Mustaqil soatlarni tashkil etishning shakli va mazmuni

Tinglovchi mustaqil soatlarni muayyan modullar xususiyatlarini hisobga olgan holda quyidagi shakllardan foydalanib bajaradi:

- o‘quv modullari bo‘yicha joriy, oraliq va yakuniy nazoratlarga tayyorlanish;

- bitiruv loyiha ishini tayyorlash;

- bitiruv loyiha ishini himoya qilish.

Bitiruv loyiha ishi mazmuni tanlangan mavzuga mos bo‘lib, uni bajarishda quyidagilarga e‘tibor beriladi:

Tarkibi: titul varag‘i; mundarija; kirish; asosiy qism; xulosa; foydalanilgan adabiyotlar ro‘yxati; foydalanilgan internet saytlari ro‘yxati; ilova(lar); ilmiy rahbar xulosasi.

Mazmuni:

- tavsifiya qilingan adabiyotlarni mutolaa qilish;

- mutaxassislik fanlarida innovatsiyalardan foydalanish;

- sportchi bilan individual ishlashda pedagogik mahorat;

- internetda ilmiy-amaliy loyiha ishiga oid ma’lumotlarni izlash va mutolaa qilish;

Demak, bitiruv loyiha ishini mazmuni va shakli yo‘nalish tarkibidagi modullar xususiyatlarini hisobga olgan holda kengaytirilishi va o‘zgartirilishi mumkin.

1.4. O‘ZBEKISTONDA SPORT PSIXOLOGIYASI SOHASI ILMIIY TADQIQOTLARI MAZMUNI

So‘nggi yillarda mamlakatimizda ham sport psixologiyasi sohasi kontekstida bir qator ilmiy izlanishlar olib borilmoqda. Ular, asosan 19.00.06 – “Yosh va pedagogik psixologiya. Rivojlanish psixologiyasi” hamda 19.00.05 – “Ijtimoiy psixologiya. Etnopsixologiya” ixtisosliklari tadqiqotlari doirasida bajarilgan. Xususan:

1. Abdurasulov Rustam Abduraimovich tomonidan “**Sport mashg‘ulotlarining o‘quvchi-sportchilar shaxsini shakllanishidagi roli (yakkakurash turlari misolida)**” mavzusidagi dissertatsion (DSc) tadqiqot **psixologiya fanlari** sohasidagi so‘nggi o‘n yillikning ilk tadqiqotlaridan biri sanaladi. Mazkur tadqiqot ishi o‘quvchi shaxsini shakllantirishda uning psixologik xususiyatlariga sharq yakkakurashi mashg‘ulotlarining ta‘sirini takomillashtirish va ular yuzasidan tavsiyalar ishlab chiqish **maqsadida** olib borilgan.

Sport mashg‘ulotlarining o‘quvchi-sportchilar shaxsini shakllanishidagi roli bo‘yicha olingan ilmiy natijalar asosida:

- sharq yakkakurashi mashg‘ulotlarining o‘quvchilar shaxsi shakllanishiga samarali ta‘sirini ta‘minlovchi “bosqichma bosqichlik”, “chidamlilik”, “izchillik”, “yetarlilik”, “differensiatsiyalashganlik”, “kuch”, “reaksiya-kuch”, “koordinatsiyalash qobiliyatlarini rivojlantirish” kabi komponentlari to‘g‘risidagi yangilik umumta‘lim maktablari jismoniy tarbiya darslari va bolalar-o‘smirlar sport maktablari sport to‘garaklari mashg‘ulotlari mazmuniga singdirilgan. Natijada bolalar-o‘smirlar sport maktabi sport to‘garaklarida o‘quvchilarning psixologik tayyorgarligini yanada oshirishga yordam bergan;

- sharq yakkakurashini o‘rganish jarayonida o‘quvchilarda faoliyatni maqsadli boshqarish-ni ta‘minlovchi “texnik mahoratni shakllantirish”, o‘zi bilan atrof olamni uyg‘unlashtiruvchi “shaxsni o‘zini o‘zi kamol toptirish”, xulq-atvorni tartibga solishga ko‘maklashuvchi “axloqiy va insoniylik sifatlarni mustahkamlash”, poklik, do‘stlik, g‘azab va nafratni cheklash, to‘g‘ri bilan noto‘g‘rini farqlashni shakllantiruvchi “axloqiy-etikaviy sifatlarni” kabi yetakchi tamoyillariga doir ilmiy yangilik umumta‘lim maktablari jismoniy

tarbiya darslari va bolalar-o‘smirlar sport maktablari sport to‘garaklari mashg‘ulotlari mazmuniga singdirilgan. Natijada bolalarni psixologik va ma'naviy jihatdan barkamol etib, tarbiyalash vazifalarini amalga oshirishda xizmat qilgan;

- o‘quvchilarning sharq yakkakurashi va boks mashg‘ulotlari bilan shug‘ullanishga bo‘lgan qiziqishlari (jang sharoitida usullarni o‘rganish, erkin janglar, jangovor holatning rang-barangligi) ularda musobaqalashish, yetakchilikka intilishi, natijalarga erishish, o‘zini o‘zi rag‘batlantirish motivlarini o‘shishiga olib kelganligi dalillangan. Natijada bolalar o‘quvchilarning sport musobaqalariga tayyorgarligi, o‘zini o‘zi nazorat qilish imkoniyatlarini o‘stirishiga xizmat qilgan;

- sharq yakkakurashi mashg‘ulotlari jarayonida o‘quvchilar shaxsini ifodalovchi “retrospektiv Men” (sharq yakkakurashini o‘rgangunga qadar), “real Men” (sharq yakkakurashini o‘rganish jarayoni), “ideal Men” (istiqbollarini rejalashtirish), “dinamik Men” (shaxslik xususiyatlarini o‘sib borishi) turlari aniqlangan ilmiy yangilik umumiy o‘rta ta’lim maktablari jismoniy tarbiya darslari va bolalar-o‘smirlar sport maktablari sport to‘garaklari mashg‘ulotlarida foydalanilgan. Natijada o‘quvchi-sportchilarning jamiyat hayotida, o‘quv jarayonida madaniyatlararo munosabatlarni, o‘zga insonlarga nisbatan ijobiy munosabat va axloqiy fazilatlarini rivojlanishiga xizmat qilgan.

- sharq yakkakurashi mashg‘ulotlarida o‘quvchilarning mashg‘ulot jarayonida va kundalik turmushda xulq-atvorini tartibga soluvchi, guruhda o‘zaro qo‘llab-quvvatlash va jipslashtirish xususiyatini shakllantiruvchi, psixoemotsional holatlarni (stressga chidamlilik, frustratsiyaga tolerantlik) tartibga solishga yo‘naltirilgan mashqlar ishlab chiqilgani to‘g‘risidagi ilmiy yangilik jismoniy tarbiya o‘qituvchilari va sport trenerlarini malakasini oshirish mashg‘ulotlarida o‘quvchi-sportchilarni psixologik tayyorgarligi borasidagi bilimlarini oshirishda, o‘quv-amaliy seminarlarni tashkil qilishda foydalanilgan. Natijada umumiy o‘rta ta’lim maktablari amaliy psixologlari va sport maktablari trenerlari faoliyatining sifatini takomillashuviga xizmat qilgan.

2. Gazieva Zuxra Ergashevna tomonidan “Sportda guruhiy jipslik shakllanishi va rivojlanishining ijtimoiy-psixologik

xususiyatlari (futbol komandalari misolida)” mavzusidagi dissertatsion (PhD) tadqiqot psixologiya fanlari sohasidagi so‘nggi o‘n yillikning ilk tadqiqotlaridan yana biri sanaladi. Mazkur tadqiqot ishi futbol komandalari jipslik shakllanishi va rivojlanishiga ta'sir etuvchi ijtimoiy-psixologik xususiyatlarni aniqlash hamda ularning samaradorligini oshirishga daxldor tavsiyalar ishlab chiqish **maqsadida** olib borilgan.

Sportda guruhij jipslik shakllanishi va rivojlanishining ijtimoiy-psixologik xususiyatlari tadqiqotida olingan natijalar asosida:

- ijtimoiy jihatdan jamoa a'zolarini “yaqinlashtirish” bilan ularning “uyg‘un ijro etish” xususiyatini kuchaytirishga yo‘naltirilgan “Jamoa jipsligini takomillashtirish”ning xulqning moslashuvchanligi, ijtimoiy ko‘nikuvchanlik kabi sotsial-psixologik xususiyatlar aniqlanganligiga doir olingan ilmiy natijalar Nizomiy nomidagi Toshkent davlat pedagogika universiteti huzuridagi Psixologiya o‘quv-ilmiy markazi amaliy faoliyatiga joriy qilingan. Natijada guruhij jipslikni shakllantirish, rivojlantirish ishlari, uyg‘un ijro etish xususiyati faoliyat jipsligining asosiy omili to‘g‘risidagi ilmiy bilimlar bilan boyitilgan;

- sportchilarning “izzatlablik” xususiyati yosh davrlariga ko‘ra qadriyatlar bo‘yicha mazmunij “o‘z o‘rnini topish (status)”, “o‘z harakatlari bilan ajralib turish”, “o‘z qadrini saqlab qolishga harakatlanish” kabi turlari farqlanishi aniqlanganligiga doir olingan ilmiy natijalar Nizomiy nomidagi Toshkent davlat pedagogika universiteti huzuridagi Psixologiya o‘quv-ilmiy markazi amaliy faoliyatiga joriy qilingan. Natijada yosh davrlariga ko‘ra futbolchilarda emotsional o‘zgarishlar, qadriyatlar bo‘yicha farqlar bilan ilmiy bilimlar boyitilgan;

- sportchilarning “umumij agressiij darajasi”, “o‘ziga ishonch”, “maqsadga yo‘nalganlik”, “ekstraversiij” kabi individual hislatlari jamoaning “faoliij samaradorligi”dagi “mas‘ulijatlilik” darajasiga harakatga undovchi ichki motivatsion kuch sifatida bevosita iijobij ta'sir etuvchi korrelyatligi aniqlanganligiga doir olingan ilmiy natijalar Nizomij nomidagi Toshkent davlat pedagogika universiteti huzuridagi Psixologiya o‘quv-ilmiy markazi amaliy faoliyatiga joriy qilingan. Natijada olingan bilimlar individual xususiyatlarni faoliij jipsligiga ta'sir etuvchi korrelyatlar to‘g‘risida tushunchalarni kuchaytirishga xizmat qilgan;

- futbolchilarning “ijtimoiy-psixologik statusi”, “jamoalar bilan maqsadning mos kelishi”, “nizoli vaziyatlarni engish strategiyasi”, “yangi sharoitga moslashish” kabi individual xususiyatlarning jamoaning “maqsadga yo‘nalganlik” ko‘rsatkichi bilan determinantlanganligi aniqlanganligi doir olingan ilmiy natijalar Nizomiy nomidagi Toshkent davlat pedagogika universiteti huzuridagi Psixologiya o‘quv-ilmiy markazi amaliy faoliyatiga joriy qilingan. Natijada futbolchilarning jipsligini shakllantirishning ijtimoiy psixologik xususiyatlari to‘g‘risida bilimlar bilan boyitilgan.

3. Fayziev Zohiddin Hasanboyevich tomonidan **“Kazusli vaziyatlarda sportchi emotsional holatini korreksiyalashning ijtimoiy-psixologik mexanizmlari”** mavzusidagi dissertatsion (PhD) tadqiqot psixologiya fanlari sohasidagi so‘nggi o‘n yillikning ilk tadqiqotlaridan yana biri sanaladi. Mazkur tadqiqot ishi kazusli vaziyatlarda sportchi emotsional holatini korreksiyalashning ijtimoiy-psixologik mexanizmlarini ishlab chiqish **maqsadida** olib borilgan.

Kazusli vaziyatlarda sportchi emotsional holati o‘zgarishini o‘rganish bo‘yicha olingan ilmiy natijalari asosida:

- sportchilarda kazusli vaziyatlardagi emotsional holatni korreksiyalashning ijtimoiy-psixologik mexanizmlari ishlab chiqilganligi haqidagi ma‘lumotlar Bolalar va o‘smirlar sport maktablari, Futbol akademiyalari o‘quv mashg‘ulotlarida hamda Psixologiya o‘quv-ilmiy markazi amaliy faoliyatida joriy qilingan. Natijada, sport muassasalari tarbiyalanuvchilarining jismoniy-psixologik tayyorgarligi sifatini oshirishga erishildi;

- sport faoliyatidagi kazusli vaziyatlarda emotsional holatni barqarorlashtiruvchi ijtimoiy-psixologik treninglar dasturi yaratilganligi, uning samaradorligini oshirishga yo‘naltirilgan tavsiyalar Bolalar va o‘smirlar sport maktablari, Futbol akademiyalari o‘quv mashg‘ulotlarida hamda Psixologiya o‘quv-ilmiy markazi 2020-yil 15-fevraldagi PM-01-sonli bayoni bilan “Shaxsning ma‘naviy va psixologik kamol topishi metodik ta‘minotini ishlab chiqish” vazifasiga kiritilgan va Psixologiya o‘quv-ilmiy markazi amaliy faoliyatida joriy qilingan. Natijada, sport muassasalari uchun tayyorlanadigan maxsus amaliyotchi psixologlarda sportchilarning psixologik jihatdan tayyorgarligini takomillashtirish bo‘yicha ko‘nikmalarini oshirishga erishilgan;

- Futbol akademiyasi va BO'SM sportchilarining kasusli vaziyatlardagi emotsional holatini korreksiyalashga mo'ljallangan metodik apparat tizimlashtirilganligi haqidagi ma'lumotlar Bolalar va o'smirlar sport maktablari, Futbol akademiyalari o'quv mashg'ulotlarida hamda Psixologiya o'quv-ilmiy markazining 2020-yil 15-fevraldagi PM-01-son bayoni bilan "Jamiyatda dolzarb ijtimoiy muammolarni o'rganish, tahlil qilish va hal etish bo'yicha ilmiy psixologik tadqiqotlar o'tkazish hamda ularda qo'llaniladigan samarali metodlarni ishlab chiqilishini ta'minlash" vazifasiga kiritilgan. Natijada, Psixologiya o'quv-ilmiy markazining bo'lajak amaliyotchi psixologlarining faoliyatida sportchi emotsional holatini boshqarish va uni engish borasidagi psixologik bilimlar bilan boyitish ta'minlangan;

- kasusli vaziyatlarda sportchi emotsional holatining dinamik xususiyatlarini bartaraf etishga mo'ljallangan koping-strategiyasi tayyorlanganligi hamda barqaror emotsional holatni yuzaga keltiruvchi mukammal tizimning yaratilishi haqidagi ma'lumotlar Bolalar va o'smirlar sport maktablari, Futbol akademiyalari o'quv mashg'ulotlarida hamda Nizomiy nomidagi Toshkent davlat pedagogika universiteti huzuridagi Psixologiya o'quv-ilmiy markazining 2020-yil 15-fevraldagi PM-01-son bayoni bilan "Davlat buyurtmasi hamda ijtimoiy talablar asosida jamiyat hayotidagi shaxs psixologiyasi bilan bog'liq bo'lgan maxsus tizimli muammolar bo'yicha amaliy psixologik tadqiqotlar o'tkazib, ularning yechimi bo'yicha takliflar ishlab chiqish" vazifasiga kiritilgan. Natijada, bo'lg'usi amaliyotchi psixologlar sportchi shaxsida paydo bo'ladigan kasusli vaziyatlar va salbiy emotsional holatlarni bartaraf etish va boshqarish ko'nikmalari yanada oshganligi kuzatilgan.



Bob yuzasidan nazorat uchun savol va topshiriqlar

1. Psixologiya fani sohasi sifatida sport psixologiyasining yuzaga kelishi haqida nimalarni bilasiz?
2. Hozirgi davrga kelib psixologiya fani sohaslarining sport faoliyati bilan aloqadorligi qanday?
3. “Sport psixologiyasi” tushunchasi qaysi inson nomi bilan bog‘liq?
4. Sport psixologiyasi nimani o‘rganadi?
5. Jismoniy tarbiya va sport sohasi uchun sport psixologlarini tayyorlashning dolzarb muammolarini qanday tavsiflaysiz?
6. Sport psixologiyasi malaka oshirish kurslari haqida nimalarni bilasiz?
7. Sport psixologi kim va qaerda faoliyat ko‘rsatadi?
8. Qaysi oliy o‘quv yurtlari sport psixologiyasi bo‘yicha mutaxassislarni tayyorlaydi va bu haqida nimalarni bilasiz?
9. “Sport psixologiyasi” bo‘yicha qayta tayyorlash maxsus o‘quv kursining maqsadi nima?
10. O‘zbekistonda sport psixologiyasi sohasi ilmiy tadqiqotlari mazmunini gapirib bering.



Bobda foydalanilgan o‘quv adabiyotlari ro‘yxati

1. Arzikulov D.N. Psixologiya va sport psixologiyasi [Matn]: darslik / D.N. Arzikulov. Toshkent, 2021.
2. Gapparov Z. Sport psixologiyasi [Matn]: darslik / G. Gapparov. Toshkent, 2021.
3. Ishtayev J.M. Sport psixologiyasi [Matn]: o‘quv qo‘llanma / J.M. Ishtayev. Toshkent, 2020.
4. Mamatov M. Tatbiqiy sport psixologiyasi: Darslik / M. Mamatov; Mas’ul muharrir A.I. Rasulov. Toshkent, 2019.
5. Masharipov, Y. Sport psixologiyasi: o‘quv qo‘llanma / Y. Masharipov, N. Jo‘rayev; mas’ul muharrir Sh.A. Aminjonov. Toshkent, 2010.

6. Psixologiya va sport psixologiyasi. O‘quv qo‘llanma / D.N. Arzikulov, Z.G. Gapparov, D.B. Vaxabova. Toshkent, 2017.
7. Sport psixologiyasi. Uslubiy qo‘llanma / Y.M. Masharipov, Z.O‘. Rasulov, I.Sh. Namroqulov; mas’ul muharrir B.T. Haydarov. Samarqand, 2016.
8. Umumiy psixologiya: O‘quv qo‘llanma / N.Sh. Umarova, D.N. Arzikulov; Mas’ul muharrir O.E. Hayitov. Toshkent, 2018.
9. Абдурасулов Р.А. Спорт машғулотларининг ўқувчи-спортчилар шахсини шакллантиришдаги роли (яккакураш турлари мисолида): психология фан. доктори (DSc) ... диссертация автореферати: 19.00.06. Тошкент, 2018.
10. Бабушкин Г.Д. Спортивная психология: учеб. для вузов физической культуры. Омск, 2012.
11. Газиева З.Э. Спортда гуруҳий жипслик шаклланиши ва ривожланишининг ижтимоий-психологик хусусиятлари (футбол командалари мисолида): психология фан. бўйича фал. доктори (PhD) ... диссертация автореферати: 19.00.05. Тошкент, 2019.
12. Огородова, Т.В. Психология спорта: учеб. пособие / Т.В. Огородова; Яросл. гос. ун-т им. П.Г. Демидова. Ярославл, 2013.
13. Серова, Л.К. Психология личности спортсмена: учеб. пособие для академического бакалавриата / Л.К. Серова. – 2-е изд., испр. и доп. Москва, 2019.
14. Спортивная психология: учебник для академического бакалавриата / Под общ. ред. В.А. Родионова, А.В. Родионова, В.Г. Сивицкого. Москва, 2019.
15. Файзиев З.Х. Казусли вазиятларда спортчи эмоционал ҳолатини коррекциялашнинг ижтимоий-психологик механизмлари: психология фан. бўйича фал. доктори (PhD) ... диссертация автореферати: 19.00.05. Бухоро, 2020.
16. <https://qomus.info/encyclopedia/cat-s/sport-psixologiyasi-uz/>

2

**SPORTCHINI
PSIXOLOGIK
TAYYORLASH
ASOSLARI****2.1. PSIXOLOGIK TAYYORGARLIK TO‘G‘RISIDA
UMUMIY TUSHUNCHA**

Hozirgi zamon jahon sporti uchun xos bo‘lgan xususiyatlar sifatida sport natijalarining izchil va sezilarli darajada o‘sishi, sport musobaqalari ishtirokchilari tomonidan nafaqat jismoniy, balki ayni paytda juda katta psixik kuch-quvvatni sarflashni tilga olish mumkin. Agar sportchi shaxsining psixik funksiyalari va psixik xususiyatlari kerakli darajada rivojlanmagan bo‘lsa, hatto jismoniy va texnik jihatdan juda yaxshi tayyorgarlik ko‘rgan sportchining imkoniyatlari baland bo‘lganda ham musobaqada g‘alabaga erisha olmasligi mumkin. Bundan shunday xulosa qilish mumkinki, sportchining takomillashishida psixologik tayyorgarligi xuddi uning jismoniy, texnik va taktik tayyorgarligi kabi o‘ta muhim ahamiyat kasb etadi.

Sportchining psixologik tayyorgarligi, sportdagi ta'lim-tarbiya jarayonining muayyan bir qismidir. U muayyan sport turidan kelib chiqqan holda shaxsning psixik funksiyalarini hamda xususiyatlarini rivojlantirish va takomillashtirishga qaratilgan.

Sportdagi jismoniy, texnik va taktik tayyorgarlik jarayonida sportchining harakat faolligining barcha ko‘rinishlari ularni ongli ravishda boshqarish asosida rivojlantirilishi va takomillashtirilishini ta'minlaydi. Psixologik tayyorgarlik jarayonida esa, aynan mana shu boshqaruv mexanizmlari rivojlanadi, ya'ni sportchining ongi takomillashadi.

Barchaga ma'lumki, sportchining ongi sezgi va idrok, tasavvur hamda xayol, xotira, diqqat, nutq, iroda, xarakter, his-tuyg‘ular va hokazolar tarzida namoyon bo‘ladi.

Psixologik tayyorgarlik jarayonida shaxsning psixik funksiyalari va xususiyatlari takomillashib, sportchining har xil sport turlarida o'z faolligini namoyish etishiga bog'liq tarzda uning psixoenergiyasidan imkon qadar to'laroq foydalanish uchun zarur shart-sharoitlar yaratiladi. Masalan, ayrim sport turlarida psixoenergiyadan muayyan vaqt oralig'ida asta-sekin foydalaniladi, boshqa bir sport turlarida esa psixik quvvat birdaniga portlash kabi sarflanadi.

Psixologik tayyorgarlik sportchi uchun o'ta muhim bo'lgan psixik sifatlar va shaxsiy fazilatlarni rivojlantirishning tabiiy jarayonlarini tezlashtirishga ko'maklashadi. Psixologik tayyorgarlikning usul va vositalarini qo'llash sportchida mustaqil ravishda o'z irodasini tarbiyalash, faol ravishda takomillashib borish tuyg'ularini shakllantirib, uni musobaqalashuv faoliyatining ekstremal sharoitlarida o'z psixik holatini ongli ravishda boshqarishga o'rgatadi.

Sportchilarni psixologik tayyorlash sohasida olib borilgan ko'plab tadqiqotlar shuni ko'rsatdiki, sportchilarning nafaqat eng yuqori malaka va mahoratga erishishlarida katta ahamiyat kasb etuvchi psixik funktsiya va holatlar, balki shaxsning aynan bir xil funksiyalari yoki xususiyatlarining turli sport sohalaridagi talablarga ko'ra inson psixikasida bo'ladigan o'zgarishlarga bog'liq ravishda namoyon bo'lishidagi o'ziga xosliklar ham nihoyatda ko'pdir. Masalan, sport gimnastikasi, o'q otish, og'ir atletika kabi sport turlarida diqqatning bir joyga jamlanganligi nihoyatda muhimdir. Sport o'yinlari, o'nqir-cho'nqir joylarda yugurish, qilichbozlik, kurash va boshqa yakkakurashlarda esa sportchidan o'z diqqatini bir paytning o'zida bir necha qo'zg'atuvchilarga taqsimlashini talab qiladi. Bu albatta mazkur sport turlari ishtirokchisining noodatiy yoki kutilmagan qo'zg'atuvchilarga tezkor javob harakatini qilish zaruriyatini tug'diradi. Agar gimnastika, stendli otish, basketbolda (jarima to'plarini tashlash) harakatlarni juda aniq muvofiqlashtirish zarur bo'lsa, shuningdek bu sport turlarida mashg'ulotlar jarayonida o'rganilgan stereotiplardan ozgina chekinish xato va muvaffaqiyatsizlikga sabab bo'lsa, boksdagi, sport o'yinlarida esa aksincha, muvofiqlashtirishning turli variantlarini qo'llash talab etiladi. Zero, bu o'yinlarda sportchidan o'z harakatlarini sport kurashining har bir lahzada o'zgarib turuvchi shart-sharoitlarda bajarish talab etiladi.

Oddiy reaksiya tezligi – bir sport turining belgisi bo‘lsa, murakkab reaksiya tezligi esa boshqa sport turlarining belgisidir. Shunday qilib sport faoliyati turli sport turlariga oid ko‘rinishlarda sportchidan psixik jarayon va holatlarning juda katta kompleksini yuqori darajada rivojlantirishni talab etadi. Zero, mazkur psixik jarayonlar sportchi faoliyatining barcha qirralariga, tayyorgarlik mashqlari va musobaqa jarayonida, shuningdek uning rivojlanishi va umuman har bir sport turining o‘ziga xos jihatlarini hisobga olgan holda rivojlanib boradi. Sport faoliyatidagi psixik jarayonlar va funksiyalarning qanchalar xilma-xil bo‘lishidan qat’iy nazar, ularning barchasi uchun umumiy bo‘lgan ayrim jihatlar ham mavjud, ular quyidagilardan iborat:

a) odatda ular, har qanday sport turi uchun xos bo‘lgan va hamisha sportchi psixik kuch-quvvatining maksimal darajadagi zo‘riqishi bilan bog‘liq, ekstremal sharoitlarda kechadi va namoyon bo‘ladi;

b) ushbu sharoitlarda ular juda katta keskinlik va mukammal darajasini topadi;

v) ular juda qisqa vaqtda namoyon bo‘ladi, ularning vaqt davomiyligi mazkur sport turiga bog‘liq holda aniqlanadi;

g) emotsional omillar ta’siri ostida tebranishlarga va hatto keskin o‘zgarishlarga osongina uchraydi.

Sport faoliyatidagi psixik funktsiya va holatlarning ayni shu xususiyatlari juda muhim ahamiyatga ega bo‘lib, sportchilarni psixologik tayyorlash bo‘yicha amaliy ishlarda alohida hisobga olinishi zarur.

➔ **Psixologik tayyorgarlikning maqsadlari**

Psixologik tayyorgarlikning umumiy maqsadi sportchining sportda yuqori darajadagi yutuqlarga erishishi uchun zarur bo‘lgan psixik sifatlarni rivojlantirish, unda psixik barqarorlik va mas’uliyatli musobaqalarda ishtirok etishga tayyorlik holatini qaror toptirishdan iboratdir. Biroq sportchini psixologik tayyorlashning maqsadli yo‘nalishi faqatgina shundan iborat emas. Uning oldiga jahon sport rekordlarini o‘rnatish uchun shart-sharoitlar yaratish, sport iste’dodlarini yetishtirish yo‘llarini izlash va shu kabi yana bir qator maqsadlar ham qo‘yilgan.

➔ Psixologik tayyorgarlikning turlari va ularning asosiy vazifalari

Sport psixologiyasida odatda sportchini umumiy psixologik tayyorlash va sportchini muayyan musobaqaga psixologik tayyorlash kabi turlari farqlanadi.

Psixologik tayyorgarlikning har ikkala bo‘limi ham o‘ziga xos vazifalarga ega, biroq ularning hal etilishi bir-biri bilan chambarchas bog‘liqdir.

Umumiy psixologik tayyorgarlikning asosiy vazifalari quyidagilardan iborat:

1. Sportchi shaxsining ijobiy xususiyatlarini shakllantirish va o‘stirish;
2. Sportchining bilishga oid psixik jarayonlarini yuqori darajada rivojlantirish.
3. Sportga oid his-tuyg‘ularni kengaytirish va chuqurlashtirish, ularni boshqarish bo‘yicha ko‘nikmalarni shakllantirish;
4. Sportchining irodasini mustahkamlash, uni irodaviy zo‘riqishini safarbar etishga o‘rgatish;
5. Barcha psixik funksiyalarni ongli ravishda boshqarish usullari bilan qurollantirish;
6. O‘z harakatlari va faoliyati, shuningdek organizmning funksiyalarini ongli ravishda boshqarish darajasini oshirish;
7. Sportchilar jamoasida ijobiy “psixologik iqlim”ni yaratish.

Sportdagi psixologik tayyorgarlikning yuqorida tilga olingan vazifalari sportchilarni tayyorlashdagi bu murakkab jarayonlarga xos imkoniyatlarning barchasini qamrab olmaydi, balki umumiy psixologik tayyorgarlikning asosiy tendensiyasini ifodalaydi.

Umumiy psixologik tayyorgarlik butun sport musobaqasi jarayonida jismoniy, texnik hamda taktik tayyorgarlik bilan birga shakllanishi va rivojlanishi kerak. Albatta, tayyorgarlikning yuqorida tilga olingan tomonlarini amaliy jihatdan egallash jarayonida bir qator psixologik funksiyalar ma'lum darajada rivojlanadi. Biroq sportchilar uchun zarur bo‘lgan psixik funksiyalarni yuqori darajada takomillashtirish uchun ularni rivojlantirish borasida maqsadga yo‘naltirilgan ishlarni amalga oshirish zarur bo‘ladi. Umumiy

psixologik tayyorgarlikning mohiyati aynan shulardan iborat. Sportchini muayyan musobaqaga maxsus psixologik tayyorlashning asosiy vazifasi sportchining mazkur musobaqada ishtirok etishi uchun psixik tayyorlik holatini yaratishdan iborat.

Umumiy psixologik tayyorgarlik sportchining sport bilan shug'ullana boshlagan ilk kunlaridan boshlanadi. Bu tadbirlarni muvaffaqiyatli amalga oshirish uchun sport treneri sportning psixogrammasini puxta bilishi kerak.

2.2. PSIXOLOGIK TAYYORGARLIKNI TASHKIL QILISH TAMOYILLARI

Sportchini psixologik tayyorlashni tashkil qilish sport treneri ta'sir ko'rsatishi lozim bo'lgan ob'ektning o'ziga xos jihatlarini hisobga olgan holda sportga xos didaktika tamoyillariga tayanadi. Uning tarkibiga quyidagilar kiradi:

- onglilik tamoyili;
- faollik tamoyili;
- har tomonlamalik tamoyili;
- izchillik tamoyili;
- takroriylik tamoyili;
- hammaboplik tamoyili.

↳ Onglilik tamoyili

Sport tayyorgarlik mashg'ulotlarida ishtirok etuvchilar psixologik tayyorgarlikning sportda erishiladigan muvaffaqiyatlarda tutadigan muhim o'rnini anglashi, ularning psixologik bilimlardan xabardor bo'lishlari, o'z-o'zlarini har tomonlama tahlil qila bilishlari, psixologik sifatlarni o'z-o'zini tarbiyalash orqali o'stirish, ularni nazorat qila bilish, sportda mukammallikka erishmoq uchun doimiy ravishda turli qiyinchiliklar va to'siqlarni yengib o'tishga duch kelishni to'g'ri tushunishlarini belgilaydi.

Onglilik tamoyili sportchi va sport treneri tomonidan muayyan sport turiga xos bo'lgan psixogrammani, sportchining o'ziga xos psixologik jihatlarini izchil ravishda tahlil qilib borishni, uning

psixologik tavsifnomasini doimiy tarzda tuzatib borishni, psixologik tayyorgarlik rejasini muhokama qilishni ko‘zda tutadi.

➔ Faollik tamoyili

Sportdagi psixologik tayyorgarlik samarasi bevosita sportchi tomonidan tavsiya etilgan vositalarni, ya'ni mashqlarni mustaqil bajarishdagi faollikka bog‘liqdir. Zero, faqat shu yo‘l bilanгина sportchining psixologik jihatdan rivojlanishidagi muayyan yutuqlarga erishish mumkin. Mazkur yutuqlar, agar sportchining faolligi undagi tashabbuskorlik bilan qo‘shilsa, yanada sezilarli bo‘lishi shubhasiz.

➔ Har tomonlamalik tamoyili

Har tomonlamalik tamoyili quyidagilardan iborat:

1. Sport faoliyatini ishonchli va mukammal ravishda bajarish uchun zarur bo‘lgan barcha psixologik jihatlar psixologik-pedagogik ta'sir doirasiga qamrab olinishi lozim. Bunga sportchining shaxs xossalari, psixik, psixomotor jarayonlari va psixik holatlari ham kiradi.

2. Psixologik tayyorgarlik, sportchini tayyorlashning boshqa barcha tomonlari, ya'ni jismoniy, texnik, taktik tayyorgarliklari bilan chambarchas bog‘liq ravishda amalga oshirilgandagina samarali bo‘ladi.

➔ Izchillik tamoyili

Psixologik tayyorgarlik vositalarining natijasi agar ularning ta'siriga oid bo‘lgan muayyan tizim asosida qo‘llanilgandagina istalgan darajadagi natijani beradi. Psixologik yuklamalar tizimi tayyorgarlik mashqlari jarayonining mohiyatidan kelib chiqishi va o‘zaro bog‘liq, biri-birini taqozo etuvchi ta'sirlarni ifodalashi lozim, shundagina asab psixologik barqarorlikning kutilgan darajasini shakllantirishi mumkin.

➔ Takroriylik tamoyili

Psixologik tayyorgarlikning qo‘llanilayotgan vositalari ular

doimiy ravishda takrorlanib turgandagina o'z maqsadiga erishadi. Rejalashtirilgan, ko'p bora takrorlanadigan, oldindan shakllantirilgan psixologik ta'sirlar sportchi ijtimoiy xatti-harakatlar faoliyatining barqaror obrazini yaratish imkoniyatini beradi. Qizg'in ish jarayonida bu obraz odatda, aniqlashtirilmasdan qoladi.

➔ **Hammaboplik tamoyili**

Psixologik tayyorgarlik jarayonida qo'llaniladigan vositalar har bir sportchi uchun birdek tushunarli bo'lgandagina yuqori samara berishi mumkin. Uzoq vaqt davom etadigan texnik zo'riqishlarni taqozo etuvchi o'ta murakkab mashqlar sportchilarda asabiylikni rivojlantiradi. Bu mashqlarni bir necha bor muvaffaqiyatsiz bajargan sportchilarda o'z kuchiga ishonmaslik xususiyati shakllanadi.

Sportchilarni psixologik tayyorlashda qo'llaniladigan mazkur tamoyillar sport didaktikasidagi barchaga ma'lum tamoyillar bilan mos keladi. Biroq o'z mazmuniga ko'ra ular mazkur tamoyillarni takrorlamaydi.

Agar pedagogik va trenerlik faoliyatida fanning turli sohalari bo'yicha bilimlarni egallash va yig'ish uchun klassik didaktika qo'llanilsa, psixologik tayyorgarlikni tashkil etishning tamoyillari ko'proq sportchilarning samarali harakatlanish faoliyatiga erishish maqsadida ularning o'z-o'zini anglash mexanizmlarini tashkil etishga qaratilgandir.

2.3. HARAKAT MALAKALARINI SHAKLLANTIRISH BOSQICHLARI

Harakat malakalarini shakllantirish davomiyligi turlichadir. U o'rganilayotgan harakatning murakkabligiga, uni o'rganayotgan sportchining mazkur xatti-harakatlarni o'zlashtirishga qay darajada tayyor ekanligiga va boshqa bir qator omillarga bog'liq bo'ladi. Har qanday davomiylikda ham ushbu jarayonda 3 ta bosqichni ajratib ko'rsatishadi. Bu bosqichlar quyidagilardan iborat:

1. O'rganilayotgan mashqni umumiy tarzda bilib olish uchun umumiy asoslarni egallashning dastlabki bosqichi;

2. Harakatni detallar bo'yicha uning fazoviy, vaqt, kuch, muvofiqlashtirish va boshqa tomonlariga ko'ra bajarish texnikasini egallash hamda ularni yagona yaxlit harakatga umumlashtirish bosqichi.

3. Harakatni egallashni mustahkamlash va mukammallashtirish bosqichi, ya'ni uni o'rganilgan harakat darajasiga, malaka darajasiga yetkazish bosqichi.

Birinchi bosqichda mashqni o'rganayotgan sportchilar oldidagi asosiy vazifa, o'rganilayotgan mashq haqida to'g'ri tasavvurni shakllantirishdan iboratdir. Ushbu bosqichda sportchilarning ko'rish orqali hosil bo'ladigan tasavvurlari asosiy rol o'ynaydi. Bu davrda ularning muskul-harakat sezgilari va tasavvurlari hali u qadar mukammalashmagan va mavhum bo'ladi. Sportchi o'zi bajarayotgan harakatlarning mohiyatiga yetarli darajada ahamiyat qaratmaydi, chunki uning butun diqqat-e'tibori mazkur mashqni umumiy tarzda bajarishga qaratilgan bo'ladi. Agar undan ushbu mashqni bajarishdagi aniqlik haqida so'ralganda, ilk bor bu mashqni bajarayotganlar ushbu mashqdagi xatti-harakatlar ketma-ketligini aniq tavsiflab bera olmaydilar. Bu holat shundan dalolat beradiki, harakat malakalarni shakllantirishning dastlabki bosqichida sportchilar tomonidan to'g'ri xatti-harakatlar garchi bajarilayotgan mashq haqida, uning mazmuni haqida bir necha bor og'zaki tahlillar aytilgan bo'lsa-da, intuitiv, ya'ni o'zlari hali yaxshi anglamagan tarzda amalga oshiriladi.

Malakalarni egallashning dastlabki bosqichida harakatni to'g'ri yoki noto'g'ri ekanligini anglash jarayonining so'z va fikrga asoslanuvchi jihatlariga alohida e'tibor qaratiladi. Shuning uchun ham bu bosqichda barcha xatti-harakatlarni ko'rish orqali idrok etilishini so'z bilan tavsiflash hamda uning batafsil chizmasini qo'llash maqsadga muvofiqdir. Shuni ham doimo esda tutish kerakki, ushbu bosqichda sportchilarda faqat to'g'ri harakatlarni shakllantirmoq lozim.

Ikkinchi bosqichda muskul harakat sezgilari anchagina aniq anglana boshlaydi. Mashqni bajarishda umumiy va alohida elementlarini idrok etish shakllanadi. Sportchi bir qancha xatolaridan xalos bo'ladi. Mashqning elementlari orasidagi mantiqiy aloqadorlikni tushuntirish natijasida unda bajariladigan xatti-harakatlar to'g'risida

yanada aniqroq tasavvur hosil bo‘ladi. Endi asosiy e‘tibor harakat va vestibulyar komponentlarga qaratiladi. Mashqlarni nazorat qilishda ko‘rish analizatorining roli pasayadi.

Bu murakkab harakat timsolini yaratishda o‘rganilayotgan xatti-harakatning dastlabki va keyingi tahlillari muhim rol o‘ynaydi.

Uchinchi bosqichda malakaning mustahkamlanishi va mukammallashishi amalga oshiriladi. Bu bosqichda xatti-harakatlar aniq va bir-biridan keskin farqli tarzda tasavvur etiladi. Harakat komponenti asosiy o‘rinni egallaydi. Ko‘z bilan nazorat qilish zaruriyati yo‘qoladi.

Mashqning bir qator tarkibiy qismlari avtomatlashadi, buning evaziga harakatlar tez, aniq va tejamkorlik tarzida bajariladi. Harakatlanish malakalarini rivojlantirishning 3-bosqichi o‘ta barqarorligi va egiluvchanligi bilan ajralib turadi.

➔ **Harakatlarni egallashda ularni tasavvur qilishning o‘rni**

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

Jismoniy tarbiya va sportdagi mashqlar texnikasini o‘rgatish o‘rganilayotgan xatti-harakatlar va ular bajaradigan shart-sharoitlar haqida tasavvurni hosil qilishdan boshlanadi. Tasavvur inson egallaydigan va o‘z faoliyati davomida boshqaradigan real harakatlarning ideal (ya‘ni amaldagi, ongda shakllangan) obrazi bo‘lib xizmat qiladi.

Aytish mumkinki, har qanday xatti-harakatni, har qanday jismoniy mashqni inson uni o‘zi qanday tasavvur qilsa ana shunday bajaradi. Bu holat nafaqat uni o‘rganish jarayonida, balki doim barqarordir. Masalan, odam velosipedda uchishni o‘rgangan bo‘lsa va oradan uzoq yillik tanaffus o‘tib ketgan bo‘lsa ham yana velosiped haydashi uchun barcha mashqlarini qaytadan boshlashi kerak emas, u velosipedga o‘tiradi-yu barcha harakatlarni to‘g‘ri bajarib ketaveradi, chunki velosipedni qanday haydash kerakligi to‘g‘risidagi tasavvurlar uning uzoq muddatli xotirasida saqlanib qolgan.

Sportning barcha to‘rlarida tayyorgarlik mashqlarini o‘tkazish uslubiga oid zamonaviy adabiyotlarda o‘rganilayotgan mashqlar

haqida tasavvurni hosil qilish vazifasi faqat o'quvning dastlabki jarayonlarida qo'yilmasligi lozim. Amalda har qanday mashqni bajarish texnikasi haqidagi tasavvurlarni shakllantirish va aniqlashtirish bu mashqni bajarish texnikasi mukammal darajaga erishmaguncha davom ettiriladi. Binobarin, nimani va qanday mukammallashtirish kerakligini oldindan tasavvur qilmasdan, uni amalda bajarish mutlaqo mumkin emas.

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

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

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

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

Bu tahlillar bevosita dastur to'g'risidagi tasavvurlarning nihoyasiga yetkazilgan xatti-harakatlarning tasavvuri bilan o'zaro

taqqoslanishiga asoslanadi. Fikrlash tarzi bu jarayonda nafaqat qanday va nima uchun xatoliklarga yo‘l qo‘yilganini tushunishga yordam beradi, balki harakatni keyingi bor bajarayotganda ushbu xatolarni tuzatish yo‘llarini ham aniqlaydi. Bunday tahlillar ayniqsa sportning so‘nggi natijalari biror-bir mashqlarni bir necha bor bajarish asosida aniqlanadigan turlarida muhim ahamiyat kasb etadi (engil atletikadagi sakrashlarda, uloqtirishlarda, og‘ir atletikadagi dast ko‘tarish va siltab ko‘tarishda, suvga sakrash va hokazolarda).

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

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

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

- harakatlar qanchalik aniq va tiniq tasavvur etilsa, ularning mashqlantiruvchi effekti shunchalar aniq namoyon bo‘ladi;
- ushbu effekt, harakatni tasavvur qilish jarayoni “So‘z orqali ifodalab turish” bilan qo‘shib olib borilsa, yanada oshib boradi;

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

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

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

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

Ushbu belgiga ko‘ra sportchilar 3 ta guruhga ajratiladi:

1. Mashqlantiruvchi effekti yuqori darajada namoyon bo‘luvchilar;

2. O‘rtacha namoyon bo‘luvchilar;

3. Past darajada namoyon bo‘luvchilar.

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



Bob yuzasidan nazorat uchun savol va topshiriqlar

1. Psixologik tayyorgarlik to'g'risida nimalarni bilasiz?
2. Psixologik tayyorgarlikning turlari, maqsadi va ularning asosiy vazifalari qanday?
3. Psixologik tayyorgarlikni tashkil qilish tamoyillari haqida nimalarni bilasiz?
4. Onglilik tamoyili nima?
5. Faollik tamoyili nima?
6. Har tomonlamalik tamoyili nima?
7. Izchillik tamoyili nima?
8. Takroriylik tamoyili nima?
9. Hammaboplik tamoyili nima?
10. Harakat malakalarini shakllantirish bosqichlarini qanday tavsiflaysiz?
11. Harakatlarni egallashda ularni tasavvur qilishning o'rni haqida nimalarni bilasiz?



Bobda foydalanilgan o'quv adabiyotlari ro'yxati

1. Arzikulov D.N. Psixologiya va sport psixologiyasi [Matn]: darslik / D.N. Arzikulov. Toshkent, 2021.
2. Gapparov Z. Sport psixologiyasi [Matn]: darslik / G. Gapparov. Toshkent, 2021.
3. Ishtayev J.M. Sport psixologiyasi [Matn]: o'quv qo'llanma / J.M. Ishtayev. Toshkent, 2020.
4. Mamatov M. Tatbiqiy sport psixologiyasi: Darslik / M. Mamatov; Mas'ul muharrir A.I. Rasulov. Toshkent, 2019.
5. Masharipov, Y. Sport psixologiyasi: o'quv qo'llanma / Y. Masharipov, N. Jo'rayev; mas'ul muharrir Sh.A. Aminjonov. Toshkent, 2010.
6. Psixologiya va sport psixologiyasi. O'quv qo'llanma / D.N. Arzikulov, Z.G. Gapparov, D.B. Vaxabova. Toshkent, 2017.
7. Sport psixologiyasi. Uslubiy qo'llanma / Y.M. Masharipov, Z.O'. Rasulov, I.Sh. Hamroqulov; mas'ul muharrir B.T. Haydarov. Samarqand, 2016.
8. Спортивная психология: учебник для академического бакалавриата / Под общ. ред. В.А. Родионова, А.В. Родионова, В.Г. Сивицкого. Москва, 2019.

II QISM

SPORTCHI SHAXSI PSIXOLOGIYASI



3

SPORTCHINI PSIXOLOGIK TAYYORLASHNING ASOSIY VOSITA VA USULLARI

3.1. PSIXOLOGIK TAYYORGAGARLIK VOSITALARI

Psixologik tayyorgarlik vositalariga quyidagilar kiradi:

1. Psixologik mashqlar.
2. Psixologik ta'sir o'tkazish.
3. O'z-o'zini anglash, o'z-o'zini tarbiyalash va o'z-o'zini takomillashtirish.

↳ Psixologik mashqlar

Psixologik mashqlar asosan umumiy psixologik tayyorgarlik doirasida qo'llaniladi. Shuningdek, ulardan sportchini musobaqaga psixologik tayyorlash jarayonida ham foydalaniladi. Psixologik mashqlarning mohiyati shundaki, ularda sportchi tomonidan zaruriy psixik xususiyatlarning namoyish etilishini faollashtirish maqsadida muayyan xatti-harakatlar qayta-qayta takrorlanadi. Psixologik mashqlardan oldin hamisha muayyan maqsad qo'yilib, mazkur maqsadda psixologik yo'nalish o'z ifodasini topadi. Masalan, qo'llarni silkanish harakatini bajarish chog'ida harakatlarning amplitudasini aniq takrorlash hisobiga harakat sezuvchanligining darajasini oshirish maqsad qilib qo'yiladi. Eng yuqori yuklama bilan bajariladigan mashqlarda ushbu yuklamani yengib o'tish hisobiga sportchining irodaviy kuchini mustahkamlash vazifasi qo'yiladi va hokazo. Sport trenajyorlarining kompyuter dasturlari ham zarur psixik sifatlarni takomillashtirishga xizmat qiladi. Trenajyorlar (kompyuter dasturlari) yordamida murakkabligiga ko'ra juda xilma-xil vaziyatlarni modellashtirish mumkin. Ushbu modellar sportchi qabul qilgan qarorning to'g'riligi haqida uning vaqt oralig'ida tutgan xususiyatlari

va hokazolar haqida muayyan axborotni beradi. O'zbekiston Davlat jismoniy tarbiya va sport universitetining sport psixologiyasi va pedagogika kafedrasida ana shunday trenajyorlarning kompyuter dasturlari (Z. Gapparov) yaratilgan (“Sinxro”, “Slalomist”, “Taktik”).

Psixologik mashqlarning mazmuni va shakli sport turining maxsus jihatlari mazmuni va sportchi psixikasining ixtisoslashtirilgan ko‘rinishlari shaklida aniqlanadi.

➔ **Psixologik ta'sir ko'rsatish**

Bu sportdagi shunday o‘ziga xos muloqot shakli bo‘lib, u sportchi shaxsining ijobiy xususiyatlarini shakllantirishga yo‘naltirilgan. Psixologik ta'sirlar psixologik mashqlardan o‘zining izchilligi bilan farqlanadi. Psixologik mashqlar jarayonida sportchi psixikasining u yoki bu tomonlarini takomillashtirish uchun sportchi tomonidan muayyan topshiriqning aniq bir harakati amalga oshiriladi (bunda sportchi o‘zining psixik jihatlari namoyon qilishda faollik ko‘rsatadi). Psixologik ta'sirda bunday bevositalik bo‘lmaydi, ular odatda sportchini shunday faol munosabatlar shakliga tayyorlaydiki, sportchi bu shaklni o‘z faoliyatida va hulq-atvorida maqsadga muvofiq deb tan oladi.

Psixologik ta'sirning sportchi faoliyati maqsadi va motivlari bilan mos kelishi ijobiy natija beradi. Bunday moslik mavjud bo‘lmagan hollarda psixologik ta'sir o‘zining ma'no-mazmunini yo‘qotadi.

Psixologik ta'sirning egalari sifatida sport trenerlari, jamoa psixologlari, sport jamoasi, sport jamoasining yetakchisi, hurmat-e'tiborga sazovor bo‘lgan sportchilar, ishdagi hamkasb do‘stlar, sport jamoatchiligi va hokazolar bo‘lishi mumkin.

Sportchini umumiy psixologik tayyorlash vazifalarini bajarish vaqtidagi psixologik ta'sirlarni qo‘llash uslubiyati ko‘p jihatdan tarbiyaviy ishlar uslubiyatiga muvofiq keladi. Biroq ular bu bilan cheklanmaydi.

Sportchilar bilan tarbiyaviy ish olib borishning asosiy uslublari bu – tushuntirish, ishontirish, suhbat, rag‘batlantirish, majburlash va shu kabilardir. Psixologik ta'sirni qo‘llash metodikasida esa o‘zining shakllangan shaxsiy xususiyatlari natijasini chuqur o‘rganish asosida sportchilarga psixologik bilim berish birinchi o‘ringa chiqadi.

➔ O'z-o'zini anglash, o'z-o'zini tarbiyalash va o'z-o'zini takomillashtirish

O'z-o'zini anglash, o'z-o'zini tarbiyalash, o'z-o'zini takomillashtirish ham psixologik tayyorgarlikning yuqorida tilga olingan vositalari bilan chambarchas bog'lanib ketgandir. Ular bir-birining ta'sirchanlik samaradorligini to'ldirib, oshirib turadi. O'zini sportda anglash va o'zini sport uchun yaratishga faol intilmasdan turib, sportchilar o'zlarida sport xarakterini tarbiyalay olmaydilar.

Shu sababli ham psixologik tayyorgarlikning samarasi tarbiya o'z-o'zini tarbiyalash bilan qo'shib olib borilganda yanada yuqoriroq bo'ladi. O'z-o'zini takomillashtirish esa asosan sportchi shaxsinig ijobiy xususiyatlarini shakllantirishga yo'naltirilgan (Bu haqida 6.3-paragrafda yana batafsil to'xtalinadi).

3.2. PSIXOLOGIK TAYYORGARLIKDA INDIVIDUAL YONDASHUV

Individual yondashuvning mohiyati shundan iboratki, o'rgatish va mashg'ulotlar olib borishning biror-bir uslubi, agar u insonning individual-psixologik xususiyatlarini hisobga olmasdan amalga oshirilgan ekan, zinhor kutilgan natijalarni bermaydi.

Tayyorgarlikni individuallashtirishning aniq va muayyan vazifalari – insonning barcha potensial imkoniyatlaridan to'liq foydalanish, uning xarakteridagi o'ziga xoslikni va temperamentni, konkret vaziyatlardagi psixik holatni, oldiga qo'yilgan maqsad va hal etadigan vazifalarni inobatga olgan holda unga ta'sir ko'rsatishning eng maqbul yo'llaridan foydalanishdan iboratdir.

O'quv-mashg'ulot va tarbiyaviy ishlarni individuallashtirish darajasi har xil bo'lishi mumkin. Birinchidan, hammaga bir xildagi tenglashtiruvchi yondashuvni qo'llash imkoniyatining mavjudligi. Albatta, bunday vaziyatda individuallashtirishning darajasi nolga teng bo'ladi. Ikkinchidan trener o'z qo'l ostidagilarning har biri bilan individual, ularning pedagogik ta'sirga nisbatan reaksiyasini har tomonlama mukammal o'rganish asosida ham ish olib borishi mumkin. Bu yerda individuallashtirishning yorqin namunasini ko'rishimiz

mumkin. Nihoyat, uchinchidan sportchilarni ulardagi umumiy jihatlariga ko‘ra alohida guruhlariga ajratib ham shug‘ullanish mumkin. Bu turlarga (yoki tipik o‘xshashliklarga) ko‘ra individuallashtirish deyiladi.

Sportchilarni o‘rgatish va tayyorlashda tipik xususiyatlariga ko‘ra guruhlariga ajratib individuallashtirish alohida e‘tiborga loyiqdir. Ana shunday uslubni qo‘llab, ya‘ni sportchining shaxsiy xususiyatlarini qadrlab, ularni muayyan tiplarga ajratib ish yuritish orqali maxsus psixologik adabiyotlarda taqdim etilgan amaliy tavsiyalardan foydalanish mumkin bo‘ladi. Ayni shunday ishni olib borish uchun mutaxassis-psixologlardan ham aniq maslahat va tavsiyalarni olish mumkin.

Biroq individual yondashuvga ham “sajda qilish” yaramaydi, ya‘ni uni sportchilarni tayyorlashdagi bosh va asosiy ish uslubiga aylantirish juda ham ma‘qul emas. Zero, sportchilarning psixologik tayyorgarligini avvalo jamoa ichida va jamoa bilan birga amalga oshirish maqsadga muvofiq. Individual yondashuv bilan bir qatorda tafovutli yondashuv haqida ham gapirish lozim bo‘ladi. Bunda sportchilarning bir-birlaridan turli jihatlariga ko‘ra tafovuti, ya‘ni farqlariga, masalan: jinsi, yoshi, ma‘lumoti, tajribasi va hokazolarga ko‘ra ajratib, ish olib borilishi nazarda tutiladi. Tafovutli yondashuv mohiyatan individual yondashuvni taqozo etadi. Biroq mazkur masala hozircha u qadar chuqur tadqiq etilmagan. Shu sababli ham tafovutli yondashuvni tavsiflash uchun zarur bo‘lgan eng umumiy ma‘lumotlarni keltirish mumkin (A.V. Rodionov).

➔ Jinsiy tafovutlar

Odatda kishilar orasida erkaklar ayollarga nisbatan sportga moyilroq, yoki uquvliroq degan, fikr keng tarqalgan. Haqiqatan ham erkaklar o‘z tabiatiga ko‘ra, ayollarga nisbatan sport jangu jadallarida ishtirok etishga moyilroq, ularda raqobatlashuv hissi yuqori, ular turli o‘yinlarda, kurashlarda ko‘proq raqobatbardosh, izzattalab, faol va tashabbuskordirlar. Ularning kuchli charchoq va bosimlar sharoitidagi faoliyat asnosida turli zo‘riqishlarga ko‘proq chidamli ekanligi to‘g‘risida ham alohida gapirib o‘tish joiz. Qolaversa, erkaklar,

taassurotlarga u qadar beriluvchan emas, har narsaga ham xafa bo‘lavermaydilar, janjalkashlikdan, turli ta'sirlarga berilishdan ham nisbatan holidirlar.

Ayollar ham o‘z navbatida sport faoliyati talablariga muvofiq keladigan muayyan ijobiy sifatlarga egalar. Masalan, ayollar zargarlardek sinchkovlik, aniqlik, ziyraklik talab etiladigan xatti-harakatlarni bajarishda erkaklarga nisbatan yuqoriroq natijalarni ko‘rsatishga qodirlar, ular bir xil va uzoq vaqt davom etadigan monoton harakatlarga dosh berishda ham erkaklardan ancha ustun, qolaversa ular erkaklarga qaraganda ancha intizomli bo‘lishadi. Ammo ayollar jamoada ancha muammoli, janjalkash bo‘ladilar, trenerlar tomonidan o‘zlariga doimiy e'tiborni talab qiladilar, doimiy ravishda qo‘llab-quvvatlashga ehtiyoj sezadilar. Yutqazishlar, turli ruhiy tushkunlik lahzalarida ularning sabr-chidami etishmaydi, ular affekt holatlarda, ya'ni o‘z xatti-harakatlarini boshqara olmaydigan holatlarda isterik reaksiyalar tez-tez va kuchliroq uchrab turadi.

➔ Yoshga oid tafovutlar

Yuqori natijalar sportida bugungi kunda o‘spirin yoshidagi (16-18 yosh) va hatto o‘smir yoshidagi (12-15 yosh) sportchilarda ham juda ko‘p uchraydi. Bu yoshda hali inson shaxs sifatida kamolga yetmagan bo‘ladi: uning ongi, dunyoqarashi, intellekti hali to‘la shakllanmagan, fikrlari, munosabati, qarashlari, intilishlari, hayotiy pozitsiyasi, qiziqish va manfaatlari, ehtiyojlari, ma'naviy qiyofasi va hokazolari yetarli darajada shakllanmagan bo‘ladi.

Ammo shunday bo‘lsa-da, ba'zan yoshgina sportchilar ham olamshumul yutuqlarni qo‘lga kiritishlari kuzatiladi. Bu o‘sayotgan organizmning va rivojlanayotgan shaxsning (hozirgacha yetarli darajada o‘rganilmagan) nihoyatda katta jismoniy va psixologik rezervidan dalolat beradi. Biroq, yosh sportchilarda, odatda aksariyat hollarda shu narsa kuzatiladiki ular hali o‘zlari bajarayotgan mashqlarning qanchalik qaltis ekanligini va o‘zlari erishayotgan yutuqning ijtimoiy mas'uliyatini har doim ham to‘la idrok etavermaydilar. Bu esa qaysidir ma'noda ularning kuchli psixik zo‘riqishlarni u qadar teran his etmasliklariga sabab bo‘ladi. Odatda,

yosh sportchi hamma narsada o‘z sport treneriga ishonadi. Shu sababli ham uning barcha xatti-harakatlari, uning tayyorgarlik jarayonida qo‘llaniladigan shakl va vositalar, yuklamalarning intensivligi va hajmi alohida sinchkovlik bilan o‘ylab chiqilishi lozim. Zero shundagina, sportchi ularni to‘g‘ri qabul qiladi va aniq amalga oshira oladi. Albatta, yosh sportchi o‘z tayyorgarligi jarayoniga juda kam o‘zgartirishlar kiritadi, ba‘zan esa umuman kiritmasligi ham mumkin. Shu boisdan ham o‘smirlardan iborat jamoaga rahbarlik qilishda odatda, avtoritar uslubdagi rahbarlik (albatta uning eng yaxshi ijobiy jihatlarini o‘zida jamlagan namunasi) ayni muddao bo‘lib, samarali natijalarni berishi kuzatiladi.

➔ Sport tajribasi

Tajribasiz yoki sportga endigina qadam qo‘yayotgan sportchilar, odatda jamoa orasida alohida e‘tiborga, yuqori darajada sekundlashga, umumiy psixologik tayyorlashni batafsil va yanada aniqroq rejalashtirishga hamda har bir musobaqada taktik harakatlarga muhtoj bo‘ladilar. Zero, ular eng kam ijtimoiy himoyaga ega bo‘ladilar, (ular o‘z jamoalarida, sport jamoasida ma‘naviy qo‘llab-quvvatlanishga eng kam umid qiladilar) o‘zlariga bildirilayotgan munosabatni, tanbehlarini, ko‘rsatma va o‘rgatishlarni va hokazolarni juda og‘riqli tarzda qabul qiladilar.

Shu sababli ham bunday sportchilarni tarbiyalashda trenerning asosiy vazifasi – sportchida o‘zlariga nisbatan ishonchni va o‘z sha‘nini, izzat-nafsini yuqori tuta bilish tuyg‘usini yuqori darajada shakllantirishdan iborat. Bu sifatlarni shakllantirishda ularni qo‘llab-quvvatlash, rag‘batlantirish, individual suhbatlashish, tajribasizlarga yuqori malakali sportchilar tomonidan maxsus tavsiyalar berish asosida amalga oshirish mumkin. Bunga quyidagi misol juda ibratli bo‘lishi mumkin.

Basketbochilar jamoasiga yangi o‘yinchi kelib qo‘shildi. U oliy liga klubiga ilk bor qabul qilinganligi uchun yuqori malakali sportchilar bilan birga o‘ynash tajribasiga ega emas edi. Tajribali o‘yinchilardan biri, o‘zining qiziqqonligi va o‘ta his-hayajonga beriluvchanligi tufayli, yangi o‘yinchining har bir noto‘g‘ri xatti-

harakatidan xato topib, yosh o'yinchini lapashanglikda, xomlikda ayblab, "chaqib olaverdi". Bu holat yangi, yosh o'yinchiga zulm o'tkazgandek ta'sir ko'rsatdi. Uning jamoaga ham, jamoadagi sheriklariga ham ko'nikishi nihoyatda qiyin kechdi. Natijada, bu masalaga trener aralashishiga to'g'ri keldi. Sport treneri, har bir basketbolchi bilan alohida suhbat qildi. Yosh va yangi o'yinchiga u, atrofda gilarining tanbehlariga u qadar e'tibor bermasligini, "baqiroq", ammo tajribali o'yinchining baqirib-chaqirishi uning o'zidagi jizzakilik va hovliqish kabi nuqsonlarining ifodasi ekanligini tushuntirdi. Ikkinchi sportchiga esa uning boshqalarni haqorat qilishga haqqi yo'qligi, bu yosh o'yinchining axloqiga salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkinligini aytdi. Natijada, trenerning o'ta ta'sirchan va sermazmun suhbatini har ikki sportchiga ham ijobiy ta'sir ko'rsatdi.

Tajribali sportchilar – jamoaning asosiy negizi, ta'bir joiz bo'lsa "oltin fondi" hisoblanadi. Ular ko'p jihatdan trenerning tayanchi, maslahatgo'ylari va yordamchilari bo'lishadi. Albatta, sport treneri jamoaning tarbiyasida, psixologik tayyorgarligida, jamoa haqida jamoatchilik fikrini shakllantirishda, jamoadagi do'stona muhitni, o'zaro yordam, bir-birini qo'llab-quvvatlash tuyg'ularini, yaxshi, jangovor, xush kayfiyatni shakllantirishda, sport faxriylari ko'rsatadigan xayrli ta'sir kuchidan oqilona foydalana olishi kerak.

Beqiyos natijalarni qo'lga kiritgan, taniqli sportchilar bilan ishlashda ularning o'ta mashhurligi, alohida maqomi, ularga nisbatan radio, televidenie, ommaviy-axborot vositalari, sport muxlislari va umuman keng jamoatchilikning yuksak e'tibori va muhabbati tufayli o'ziga xos va murakkab psixologik vaziyat yuzaga keladi. Har qanday, o'zini bosib olgan, esli-hushli sportchining ham "yulduzlik kasali" oldida o'zini tiyishi oson kechmaydi. Bunday holatlarda sport treneri oldidagi bosh masala, qanchalar murakkab va qiyin bo'lmasin - ulkan sport ustasini, katta sport kelajagi, manfaati uchun saqlab qolish, uning shaxs sifatida tubanlikka qulashiga yo'l qo'ymaslikdan iboratdir.

Faxriylar, ya'ni sport veteranlari uchun dolzarb masala – bu sport bilan mashg'ul bo'lish vaqtini cheklashdir. Faxriylar boshdan kechirayotgan sport motivlarining rivojlanish bosqichi motivlar involyusiyasi deb ataladi. Uning mohiyati shundan iboratki, bu vaqtga kelib sportchi uchun "shu paytgacha men" nima uchun butun umrimni

sportga bag‘ishladim, endi bu sport musobaqalaridagi ishtirokimga va umuman, sport mashg‘ulotlarimga chek qo‘ysam bo‘lmasmikin, degan savolga javob topish muhim masalaga aylanadi. Xizmat ko‘rsatgan sportchining katta sportdan qanday ketishi, ya'ni uning jamiyatdagi ilg‘or pozitsiyani egallashga bo‘lgan qiziqish, o‘zi shu paytgacha erishgan sport natijalariga munosib hayot yo‘lini qura olish istagi bilan ketadimi, yoki ma'naviy jihatdan singan, o‘zi erishgan yutuqlardan qoniqmagan, o‘z hayotini oddiy turmushda davom ettirishga qodir bo‘lmagan holda, o‘z mavqei va unvonlariga noloyiq tarzda umr kechirish darajasida sportni tark etadimi, bular ko‘p jihatdan sport treneriga va rahbariyatiga bog‘liq bo‘ladi.

➔ Sportchining ma'lumoti

Individul psixologik tayyorgarlikni tashkil etish chog‘ida sportchining intellektual jihatdan rivojlanish darajasi va uning ma'lumotini inobatga olmaslik mumkin emas. Intellektual jihatdan rivojlangan sportchilar, boshqa sportchilarga qaraganda, o‘z-o‘zini tarbiyalashga qobiliyatli, barcha narsalarni tahlil eta oladigan, tayyorgarlik jarayoniga ijodiy yondoshib, unda o‘zlari ham faol ishtirok etadigan bo‘ladilar. Ular odatda, o‘z-o‘zini boshqarish bo‘yicha barcha qiyin va murakkab usullarni, ideomotor, autogen tayyorgarliklarni va hokazolarni tez va juda katta qiziqish hamda tushungan holda egallaydilar. Bunday sportchilar trenerlardan demokratik boshqaruv uslubida ishlashni talab qiladilar, buyruqbozlikka, trenerning o‘zboshimchalik va qat'iyat bilan qabul qilgan qarorlariga salbiy munosabat bildirib, unga qarshi murosasiz bo‘ladilar, ayni paytda ular musobaqa va tayyorgarliklarga oid tashkiliy masalalarda o‘zlari bilan maslahat qilishlarini, nazariy va uslubiy jihatlarni atroficha muhokama etishlarini xohlaydilar. Ayni paytda rivojlangan aqliy salohiyat, ya'ni intellekt kuchli xayol va bashorat qila olish qobiliyati bilan ham chambarchas bog‘liqdir. Bu esa ba'zan haddan tashqari o‘zini taftish qilish, “avra-astarini behuda ag‘darish” bilan kechadi. Natijada sportchi oldinda turgan mas'uliyatli musobaqada yuz berishi mumkin bo‘lgan mag‘lubiyati uchun qattiq hayajonlanadi, bu esa o‘z navbatida unda kuchli startoldi

hayajonlanishini, hissiy qo‘zg‘alishini keltirib chiqaradi.

Individual tafovutlarning o‘zaro mana shunday tarzda xilma-xilligi sportchilarni psixologik tayyorlash jarayonida ham turlicha vosita va uslublardan foydalanish lozimligini taqozo etadi.

Psixologik tayyorgarlikni individuallashtirish bu boradagi bir necha qadamlarni izchil tashlashni talab etadi, ya'ni bunda diagnostika, boshqaruv va qo‘llaniladigan vosita va uslublarning samaradorligi ustidan nazorat izchil ketma – ketlikda amalga oshirilmog‘i kerak. Psixologik tayyorgarlikni individuallashtirishning dastlabki va eng muhim qadami bu – sportchining individual psixologik xususiyatlarini o‘rganishdan iboratdir. Bu ish shaxsning shaxsiy xususiyatlarini o‘rganish bo‘yicha belgilangan tartibda to‘ldiriladigan batafsil psixologik tavsifnoma yozish bilan tugallanadi. Tavsifnoma yetarli darajada batafsil va ayni paytda aniq va puxta bo‘lishi, shaxsdagi shaxsiy intilishlar, munosabatlar tizimi, psixik rivojlanish, odob-axloq va yurish-turishdagi o‘ziga xosliklar kabi eng muhim ko‘rsatkichlar haqidagi ma'lumotlarga ega bo‘lishi kerak.

Shaxsning yo‘naltirilganligi – deyilganda quyidagilar tushuniladi: uning motivlari, qiziqishlari, belgilangan ichki maqsadlari, sevgan mashg‘ulotlari, asosiy ehtiyojlari, g‘oyaviy e‘tiqodi, tamoyilligi, vatanparvarligi, jamoaga sadoqat hissi, mas'uliyat hissi va hokazolar.

Munosabatlar: insonlarga (jamoaga, trenerga, do‘stlarga, oilaga, raqiblarga), o‘z ishiga (sportga, mehnatga, o‘qishga, jamoat ishiga), o‘z-o‘ziga (o‘z-o‘zini ardoqlashi, o‘z fikrini himoya qila bilishi, o‘z-o‘ziga tanqidiy munosabatda bo‘lishi, o‘z-o‘zini nazorat qila bilishi, o‘z-o‘zini tarbiyalay olishi), o‘zidagi fazilatlariga va kamchiliklarga, muvaffaqiyat va omadsizliklarga, tanqidga, mukofotlarga, rag‘batlantirish va jazolanishga nisbatan bo‘ladi.

Psixik rivojlanish: kishi asab tizimi asosiy sifatlarining umumiy va ijtimoiy tarzda namoyon bo‘lishidan iborat bo‘lib, u shaxsning temperamentiga, psixik va irodaviy xususiyatlariga bog‘liqdir.

Mashg‘ulotlar chog‘idagi munosabatlar va xulq-atvor: orastalik, intizomlilik, o‘z-o‘zini tuta bilish, tashkilotchilik, mehnatsevarlik, faollik, tashabbuskorlik, mustaqillik, kayfiyatning o‘ziga xosligi, to‘siqlarga va noqulay sharoitlarga nisbatan chidamlilik. O‘zi sevgan va sevmagan mashqlarga, topshiriq va vaziyatlarga, tez-tez uchrab

turadigan sport musobaqalari bilan bog‘liq safarlarga, sport zallarining, o‘zi shug‘ullanadigan asbob-uskunalarining o‘zgarishiga nisbatan munosabati. Trener tomonidan ko‘rsatiladigan yordamga nisbatan munosabati.

Musobaqalardagi munosabatlar va xulq-atvor: odatiy startoldi holati, musobaqalar davridagi uyqu, sport bellashuvlarining boshlanishi paytida, yoki uning eng mas’uliyatli vaziyatlaridagi hissiy zo‘riqishlari darajasi, bellashuvlar jarayonida psixik holat dinamikasi, ya’ni o‘zgarib borishi, chigalyozdi mashqlari va bellashuvga tayyorgarlik ko‘rishidagi o‘ziga xosliklar, jamoadagi do‘stlarining xatti-harakatlariga nisbatan bildiradigan reaksiyasi, hakamlar va hakamlarning olib borilishiga nisbatan munosabati, tomoshabinlarga munosabati, sekundlash xususiyatlari. Xatti-harakatlaridagi odatiy uzilishlarning asl sabablari, xatolari-“psixologik to‘siqlar”. Sportchi uchun o‘ta “mash’um va yoqimsiz” mashqlar, usullar va hokazolar. Sportdagi eng yaqin va istiqboldagi maqsad va vazifalar o‘z-o‘ziga ishonch hissining mavjudligi, raqobatlashuv va sportdagi bellashuvga intilish.

Kishining psixologik tavsifnomasi mutlaqo o‘zgarmaydigan emas. U sportchi shaxsining rivojlanib, psixologik tayyorgarlik darajasi oshib, kamolotga erishib borishi bilan yanada boyib, to‘ldirib boriladi. Sportchi shaxsi va uning psixologik tayyorgarligi borasidagi aniq tasavvurlarga asosan psixologik tayyorgarlik individual rejalashtiriladi. Mazkur ish faqatgina oldindagi vazifalarni belgilashdan iborat bo‘lib qolmasligi kerak.

Bir qator maqsad va vazifalar bilan birga individual reja tarkibiga albatta psixologik tayyorgarlikning vosita hamda uslublari, ularning dozirovkasi, ya’ni me’yorlari, shuningdek o‘quv mashg‘ulotlari jarayonidagi tutgan o‘rni kiritiladi. Individual rejalashtirish ma’lumotlarini hisobga olgan holda sportchi psixik rivojlanishini boshqarish bo‘yicha muayyan vosita va uslublari qo‘llaniladi. Ayni mana shu jarayonda individual psixologik tayyorgarlik amalga oshiriladi.

Psixik sifatlarning, funktsiya, malaka va ko‘nikmalarning izchil ravishda rivojlantirilishi va o‘rinlarini to‘latib borilishi, ya’ni kompensatsiya qilinishi individual faoliyat uslubini shakllantirishga

yo‘naltirilgandir.

Tipologik tafovutlar bo‘yicha psixologik tayyorgarlikni individuallashtirish borasida psixologlarning samarali tadqiqotlari mavjud. Ularda aniqlanishicha, kuchli asab tizimiga ega bo‘lgan sportchilar asab tizimi nisbatan kuchsizroq bo‘lgan sportchilarga qaraganda qulay shart-sharoitlarda (psixik jarohatlarning bo‘lmasligi, “psixologik to‘siqlar”ning yo‘qligi, sust yoki o‘ta kuchli motivatsiyalar va hokazolarning bo‘lmasligi) psixologik tayyorgarlikning maxsus individuallashtirilishiga nisbatan kamroq ehtiyoj sezadilar (garchi umuman psixologik tayyorgarliksiz ish yuritib bo‘lmasa-da).

Asab tizimi “kuchsiz sportchi” juda katta hajmdagi ishni bo‘lib-bo‘lib bajarganida o‘zining eng yuqori darajadagi ishchanligini namoyish qiladi (tayyorgarlik mashg‘ulotlarining qismlarga ajratilish uslubi), “kuchlilar” uchun esa tayyorgarlik mashg‘ulotlarining markazlashtirilgan uslubi ko‘proq ma‘quldir (unga ko‘ra katta hajmdagi yuklamalar (mashqlar) yuqori tezlikda bajariladi). Inert (sekin harakatli) sportchilar musobaqada o‘z xatti-harakatlarining batafsil rejasiga ega bo‘lishi lozim, va bu reja juda chuqur o‘ylangan bo‘lishi, har qanday murakkab vaziyat uchun taktik jihatdan ehtiyot variantlarni uyda tayyorlab kelingan o‘ziga xos uslub-vositalarni) ko‘zda tutishi lozim. Harakatchan sportchilar bunday batafsil rejalashtirishga ehtiyoj sezishmaydi, shu sababli ularning oldiga nisbatan umumiyroq shakldagi vazifalar qo‘yiladi. Juda ko‘p mehnat talab qiladigan va haddan tashqari katta hajmli tayyorgarlik ishlari harakatchan sportchilarni charchatib qo‘yadi, ulardagi qiziqishni so‘ndirib, asab quvvatini sarflanishiga va tashabbuskorligining so‘nishiga sabab bo‘ladi.

Inert sportchi musobaqaning start bosqichida juda sekin “ishga tushishi” sababli u oldindan o‘z-o‘zini ishonitirish yo‘li bilan ishtirok etishi kerak bo‘lgan bellashuvga tayyorlanishi lozim. Bunda u oldinda turgan musobaqani, o‘z raqibini va ular bilan bo‘ladigan jangni tasavvur qila olishi kerak.

Harakatchan sportchilar “diqqatni jamlash” bo‘yicha maxsus tayyorgarlik mashqlariga ehtiyoj sezadilar; ular o‘zlariga baland ishonch bilan qaraydilar, shuningdek, nisbatan faol va turli xildagi

chigilyozdi mashqlarga moyildirlar. Shuningdek bunday sportchilar musobaqa chog'ida hech bir asossiz o'z taktik rejalarini o'zgartirishlari ham mumkin. Agar ular biror-bir murakkab vazifani tezkorlik bilan uddalay olmasalar, bu sportchilarning mazkur vazifaga qiziqishi tezda so'nadi.

Muvozanatsiz sportchilar musobaqaga tayyorgarlik ko'rish chog'ida birinchi navbatda o'zlaridagi kuchli hayajonni pasaytirish, asab psixik tetiklikni saqlab qolishga harakat qilishi, shuningdek har qanday yo'l bilan startoldi lixoradkasiga yo'l qo'ymaslikka, kuchli hishayajon to'lqini ostida asabning ortiqcha ko'yinishiga yo'l qo'ymaslikka intilishlari lozim. Bu borada o'z psixik holatini mustaqil ravishda boshqarish usullarini egallash yaxshi yordam beradi.

Muvozanatsiz bo'lgan sportchilar musobaqada o'z oldiga juda ham mas'uliyatli vazifani qo'yishga shoshmaganlari ma'qul. Odatda ular bellashuvning boshlang'ich qismida nihoyatda yuqori sur'atni namoyish qiladilar. Shu sababli ham tayyorgarlik mashg'ulotlari chog'ida ularni ma'lum darajada chegaralab turish, musobaqadagi xatti-harakatlarni esa qat'iy va aniq tarzda belgilab bermoq kerak. Ular bilan muomalada hurmat-e'tiborni, madaniyatni saqlash tavsiya etiladi. Xatti-harakatlari barqaror bo'lmagan sportchi uchun startga tayyorgarlik chog'ida oldinda turgan janglar chog'ida o'ylamaslik nihoyatda qiyindir. Noxush o'y-xayollar musobaqada sportchiga halal bermasligi uchun ular musobaqaga tayyorgarlik jarayonida o'ziga xos va aniq texnik hamda taktik detallarni yaxshilab o'ylab olishlari zarur. Muvozanatlashgan, vazmin sportchilar esa muvozanatsiz sportchilarga nisbatan o'z psixik holatini namoyish etishda anchagina barqaror bo'ladilar. Biroq ularda ham ba'zi hollarda emotsional tashqi ta'sirga javob reaksiyasi yetishmasligi kuzatiladi.

3.3. SPORTCHILARNI MUSOBAQAGA PSIXOLOGIK TAYYORLASHNI REJALASHTIRISH ASOSLARI

Sportchilarni psixologik tayyorlash masalasining hal etilishi rejalashtirish asosida amalga oshiriladi. Bu rejani kim tuzadi? Albatta mazkur reja sport treneri tomonidan tuziladi. Ushbu rejani tuzish

chog'ida bir qator xususiyatlarni hisobga olish kerak bo'ladi. Jumladan: sport turini, sportchining yoshi va mahoratini, uning individual xususiyatlarini. Psixologik tayyorgarlikning umumiy rejasini nisbatan uzoqroq davr uchun, masalan bir yilga tuzish maqsadga muvofiq. Bunday reja ikkita bo'limdan iborat bo'ladi: birinchi bo'lim – musobaqalarga umumiy psixologik tayyorgarlik, ikkinchi bo'lim esa – muayyan musobaqaga psixologik tayyorgarlikni qamrab oladi. Birinchi reja nisbatan uzoq maqsadni ko'zlagani uchun u ma'lum darajada barqaror bo'ladi, ikkinchisi esa muayyan musobaqaga moslab tuziladi, shu sababli ham oldinda turgan musobaqaga tayyorgarlikning o'ziga xos jihatlaridan kelib chiqqan holda o'zgartirilishi, to'ldirilishi, qisqartirilishi mumkin. Sportchini musobaqaga **umumiy psixologik tayyorlash** uchun quyidagilar zarur:

1. Reja tuzilayotgan sportchining yoshini bilish;
2. Uning sport mahorati darajasini hisobga olish;
3. Psixologik tayyorgarlikning maqsad va vazifalarini belgilash va ulardan kelib chiqqan holda aniq chora-tadbirlarni ishlab chiqish;
4. Sport turining psixogrammasini aniqlashtirish, ya'ni ushbu sport turini takomillashtirish uchun qanday shaxsiy, psixik, psixomotor sifatlar talab etilishini, musobaqada muvaffaqiyatli ishtirok etish uchun qanday psixik holatlarni shakllantirish lozimligini aniqlash;
5. Tayyorgarlik mashqlari jarayonida sportchining motivatsiya vositalarini aniqlash;
6. Psixodiagnostika vositalarini aniqlash (shaxs rivojlanishi va sport mahoratining oshib borish dinamikasini aniqlashtirish uchun), psixogigiena vositalarini (sportchining psixik holatini qo'zg'atuvchi nazorat vositalari, sportchini jismoniy jihatdan qayta tiklash), xotirani, aqliy qobiliyatni, irodaviy sifatlarni rivojlantirish uchun mo'ljallangan umumiy psixik rivojlanish vositalarini kiritish;
7. Mashg'ulot jarayonida va undan keyingi psixik holatlarni boshqarish va sportchining o'z-o'zini tartiblashi uchun zarur vositalarni tanlash;
8. Sportchilarning musobaqalashuv xarakteridagi ekstremal vaziyatlarda emotsional barqarorligini shakllantirishga yo'naltirilgan vositalarni belgilash.

3.1-jadval.

Muayyan musobaqaga psixologik tayyorgarlik (A.S. Puni bo'yicha)

T/r	Tayyorgarlikning mazmuni	Vazifalari	Hal etish vositalari	Bajarish muddatlari
1	2	3	4	5
1.	O'z kuchiga mustahkam ishonchni yaratish, eng yaxshi natijani qo'lga kiritish uchun oxirigacha faol kurashishga intilish.	1) oldinda turgan musobaqaning shart-sharoitlari va raqiblar to'g'risidagi ma'lumotni yig'ish va tahlil qilish; 2) o'z tayyorgarligi, holati va imkoniyatlari to'g'risida ma'lumotlarni aniqlashtirish; 3) maqsadni aniqlash va aniq ifoda qilish; 4) musobaqaning ahamiyatini belgilash.	Maxsus tadbirlar kompleksi	
2.	Musobaqada vujudga keladigan shart-sharoitlarga muvofiq ravishda o'z xatti-harakatlarini, tuyg'ularini va o'y-fikrlarini boshqara olish qobiliyatini takomillashtirish.	1) o'z faoliyatini extimollik nazariyasiga ko'ra dasturlash; 2) musobaqalar davomida kutilmagan to'siqlarga duch kelish bo'yicha maxsus tayyorgarlik; 3) ishtirok etuvchilardan oldin ularni jangovor holatiga olib keladigan usullarni mustahkamlash.	Oldinda turgan xatti-harakatlarni intellektual, eksperimental tasavvur qilish (variantlilik, ideomotor tayyorgarlik, bo'lajak musobaqaning shart-sharoitlarini modellashtirish, autogen mashg'ulotlar, o'z-o'zini tayyorlashdan foydalangan holda musobaqa mashqlarini bajarish	
3.	Musobaqa oldidan va ular davomida eng optimal qo'zg'alishni yaratish va uni saqlab qolish	1) musobaqada ishtirok etishning ahamiyatini ko'tarib yuboradigan turli ta'sirlardan himoyalash; 2) mazkur musobaqa sharoitiga ko'ra noxush ichki holatlarni boshqarish uchun eng qulay usullarni aniqlash, asab psixik tetikligini saqlab qolish; 3) maqsadga muvofiq sekundantlik qilish shakllarini, vaqtini hamda joyinii aniqlash.	Sportchilarni qayta tiklovchi maxsus tadbirlar kompleksi	
4.	Musobaqadan keyingi psixik holatni tiklash	1) musobaqada bir marotaba ishtirok etishdan keyingi psixik holatni tiklash (musobaqa kuni); 2) musobaqadan keyingi psixik holatni tiklash.	Sportchilarni qayta tiklovchi maxsus tadbirlar kompleksi	

Maqsad: musobaqaga psixik tayyorlik holatini shakllantirish.

3.4. SPORTCHINI IRODAVIY TAYYORLASH HAQIDA UMUMIY TUSHUNCHA

Musobaqalarga psixologik tayyorlash tizimida sportchining irodasini rivojlantirish, ya'ni uning irodaviy tayyorlanishi muhim o'rin tutadi.

Buning boisi shundaki, musobaqa jarayonidagi kurashlar, g'alaba uchun kurash, shuningdek rekord o'rnatish borasidagi xatti-harakatlar sportchidan vaqt va fazo, sport uskunalarning vazni va qarama-qarshiligi, o'z tanasining vazni va inersiyasi, raqibining bevosita yoki bilvosita qarama-qarshiligini yengib o'ta bilishini talab etadi. Yuqorida aytilganlardan tashqari sportchi avvalo o'zini yengishi zarur. Bunga esa faqat sportchi holati va faoliyatini irodaviy o'z-o'zini boshqarish orqali erishiladi.

Iroda aqlning va ma'naviy tuyg'ularning faol qismi sifatida insonga o'z xatti-harakatini o'zi boshqarishida yordam beradi. O'z-o'zini idora qila bilish bu tabiatan in'om etilgan fazilati bo'lmay, uni ham o'rgatish kerak. Irodaviy tayyorgarlik deyilganda nimalarni tushunish kerak?

Irodaviy tayyorgarlik – bu sportchiga kuchli zo'riqish sharoitida kechadigan sport bellashuvi chog'ida unga o'ta zarur bo'ladigan, doimiy fazilat sifatida irodaviy sifatlarini shakllantirish va rivojlantirish maqsadida uning o'y-xayol lari hamda tuyg'ulari, xatti-harakatlariga maqsadli tarzda ta'sir ko'rsatish jarayonidir.

Garchi irodaviy tayyorgarlik haqida aksariyat holda alohida so'z yuritilib, u haqda ko'p yozilsa-da, u sport tayyorgarligining alohida yoki mustaqil bo'limi emas. Zero, irodaviy tayyorgarlik ham texnik, taktik, jismoniy, nazariy tayyorgarliklar va musobaqalar sharoitida amalga oshiriladi.

Yuqorida bayon etilganlardan ko'rinib turibdiki, irodaviy tayyorgarlikning markaziy masalasi bu sportchining irodaviy sifatlarini rivojlantirishdan iboratdir. Quyida biz bu haqda yanada batafsilroq to'xtalib o'tamiz.

➔ Irodaviy sifatlarining tavsifi

Sport psixologiyasida odatda asosiy irodaviy sifatlar tarzida quyidagilar e'tirof etiladi: maqsadga intiluvchanlik, qat'iyat va

matonat, jur'at va jasorat, mustaqillik va tashabbuskorlik, sabotlilik va o'z-o'zini tuta bilish. Shuningdek, mazkur sifatlarni belgilab beruvchi tipik belgilar ham aniqlangan.

1. Maqsadga intiluvchanlik – irodaning ushbu ko'rinishi o'z oldiga qo'yilgan maqsad va vazifalarni aniq tasavvur etilishi, faoliyatlarni hamda xatti-harakatlarni rejali ravishda amalga oshirish, fikr-o'ylarini, butun diqqatini o'z oldiga qo'yilgan maqsad sari jamlab u tomon izchil intilish tarzida namoyon bo'ladi.

Maqsad sari intiluvchan sportchi o'z oldiga qo'yilgan ilg'or maqsadni aniq ko'radi, unga erishish yo'llarini o'ziga ishongan holda belgilaydi, o'z faoliyatini ayni mana shu yo'nalishda boshqaradi, shuningdek, eng yaqin va istiqboldagi vazifalarni hal etishga diqqatini jamlagan, o'z irodaviy kuchini belgilangan, maqsadga erishish uchun xalal beruvchi nimaiki bo'lsa, barchasini bartaraf etishga safarbar qila oladigan bo'ladi.

2. Qat'iyat va matonat – bu ham irodaning o'ziga xos tarzda namoyon bo'lishidir, u maqsadga erishish yo'lidagi kurashlarda hamda ko'plab, shu jumladan kutilmagan qiyinchiliklarni yengib o'tishda, uzoq vaqt (aksariyat hollarda ko'tarilishi bilan) o'z kuch-g'ayratini va faolligini saqlab qola olishda ifodalanadi.

Qat'iyatli va matonatli sportchi o'z ongida doimiy ravishda oldiga qo'yilgan vazifani saqlab, hamisha unga erishish uchun harakatda bo'ladi. Juda qattiq charchaganligi va boshqa ishlar bilan shug'ullanish istagi paydo bo'lishiga qaramasdan, qat'iyat bilan belgilangan rejalarni amalga oshirishga erishadi. Bunday sifatga ega sportchi omadsizliklarga uchraganda yoki xato yuz berganda ruhan cho'kib ketmaydi, aksincha yanada kattaroq kuch bilan o'zi o'ylagan rejalarni amalga oshirishga harakat qiladi.

3. Jur'at va jasorat – bu ham irodaning namoyon bo'lish shakllaridan biri bo'lib, u amaliy faoliyatda qabul qilingan qarorning o'z vaqtida va chuqur o'ylab qabul qilinishida ifodalanadi. Bunda hatto tavakkal va xavf mavjud bo'lgan hollarda ham qabul qilingan qaror uchun mas'uliyatdan qo'rqmaslik hissi alohida ko'zga tashlanadi.

Jur'atli kishining eng muhim jihatlari, ya'ni motivlaridan biri-bu uning tabiatan tavakkal qilishga moyilligidir. Albatta, bunday sportchilarda ham ba'zan o'ziga ishonchsizlik va hatto qo'rquv

tuyg'ulari bo'ladi, ammo ana shu qo'rquv va ikkilanishlarni ham yengib, o'z oldiga qo'yilgan vazifani amalga oshirishga muvaffaq bo'la oladi.

4. Mustaqillik va tashabbuskorlik ham iroda namoyon bo'lishining bir ko'rinishi bo'lib, u asosan sportchiining shaxsiy tashabbuskorligi, yangiliklar qilishga intilishi, ijodkorlikka moyilligi bilan ifodalanadi. Bunday sportchida maqsadga erishish yo'lidagi xatti-harakatlarda nihoyatda tezkor fikrlash ko'zga tashlanadi. U tashqaridan, begona kishilarning beradigan yordamiga ko'z tikib o'tirmaydi. Boshqalarning turli salbiy ta'siriga, ularning xatti-harakatiga nisbatan beriluvchan emas.

Mustaqil va tashabbuskor sportchilarning alohida yana bir xususiyati shundaki, ular o'z harakati va faoliyatida har tomonlama intellektual va faol bo'ladilar. Ular o'z faoliyatida mutlaqo yangicha, original bo'lgan g'oyalar, yangicha rejalarni qo'llashni xush ko'radilar.

5. Sabotlilik va o'z-o'zini tuta bilish ham irodaning o'ziga xos tarzda namoyon bo'lish shakllaridan biri bo'lib, u sportchining eng murakkab, emotsional qo'zg'alishlar paytida yoki ruhan tushkunlik paytida, intensiv zo'riqish, charchoq, kutilmagan to'siqlarning yuzaga kelishi, omadsizliklarning ro'y berishi yoki boshqacha salbiy omillar ta'siri sharoitida ham teran aqlini saqlab qolish, o'z o'y-xayollarini, xatti-harakatini boshqara olishida ifodalanadi.

➔ Irodaviy zo'r berish va uning irodaviy sifatlarni shakllantirishdagi ahamiyati

Har qanday sport turidagi mashg'ulot tarkibida nihoyatda ko'p qiyin mashqlar mavjud bo'ladi. Ushbu mashqlarni bajarish sportchidan muayyan irodaviy zo'r berishni talab etadi.

Irodaviy zo'r berish – deganda ichki zo'riqishning shunday holati tushuniladiki, bu jarayonda kishi o'z oldida turgan qiyinchilikni anglaydi va o'zini mazkur qiyinchilikni yengib o'tishga undaydi.

Demak, qiyinchilikning mavjudligi – bu kishidagi irodaviy zo'r berishning namoyon etilishi uchun eng muhim shartdir.

Sport faoliyatida **irodaviy zo'r berishlar** nihoyatda xilma-xildir. Ularga quyidagilar kiradi:

1. Mushaklarning zo‘riqishi paytidagi irodaviy zo‘r berish. Sport faoliyati hamisha odatiy sharoitidan ko‘ra ko‘proq va og‘irroq mushaklar harakati va zo‘riqishi bilan bog‘liq;

2. Diqqatni zo‘riqishi bilan bog‘liq bo‘lgan irodaviy zo‘r berish. Har qanday sport harakatini amalga oshirish uzoq vaqt diqqatni yo‘naltirishga qarata bilishni taqozo etadi;

3. Charchoq va horg‘inlik tuyg‘usini bartaraf etish bilan bog‘lik irodaviy zo‘r berish;

4. Kundalik ish tartibi, ya'ni rejimga rioya etish bilan bog‘liq irodaviy zo‘r berish;

5. Qo‘rquv hissini bartaraf etish bilan bog‘liq bo‘lgan irodaviy zo‘r berish.

Sportchidagi irodaviy zo‘r berishdan oqilona foydalana olish qobiliyati u yoki bu qiyinchiliklarni yengib o‘tish jarayonida shakllanadi va takomillashib boradi.

➔ Sport faoliyatidagi qiyinchiliklarning tavsifi

Psixologiyada qiyinchilik deyilganda odatda ko‘proq ichki qiyinchilik nazarda tutiladi. Mazkur qiyinchilik esa sportchi biror-bir to‘siqni yengib o‘tayotganida, uni bartaraf etish uchun yetarli darajada imkoniyatga ega bo‘lmagan paytda yuzaga keladi. Sportchining imkoniyatlari deyilganda esa, uning jismoniy, texnik, taktik, psixologik, ma'naviy va g‘oyaviy tayyorgarligi darajasi, shuningdek, sihat-salomatligi, unda mavjud bo‘lgan muayyan ko‘nikma va malakalar, odatlar hamda e'tiqodlar tizimi tushuniladi.

Sport faoliyatida uchraydigan qiyinchiliklarni umumlashtirgan tarzda, ularni ob'ektiv va sub'ektiv qiyinchiliklarga ajratish mumkin.

Sport faoliyatida ob'ektiv qiyinchiliklar deb, muayyan sport turining spesifik jihatlari bilan bog‘liq qiyinchiliklarga aytiladi. Ob'ektiv qiyinchiliklar jismoniy, texnik, taktik va ekzogen qiyinchiliklarga bo‘linadi.

Jismoniy qiyinchiliklar muayyan bir xatti-harakatni, kerakli tezlikda, izchillikda hamda davomiylikda bajarish uchun halaqit beruvchi, sportchini tormozlovchi kuchlarni yengib o‘tish jarayonida yuzaga keladi.

Texnik qiyinchiliklar – bu harakatning muvofiqligini ta'minlashda, muvozanatni saqlashda vaqt va fazodagi harakatlari mushak kuchlarining hajmi bo'yicha barcha aniqliklarga rioya etishdagi qiyinchiliklardan iborat.

Taktik qiyinchiliklar o'z xatti-harakatlarini faoliyat davomida doimiy o'zgarib turuvchi sheriklar harakatiga muvofiqlashtirish bo'yicha mo'ljal olish, kerakli xatti-harakatlarni tanlash bilan bog'liq.

Ekzogen qiyinchiliklar muayyan sport turining umumiy shartlari hamda sharoitlari bilan bog'liq bo'ladi (musobaqalar o'tkaziladigan muhit, atrofda kuchli qo'zg'atuvchilarning mavjudligi, tomoshabinlarning gulduros olqishlari, noqulay ob-havo sharoiti va sport maydonining noxush ahvolda ekanligi, qur'a tashlashdagi omadsizlik g'alaba yoki mag'lubiyat, jarohatlar va ularning oqibati, musobaqa qoidalarining buzilishi).

Ob'ektiv qiyinchiliklarni faqatgina sportchini mazkur sport turi bo'yicha mavjud bo'lgan jismoniy, texnik hamda taktik tayyorlash orqaligina bartaraf etish mumkin. Masalan, agar sportchi o'zining mushaklarini yuqori tezlikda yugurish uchun rivojlantirmasa va uning texnikasi to'siqlarni yengib o'tishga imkoniyat bermasa, bu sportchi hech qachon, qanchalik uning irodaviy zo'r berishi nihoyatda yuqori darajada bo'lmasin, to'siqlar orqali yugurish bo'yicha rekord natijalarni qo'lga kirita olmaydi. Demak, yuqoridagilardan ma'lum bo'ladiki, sportchilarni irodaviy tayyorlash umumiy tayyorlash jarayonining boshqa tomonlari bilan ham chambarchas bog'liq. Bu jarayonda namoyon bo'ladigan irodaviy zo'r berishlar oxir-oqibat sportchining irodasiga o'z ta'sirini ko'rsatadi.

Sub'ektiv qiyinchiliklar deyilganda, sportchining mazkur sport turining ob'ektiv xususiyatlariga, tayyorgarlik mashg'ulotlari va sport musobaqalaridagi shart-sharoitlarga nisbatan shaxsiy munosabati asosida yuzaga keladigan qiyinchiliklar tushuniladi. Shaxsiy xususiyatga ega bo'lgan bu qiyinchiliklar sportchining erkin harakatlanishiga halal berib, uning psixik holatini yomonlashtiradi. Ular aksariyat hollarda noxush emotsional hissiyotlar tarzida namoyon bo'ladi. Bular, misol uchun, yengil atletikachilarda "plankadan qo'rqish", og'ir atletikachilarda esa "katta vazn omili" hamda musobaqadagi o'z chiqishidagi javobgarlikni his qilishning kuchayishi va hokazolar bo'lishi mumkin.

Bunday individual xususiyatlarga ega qiyinchiliklar aynan bir turdagi sport bilan shug'illanuvchi har xil sportchilarda turlicha bo'lishi ham mumkin, masalan: avvalgi sport tayyorgarlik mashg'ulotlarida olgan jarohatni eslash bilan bog'liq bo'lgan qo'rquv; tomoshabinlarning reaksiyasi tufayli tug'iladigan tortinchoqlik; raqibning kuchli va qobilyatli ekanligini his qilish tufayli kelib chiqadigan qo'rquv va hokazolar.

A.V. Rodionov, V.F. Sopovlar sub'ektiv qiyinchiliklarni 3 guruhga ajratadilar:

- **bilishga oid qiyinchiliklar**, ushbu qiyinchiliklar sportchi o'z imkoniyatlarini noto'g'ri tasavvur qilganida yuz beradi (mag'lubiyat haqida o'ylash, o'z xatti-harakatlarini noto'g'ri tasavvur qilish, turli o'lchamlarni soxtalashtirilgan tarzda idrok etish va hokazolar);

- **emotsiogen qiyinchiliklar** – ushbu qiyinchiliklar sportchining hal etilayotgan vazifaga nisbatan shaxsiy munosabatiga bog'liqdir (yiqilib tushishdan qo'rqish, g'alabaga erishgan paytda o'z xursandchilik tuyg'ularini jilovlay olmaslik, o'zini tuta olmaslik, mag'lubiyatga uchraganda esa ruhiy tushkunlikka uchrash);

- **ma'naviy qiyinchiliklar** – bunday qiyinchiliklar ijtimoiy talablar tufayli kishi ongida yuz beradigan qiyinchiliklardir (mas'uliyatni juda chuqur his qilish, yutqazib qo'yishdan qo'rqish, haddan tashqari kuchli hayajonlanish);

Sub'ektiv (psixologik) qiyinchiliklar ichki muhitda “Ichki qarama-qarshiliklar” tarzida namoyon bo'ladi va ularning yuzaga kelishida “psixologik to'siqlar” asos bo'lib hizmat qiladi. Bu sub'ektiv qiyinchiliklar paydo bo'lishining asosiy psixologik mexanizmidir. Mazkur mexanizm sportchi uchun ahamiyatli bo'lgan (sport uskunasi ko'rinishi, raqib haqida o'y-fikrlar, hakamlarning xatti-harakati va hokazolar) muayyan qo'zg'atuvchilar (ob'ektlar) tufayli yuzaga keladigan kuchli salbiy emotsiyalarning shartli reflektor aloqalari paydo bo'lishidir.

Psixologik to'siqlarning ta'siri murakkabdir: ular alohida vaziyatlarga nisbatan himoyalovchi reaksiyalar rolini ham o'ynashi mumkin. Muayyan xavfli harakatlarni tormozlash ham yuzaga keladi; ular diffuziyalar tarzida namoyon bo'ladi, ya'ni bir qo'zg'alish o'chog'ida paydo bo'lib bora-bora asab markazlari va tizimlarining

barchasini qamrab oladi, bu esa nafaqat harakatlanish funksiyalarning umumiy buzulishiga olib keladi, balki himoyalash holati rivojlanib, og‘riqli holatga (nevrozga) ham o‘tishi mumkin.

Sub'ektiv qiyinchiliklarni yengib o‘tish uslubi, shuningdek ularga muvofiq irodaviy zo‘r berishlarni tarbiyalash uslubi ob'ektiv qiyinchiliklarni yengib o‘tishdagi irodaviy zo‘r berishni tarbiyalash uslubidan keskin farq qiladi. Bunda sportchilarni ishontirish, misollar bilan ta'sir ko‘rsatish, turli shart-sharoitlarda tayyorgarlik mashg‘ulotlari hamda musobaqalar o‘tkazish muhim ahamiyat kasb etadi. Shuningdek astenik, ya'ni salbiy his-tuyg‘ularni bartaraf etishga yo‘naltirilgan o‘z-o‘ziga buyruq berishlar ham nihoyatda muhimdir.

➔ Sportchi irodasining rivojlanishi

Sportchini irodaviy tarbiyalash – bu to‘siqlar va qiyinchiliklar namoyon bo‘lganda ularni yengib o‘tish uchun ongli tarzda o‘z-o‘zini boshqarish, aqliy faoliyatning ayrim sifatlarini va axloqiy tuyg‘ularni rivojlantirish va tarbiyalashga yo‘naltirilgan uzoq muddat davom etadigan maqsadli psixologik-pedagogik jarayondir.

Sportning har qanday turi bilan shug‘ullanish sportchi irodasini rivojlantiradi. Bu rivojlanish esa ikkita yo‘nalishga ega bo‘ladi, birinchisi umumiy, ikkinchisi esa ixtisoslashgan yo‘nalishdir.

Umumiy yo‘nalish insonga nafaqat turli sport turlari bo‘yicha mashg‘ulotlarda, balki hayotning turli jabhalarida, masalan mehnat, o‘qish, ijtimoiy faoliyatda ham o‘zini irodali inson sifatida namoyon qilishiga imkon beruvchi irodaviy sifatlarni har tomonlama rivojlantirishdan iboratdir. Ixtisoslashgan yo‘nalish esa har bir sport turi uchun xos bo‘lgan va uning talablariga javob beradigan irodaviy sifatlarni rivojlantirish va takomillashtirish bilan bog‘liq.

Irodani umumiy va ixtisoslashgan rivojlantirilishi o‘zaro chambarchas bog‘liq bo‘lib, ularning birinchisi ikkinchisi uchun asos bo‘lib xizmat qiladi.

Mashg‘ulot jarayonida irodani tarbiyalash borasida bir necha qoidalarga amal qilish zarur va ushbu qoidalar quyidagilardan iborat:

1. Mashg‘ulotlar chog‘ida eng oson mashqlardan boshlamoq kerak, va ularni asta-sekin ko‘paytirib, murakkablashtirib borish

maqsadga muvofiq. Mashg'ulotlar jarayonining ilk bosqichida sportchilarni u qadar kuchli zo'riqtirilmalikning ahamiyati juda katta, chunki bunday yo'l tutish sportchida o'z kuchiga ishonch hissini shakllantiradi. Biroq bu mashg'ulotlarda juda oson va yengil mashqlardan foydalanish kerak, degani emas. Shuningdek nihoyatda qiyin mashqlarni ham tadbiiq qilish maqsadga muvofiq emas. Chunki sportchi oldidagi to'siqlarning yengib bo'lmaydigan darajaga yetishi bilan sportchida o'z kuchiga ishonch hissi yo'qoladi, uning irodaviy zo'r berishi pasayib ketadi.

2. Sport mashg'uloti ishtirokchilarida o'z oldiga qo'yilgan vazifalarni bajarishga intilish hissini shakllantirish lozim. Buni asta-sekinlik bilan ular oldiga qo'yilayotgan qiyinchiliklarni oshirib borish yo'li bilan amalga oshirish kerak. Musobaqalashuv vaziyatini yaratish, tobora oshib borayotgan qiyinchiliklarni muvaffaqiyatli yengib o'tishni osonlashtiradi.

3. Sportchilarda tezkor va shijoatli qo'zg'alishlarni, hatto ularning imkoniyati chegarasida bo'lgan kuchli qo'zg'alishlarni keltirib chiqish zarur. Mashg'ulot chog'ida juda sust va zaiflashgan xatti-harakatlarni qo'llash ishga salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkin.

4. Shug'ullanuvchilarda albatta, chidamlilikni oshiruvchi mashqlar vositasida uzoq muddatli irodaviy zo'r berishlarga dosh berish qobiliyatini rivojlantirish kerak.

5. Irodaviy zo'r berishni tarbiyalashga yo'nalgan mashqlarni bajarishda samaradorlikka erishishga intilish lozim. Bekorga sarflanadigan irodaviy zo'r berish (ya'ni baholanmagan irodaviy zo'r berish) sportchidagi irodaviy zo'r berish qobiliyatini zaiflashtiradi, hatto barbod qilishi ham mumkin (P.A.Rudik).

Kishining irodasi nafaqat sport mashg'ulotlari jarayonida, balki hayotning barcha jabhalarida ham birdek shakllanib boradi. Shu sababli ham, tayyorgarlik mashg'ulotlarida sportchining hayot faoliyati bilan bog'liq bo'lgan, undan mustaqillikni, faollikni, o'ziga xoslikni hamda ijtimoiy mas'uliyatni talab qiluvchi topshiriq va xatti-harakatlar yuklamasidan keng foydalanish kerak.

Shunday qilib, yuqoridagilardan xulosa qilish mumkinki, sportchining irodaviy sifatlarini rivojlantirish o'quv tayyorgarlik mashg'ulotlari hamda musobaqa jarayonida amalga oshiriladi.

Maqsadga intiluvchanlik o'z oldiga aniq maqsadni va sportda

takomillashuv vazifalarini qo'yish, o'z sport faoliyatini rejalashtirish harakatlarini, o'y-fikrlari hamda tuyg'ularini belgilangan maqsadga erishishga yo'naltirish xususiyatlarini shakllantirish yo'li bilan rivojlantiriladi. Shuningdek, bunda sportchining o'zi belgilagan maqsadga erishish yo'lidagi amaliy xatti-harakatlarida faollikni oshirib borish ham o'ta muhimdir. Shunga ham alohida e'tibor berish kerakki, sportchining shaxsiy intilishlari, istak va xohishlari uning ijtimoiy vazifalari bilan mos kelishi kerak, ya'ni uning yuqori sport mahoratini egallashga bo'lgan intilishi uning vatanparvarligi, ma'naviy fazilatlarini, o'z jamoasi, sport klubi, shahri, respublikasi va hokazolarning sha'ni uchun qilinadigan xatti-harakat sifatida namoyon bo'lishiga erishishi lozim.

Mustaqillik va tashabbuskorlikni rivojlantirish sportchida mustaqil ravishda o'z sport mahoratini oshirish, mustaqil ravishda zarur qarorlarni qabul qilish qobiliyatini shakllantirishga asoslanadi. Shuningdek, sportchida begona kishilarning maslahati va tavsiyalariga tanqidiy munosabatda bo'lish; raqiblarining xatti-harakatidan nusxa olishdan saqlanish, o'z odatlarini shakllantirish; o'z-o'ziga nisbatan tanqidiy munosabatda bo'la olish, ayniqsa manmanlik va o'zining xatti-harakatlari va qarorlarining doimo bexato ekanligiga yuqori darajada ishonishdan ehtiyot bo'lishni shakllantirish ham juda muhimdir.

Sportchining shaxsiy peshqadamligi va yangilikka moyilligi, shuningdek undan har bir mashqni bajarishda individual stilni qidirib topishni taqozo etadi. Bunday sportchi taktik rejalarni, erkin kombinatsiyalarni, psixologik tayyorgarlik vositalarini va hokazolarni tuzish va amalga oshirish qobiliyatiga ega bo'lishi lozim. Yangilik hissini shakllantirish sportchida ayniqsa o'z ishidan qoniqish va bunda yuzaga keladigan ko'tarinkilik kayfiyati bilan birga kechadi. Zero bunday kayfiyat sportchida kuch-g'ayratning oshishiga xizmat qilib, uni o'z faoliyatida yanada original va betakror bo'lishga da'vat etadi.

Sportchilarda jur'at va jasoratni shakllantirish uchun quyidagilarni rivojlantirish zarur:

1. O'z vaqtida, o'ylangan qarorlarni qabul qilish qobiliyatini, ayniqsa bu kechiktirib bo'lmaydigan vaziyatlarda o'ta muhimdir, bunday vaziyatlar nazariy mashg'ulotlar chog'ida ham yaratilishi mumkin (masalan, futbol maydoni maketida), yoki tabiiy sharoitda –

biror-bir gimnastik kombinatsiyani bitta urinish bilan amalga oshirish, chapaqay bokschi bilan mashq jangini o‘tkazish va hokazolar tarzida. Bunday muammoli vaziyatlarni yaratish chog‘idagi tayyorgarlik mashg‘ulotida ishtirok etayotgan sportchi o‘ziga asoslangan qarorini qabul qilishni o‘rganadi;

2. Tavakkalchilik talab qilinadigan va o‘ta xavfli vaziyatlarda qaror qabul qilish ko‘nikmasini, nafaqat sportchi oldida turgan vaziyatning shaklu shamoyili haqida to‘la tasavvur va tushuncha mavjud bo‘lganida, balki uni muvaffaqiyatli bajarishga ishonchi yuqori bo‘lganida ham rivojlanadi.

3. Sportchida o‘zidagi ikkilanishni, tortinchoqlikni, qo‘rquvni yengish, pasaytirish, bartaraf etish, shuningdek ularning paydo bo‘lishiga yo‘l qo‘ymaslik ko‘nikmasini rivojlantirish. Ushbu ko‘nikmani rivojlantirish uchun ma’naviy va boshqa stimullardan, hatto “yo shunday qilasan, yoki” qabilidagi majburlash usullaridan ham foydalanish mumkin;

4. Tavakkalchilik tuyg‘usini rivojlantirish odatda xavfli sharoitlarni yaratib, mashg‘ulotda ishtirok etayotgan sportchilar tomonidan mashqlarni muvaffaqiyatli bajarishga erishish orqali amalga oshiriladi. Bu mashg‘ulotlar ham sportchining o‘zidagi qat’iyatsizlik, tortinchoqlik va hatto qo‘rquv hislarini bartaraf etishida muhim o‘rin tutadi.

Qat’iyat va matonat quyidagilarni talab etadi:

1. Uzoq muddat davomida – doimiy ravishda o‘z oldiga qo‘yilgan maqsadga erishish ko‘nikmasini egallash. Bunda hayot rejimi va sport mashg‘ulotlarini, har bir mashg‘ulot uchun rejalashtirilgan yuklamalarni: har qanday ob-havo sharoitida, hech qanday bahona va sababga, kayfiyat va imkoniyatlarga qaramasdan doimiy ravishda bajarib borish nihoyatda muhim ahamiyat kasb etadi;

2. Juda katta va imkoniyat chegarasida bo‘lgan jismoniy zo‘riqlashlarga bardosh berish ko‘nikmasini shakllantirish. Buning uchun tayyorgarlik mashqlaridagi yuklamalarni asta-sekin oshirib borib, ularni sportchining maksimal imkoniyati darajasiga yetkazish;

3. Charchoq, og‘riq va boshqa og‘ir holatlarga chidash ko‘nikmasini egallash. Bunda bir tomondan mashg‘ulotlarda o‘yin va musobaqa uslublaridan foydalanish yordam bersa, ikkinchi tomondan sportchining o‘z-o‘zini ishontrishi va shuningdek, “Men buni qila

olmayman” degan tushunchalarni yengib o‘tib, o‘z-o‘zini majburlashi borasidagi shaxsiy-irodaviy zo‘r berishi yordam beradi.

Sabotlilik va o‘zini tuta bilish qobiliyatini rivojlantirish uchun tayyorgarlik mashqlarini musobaqa shart-sharoitiga yaqinlashtirish zarur bo‘ladi. Bunday yo‘l tutish mashg‘ulotda ishtirok etuvchini o‘z diqqatini to‘la-to‘kis o‘zi amalga oshirayotgan faoliyatga qaratishga, faoliyatida halaqit beruvchi noma‘qul fikrlarga yo‘l qo‘ymaslikka (“Men bundan qo‘rqaman, chiday olmayman”), murakkab vaziyatlarda ijobiy fikrlashga o‘rgatadi. Bunda haddan tashqari his-hayajonni, qiziqqonlikni, og‘riqni pasaytirish hamda apatiya (barcha narsadan ko‘ngil sovushi) holatidagi emotsional tetiklikni oshirish, o‘zini yo‘qotib qo‘yish, charchoq paytidagi ortiqcha hayajonlarni pasaytirish, shuningdek noqulay ichki holat yuz berayotgan bir paytda sport xatti-harakatlarini bajarish texnikasini saqlab qolish uchun irodaviy zo‘r berishni safarbar qilish va tashkil etish uslublarini qo‘llash maqsadga muvofiq. Musobaqalashuv vaziyatlari sportchida tashqi ta’sirlarning ishtirokchisi, ba’zan esa chalg‘ituvchi va halaqit beruvchi jihatlarga asir bo‘lib qolmaslikni shakllantiradi. Boshqacha qilib aytganda, unda turli stresslarga nisbatan bardosh va chidam shakllanadi.

3.2-jadval.

Ayrim sport turlaridagi irodaviy xususiyatlar ahamiyatining qiyosiy jadvali (F. Genov bo'yicha)

Sport turlari	Yetakchi irodaviy sifatlar	Yetakchi sifatarga yaqinlari	Ulardan keyingilari
1-guruh Yengil atletika yugurishi, chang‘ida yugurish, suzish, velosport, konkida yugurish sporti, eshkakli, yelkanli sport	Qat‘iyat	O‘zini tuta bilish, matonat	Tashabbuskorlik, mustaqillik, jur‘atlilik, jasorat
2-guruh Sport va badiiy gimnastika, akrobatika, og‘ir atletika, turli sport jihozlarini ulotirish va yengil atletikadagi sakrashlar, konkida figurali uchish, o‘q otish sporti	Qat‘iyat, o‘zini tuta bilish	Jasorat	Tashabbuskorlik, mustaqillik, jur‘atlilik
3-guruh Chang‘ida sakrash, slalom, suvga sakrash, parashyutda sakrash, motosport, ot sporti, alpinizm	Jasorat, jur‘atlilik	Qat‘iyat, o‘zini tuta bilish	Tashabbuskorlik, mustaqillik
4-guruh Sport o‘yinlari (futbol, basketbol, volleybol va boshqalar)	Tashabbuskorlik, mustaqillik	Qat‘iyat, jur‘atlilik, jasorat	O‘zini tuta bilish, matonat
5-guruh Boks, kurash, qilichbozlik	Tashabbuskorlik, mustaqillik	Jur‘at, jasorat	O‘zini tuta bilish, qat‘iyat, matonat

Sportchining irodaviy sifatlarini samarali tarbiyalash uchun uning faoliyatiga ob'ektiv va sub'ektiv qiyinchiliklarning umumiy ta'sirini farqlagan holda hisobga olish zarur. Bu borada bolgariyalik psixolog F. Genov tomonidan tavsiya etilgan sportchining irodaviy sifatleri to'g'risidagi quyidagi tasniflash alohida e'tiborga molikdir. Mazkur tasniflashga ko'ra, 3 ta irodaviy xususiyat, ya'ni: maqsadga intiluvchanlik, intizomlilik va o'ziga ishonch barcha sport turlari uchun umumiy hisoblanadi. O'ziga va o'z xatti-harakatiga hamda imkoniyatiga ishonch hissi sportchi irodasining doimiy bir qismi bo'lishi kerak, ushbu qisimsiz sport faoliyati samarali bo'lishi mumkin emas. Qolgan irodaviy xususiyatlar quyidagilarga bo'linadi:

- 1) mazkur sport turi uchun yetakchi bo'lgan sifatlar;
- 2) yetakchiga yaqin sifatlar;
- 3) ulardan keyingilari (3.2-jadvalga qarang).



Bob yuzasidan nazorat uchun savol va topshiriqlar

1. Psixologik tayyorgarlik vositalariga nimalar kiradi?
2. Psixologik mashqlar vositasini qanday tavsiflaysiz?
3. Psixologik ta'sir ko'rsatish vositasini qanday tavsiflaysiz?
4. O'z-o'zini anglash, o'z-o'zini tarbiyalash va o'z-o'zini takomillastirish vositasini qanday tavsiflaysiz?
5. Sportdagi jinsiy tafovutlar nima?
6. Sportdagi yoshga oid tafovutlar nima?
7. Sport tajribasi va sportchining ma'lumoti haqida nimalarni bilasiz?
8. A.S. Puni bo'yicha muayyan musobaqaga psixologik tayyorgarlik jarayonini tushuntirib bering?
9. Irodaviy sifatlarning tavsifi haqida nimalarni bilasiz?
10. Irodaviy zo'r berish va uning irodaviy sifatlarini shakllantirishdagi ahamiyati haqida gapirib bering.
11. Sport faoliyatidagi qiyinchiliklarning tavsifi haqida nimalarni bilasiz?
12. Sportchi irodasining rivojlanishini qanday tavsiflaysiz?
13. Sportchilarda jur'at va jasoratni shakllantirish uchun nimalarni rivojlantirish zarur?

14. Qat'iyat va matonat sportchidan nimalarni talab etadi?
15. F. Genov qaysi sport turlari bo'yicha irodaviy xususiyatlar qiyosiy tahlilini bergan?



Bobda foydalanilgan o'quv adabiyotlari ro'yxati

1. Arzikulov D.N. Psixologiya va sport psixologiyasi [Matn]: darslik / D.N. Arzikulov. Toshkent, 2021.
2. Gapparov Z. Sport psixologiyasi [Matn]: darslik / G. Gapparov. Toshkent, 2021.
3. Ishtayev J.M. Sport psixologiyasi [Matn]: o'quv qo'llanma / J.M. Ishtayev. Toshkent, 2020.
4. Mamatov M. Tatbiqiy sport psixologiyasi: Darslik / M. Mamatov; Mas'ul muharrir A.I. Rasulov. Toshkent, 2019.
5. Masharipov, Y. Sport psixologiyasi: o'quv qo'llanma / Y. Masharipov, N. Jo'rayev; mas'ul muharrir Sh.A. Aminjonov. Toshkent, 2010.
6. Psixologiya va sport psixologiyasi. O'quv qo'llanma / D.N. Arzikulov, Z.G. Gapparov, D.B. Vaxabova. Toshkent, 2017.
7. Sport psixologiyasi. Uslubiy qo'llanma / Y.M. Masharipov, Z.O'. Rasulov, I.Sh. Hamroqulov; mas'ul muharrir B.T. Haydarov. Samarqand, 2016.
8. Спортивная психология: учебник для академического бакалавриата / Под общ. ред. В.А. Родионова, А.В. Родионова, В.Г. Сивицкого. Москва, 2019.

4

FUTBOL JARAYONI VA FUTBOLCHI SHAXSINING IJTIMOIY PSIXOLOGIYASI

4.1. FUTBOL – SHAXS MEHNAT FAOLIYATI KO'RINISHI SIFATIDA

Futbol sport turi inson faoliyat turlaridan biridir. Psixologiyaga oid adabiyotlarda faoliyat – insonning ehtiyoji tufayli paydo bo'ladigan va aqli-shuuri, ongi tomonidan boshqariladigan ichki va tashqi faolligi sifatida ta'riflanadi.

Sport – bu nafaqat alohida shaxslarning, balki butun boshli jamoalarning, shu jumladan davlatning ham obro'si oshishiga ko'maklashadigan ijtimoiy hodisadir.

Zamonaviy sport **uch toifaga** bo'linadi, bular: 1) ommaviy sport, 2) yuqori natijalar sporti va 3) professional sportdir. Sportning har bir toifasi o'z oldiga qo'ygan maqsadli yo'nalishiga egadir. Masalan, ommaviy sport bilan shug'ullanishdan ko'zlangan maqsad – shug'ullanuvshilar salomatligini musthkamlash, ularni jismoniy va psixologik jihatdan rivojlantirish, shuningdek, bo'sh vaqtlarini mazmunli o'tkazishdan iboratdir. Yuqori ko'rsatgichlar sportida esa turli-tuman jismoniy mashqlarni bajarish jarayonida insonlarning eng yuqori jismoniy va psixik imkoniyatlarini aniqlash va taqqoslash muhim vazifa hisoblanadi. Professional sport esa shou-tomoshaga, biznesning alohida sohasiga aylanib, katta pul topishning manbai bo'lib bormoqda, bunda ba'zan kishilar, sog'ligiga zarar yetkazib bo'lsa-da, katta pul topishni maqsad qilib qo'ymoqdalar.

Professor Z.Gapparovning ta'kidlashicha, jismoniy mashqlar bora-bora inson faoliyatining alohida bir turiga – sport faoliyatiga aylanib, ushbu sohaning boshqa sohalardan ajralib turuvchi muhim jihatlari ham paydo bo'ldi.

Mutaxassis R.A. Akromovning yozishicha, futbol – haqiqiy atletik o‘yindir. U tezlik, chaqqonlik, chidamlilik, kuch va sakrovchanlik kabi xususiyatlarning rivojlanishiga yordam beradi. O‘yin davomida futbolchi o‘ta yuqori yuklamadagi ishini bajaradi va bu narsa, o‘z navbatida, insonning funksional imkoniyatlari darajasini oshiradi aqliy-irodaviy sifatlarni tarbiyalaydi.

O‘zbekistonda futbol jismoniy tarbiya vositasi sifatida tarqalgan. Futbol bilan maktab, kollej, insitut, ishlab chiqarish tashkilotlari va armiyada shug‘ullanishdi.

O‘yin jamoaviy kurashning vaziyatida o‘tadi. Bunda har bir jamoa eng yaxshi natijaga erishish uchun barcha bilim va imkoniyatlarni ishga soladi. O‘yin negizida o‘yinchilari yagona g‘alaba maqsadida birlashgan ikkinchi jamoaning kurashi yotadi. Futbol o‘yini davomida har bir o‘yinchi o‘zining fazilar (sifat)larini ko‘rsatish imkoniyatiga ega, lekin shu bilan bir qatorda o‘yin har bir futbolchining shaxsiy intilishlarining umumiy maqsadga bo‘ysunishini talab etadi.

Futbolchi texnik usullarni mukammal darajada bilishi, murakkab o‘yin vaziyatlari texnik usullarini qo‘llay olishi va jamoaning barcha a'zolari bilan kelishgan holda harakat qilishi lozim.

➔ **Futbol o‘yining paydo bo‘lishi va rivojlanishi**

Futbol eng qadimiy o‘yinlardan biridir. Ingilizlarning e’tirof etishlaricha, oyoq bilan to‘p o‘ynash Britan orollarida IX asrdayoq paydo bo‘lgan.

1863-yil 26-oktabrda Londonda Angliya futbol uyushmasining tashkil etilishi paytida bu o‘yinning 13 moddadan iborat bo‘lgan ilk rasmiy qoidalari tasdiqlangan. Keyinchalik bu qoidalar boshqa barcha milliy uyushmalar uchun futbol o‘yining asosi bo‘lib qoldi.

Futbol o‘yining ilk qoidalarida belgilanishicha, maydon uzunligi 200 yard (183 metr)dan, kengligi 100 yard (91 metr)dan oshiq bo‘lmasligi kerak. Darvozalar ikki ustundan iborat bo‘lib, ular orasida to‘sin bo‘lmagan va ustunlar orasidagi masofa 8 yard (7,32 m) bo‘lgan. 1866-yilda balandlikni cheklash uchun ustunlar orasiga arqon tortib qo‘yilgan. Yana 10 yil o‘tib, bu arqonni yog‘och to‘singa almashtirishgan.

Darvozabonning qo‘l bilan o‘ynashga haqqi yo‘q edi. 1871-yilda o‘ng qo‘l bilan o‘ynashga ruxsat etilgan, u ham bo‘lsa faqat darvoza maydoni ichida. Darvozabonning jarima maydoni ichida ham qo‘l bilan o‘ynash huquqini qo‘lga kiritishi uchun 30 yildan ko‘proq vaqt kerak bo‘ldi (1902-y.).

Uzoq vaqt mobaynida na jarima to‘pi, na 11 metrlik zarba bo‘lgan. Qoidabuzarlik uchun erkin zarbalar bilan chegaralanib qolinaverardi. Nihoyat, 1891-yil eng qat‘iy jazolardan biri – 11 metrlik zarba kiritildi, uni inglizcha so‘z bilan “penalty” deb ataydilar.

Futbol shakllanayotgan davrlarda jamoa sardorlari o‘yin qoidalariga rioya qilinishini kuzatib turardilar. Futbol maydonida hakam 1880-yilda paydo bo‘ldi, 1 yildan so‘ng esa hakam ikkita yordamchisi bilan maydonga chiqa boshladi. Hushtak 1878-yilda kiritildi, bunga qadar hakam to‘xtatish yoki o‘yinni qayta boshlash uchun ovozdan yoki qo‘l harakatlaridan foydalanardi. O‘sha yillarda barcha milliy futbol uyushmalari uchun qoidalar bir xil yoki majburiy bo‘lmagan. Har bir uyushma o‘z xohishiga ko‘ra bu qoidalarga turli o‘zgartirishlar kiritishi mumkin edi. Bu vaziyat xalqaro uchrashuvlar o‘tkazish yoki xalqaro musobaqalar tashkil etishda qiyinchiliklar tug‘dirardi.

1882-yili mustaqil ittifoqlar, ya‘ni Angliya, Shotlandiya, Uels va Irlandiya ittifoqlarining birlashuvi bo‘lib o‘tdi. Bunda yagona qoidalar qabul qilindi va futbol qoidalarida u yoki bu o‘zgarishlarni amalga oshirish huquqiga ega bo‘lgan xalqaro Kengash tasdiqlandi.

1871-yilda Angliyada mamlakat Kubogining yo‘nalishi tasdiqlandi. Bu kubok uchun hozirda ingliz futbol klublari kurash olib boradilar. Xalqaro miqyosdagi ilk futbol uchrashuvi Angliya va Shotlandiya jamoalari o‘rtasida 1873-yilda bo‘lib o‘tdi. O‘yinchilar soni 11 nafardan ortiq bo‘lsa, ularning jamoadagi joylashishi hozirdagidan boshqacharoq bo‘lgan. Shotlandiya jamoasi tarkibida esa 6 nafar hujumchi, 2 nafar yarim himoyachi bo‘lgan edi.

XIX asrning 80-yillarida futbol o‘yini Yevropa qit‘asidagi mamlakatlarda yoyila boshladi. 1875-yilda futbol Gollandiyaga, keyinroq esa Daniyaga kirib keldi. 1882-yildan boshlab Shvetsariyada, 1890-yildan Chexiyada, 1897-yildan esa Rossiyada futbol o‘ynay boshladilar.

1882-yilda Xalqaro uyushmalar boshqarmasiga asos solindi. Nihoyat, 1904-yil 21-mayda Fransiya tashabbusiga ko‘ra hozirda 200 dan davlatlar a‘zo bo‘lgan Xalqaro Futbol Uyushmasi – FIFA tashkil etildi. FIFA bilan bir qatorda 1954-yildan Yevropa Futbol ittifoqi – UEFA ham faoliyat ko‘rsata boshladi.

1930-yildan boshlab har 4 yilda futbol bo‘yicha jahon chempionati, 1958-yildan boshlab esa milliy terma jamoalar qatnashadigan Yevropa chempionatlari o‘tkazilib kelinmoqda. 1900-yilda futbol olimpiya sport turiga aylandi, ammo rasmiy jihatdan u Olimpiya o‘yinlari dasturiga 1908-yilda kiritilgan.

Osiyo Futbol konfederatsiyasi (OFK) 1954-yili tuzilgan bo‘lib, hozirgi vaqtda 44 ga yaqin mamlakatlarni birlashtiradi.

O‘zbekiston Futbol Federatsiyasi 1994-yildan boshlab FIFA va OFK ga a‘zo bo‘lgan, hozirda FIFA va OFK tomonidan o‘tkaziladigan barcha rasmiy musobaqalarda qatnashib kelmoqda.

➔O‘zbekistonda futbolning rivojlanishi

O‘zbekistonda zamonaviy futbol o‘tgan asrning boshlarida paydo bo‘ldi va tezda mashhur o‘yinga aylandi. Uning rivojlanish joylari Farg‘ona, Toshkent, Andijon, Qo‘qon va Samarqand edi.

Ilk bor futbolni Farg‘ona shahrida o‘ynaganlar. Xuddi shu yerda 1911-yilning oxirida birinchi futbol jamoasi tashkil topgan.

1912-yil avgustda Farg‘onada tuzilgan futbol jamoalari “Futbolchilar jamoasi”ga birlashishdi.

Bir oz vaqt o‘tgach, Toshkentda ham futbol o‘ynay boshladilar. Toshkentlik futbol ishqibozlari orasida eng mashhur jamoa bu TSIJ – Toshkent sport ishqibozlari jamiyati edi.

Bu jamiyat 1912-yilda tuzilgan bo‘lib, juda qisqa vaqt ichida futbol hamda boshqa sport turlarining rivojlanishi uchun ko‘p xizmat qilgan. 1912-yilning ikkinchi yarmida O‘zbekistonda futbol sezilarli darajada yoyila boshladi. Futbol o‘yiniga Qo‘qon, Andijon va Samarqandda ham qiziqish orta boshladi.

Bu yillardagi eng qiziqarli bosqich albatta Farg‘ona, Toshkent, Andijon, Samarqand futbolchilarining uchrashuvi bo‘ldi. Toshkentga tashrif buyurgan ilk futbolchilar Samarqand futbolchilar to‘garagi (SFT) a‘zolari edi.

1913-yil 29-avgustida ular TSIJ (Toshkent sport ishqibozlari jamiyati) futbolchilari bilan uchrashuv o'tkazdilar. Yaxshi tayyorgarlik ko'rgan Toshkent jamoasi 5:0 hisobi bilan g'alaba qozonadi.

1913-yil iyunda Andijonda "Andijon futbolchilar klubi" tasdiqlandi.

Va, nihoyat, 1914-yil 25-mayda Toshkentda O'zbekistonning eng kuchli ikki jamoasining markaziy uchrashuvi bo'lib o'tdi. Bunda Toshkent va Farg'ona futbolchilari to'p surdilar. Toshkentliklar o'yinda 3:2 hisobida muvaffaqiyatga erishdilar. O'zbekistonda futbol rivojlanishining boshlang'ich davri haqida xulosa qilib shuni ham aytib o'tish joizki, futbol maydonlari va o'quv mashg'ulotlarining bo'lmaganiga qaramay, qisqa vaqt ichida Farg'ona, Toshkent, Qo'qon, Andijon va Samarqandda o'zbek futbolining rivojiga ulkan hissa qo'shgan iste'dodli futbolchilar paydo bo'ldi.

Shu yerda aytib o'tish lozimki, nafaqat Farg'ona, Toshkent va Samarqandda balki O'zbekistonning boshqa shaharlarida ham futbolning muvaffaqiyat bilan tarqalishiga qaramay, uning rivojlanishi o'zi bo'larchalik asosida o'tayotgan edi. Jamoalarni o'rgatish tizimi yo'q edi, mashg'ulotlar o'ta sodda va vaqti-vaqti bilan o'tkazilardi. Hech bir shaharda futbol birinchiliklari tashkillashtirilmagandi, shuning uchun hatto o'ndan ortiq jamoalar mavjud bo'lgan Toshkent shahrida ham bironta rasmiy musobaqa o'tkazilmagan edi.

1920-yildan boshlab futbol respublikamizning chekka qishloq va mahallalariga kirib borib, mashhur o'yinga aylandi. Toshkentda talabalar, ishchi va dehqonlar futbolga talpina boshladilar.

1921-yil Moskva va Toshkent futbolchilarining ilk uchrashuvi o'tkazilgani bilan ahamiyatga loyiqdir. 1925-yilda mamlakat Jismoniy tarbiya kengashi tomonidan ommaviy jismoniy tadbirlarning taqvimini tuzildi. O'zbekistonda futbolni tashkillashtirish bir oz tartibliroq tizimga ega bo'ldi.

Shunday qilib, Toshkent birinchiligi 3 toifa bo'yicha o'tkazildi va unda 28 ta jamoa ishtirok etdi. 1927-yilda o'zbek sportchilarini tayyorlashda muhim bosqich bo'lgan I umumio'zbek Spartakidasi o'tkazildi.

1928-yil O'zbekiston milliy terma jamoasi tuzilgan. Terma jamoa o'sha yili Moskvada bo'lib o'tgan Butunittifoq spartakiadasida

qatnashdi. O‘tgan asrning 30-yillarida o‘zbek futbolchilari Norvegiya va Germaniya havaskor terma jamoalari ustidan g‘alaba qozonishgan.

1939-yildan O‘zbekistonning yetakchi jamoalari – “Dinamo”, “TODO”, “Spartak” (Toshkent) Sobiq Ittifoq Kubogi va “B” toifali jamoalar birinchiligida qatnasha boshladi.

Trener kadrlar tayyorlash bo‘yicha O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya institutining o‘zbek futboliga qo‘shgan hissasi o‘ta muhimdir. Institut 1955-yilda ochilgan bo‘lib, u paytda futbol mutaxassisligi sport o‘yinlari kafedrasini tarkibiga kirar edi, biroq 1966-yilda u mustaqil kafedra sifatida ajralib chiqdi. O‘z faoliyati mobaynida bu kafedra futbol bo‘yicha trener kadrlar tayyorlash o‘chog‘iga aylandi. Natijada ko‘pgina bitiruvchilar trenerlik ishida ma'lum muvaffaqiyatlarga erishib, O‘zbekistonda xizmat ko‘rsatgan trener unvoniga sazovar bo‘ldilar. Bular B. Abduraimov, B. Tixonov va boshqalardir. Ayni paytda futbol kafedrasining ko‘pchilik bitiruvchilari O‘zbekistonning turli viloyatlari va hatto chet ellarda ishlab kelishmoqda.

1956-yil Toshkentda hozirgi kunga qadar o‘zbek futbolining eng muvaffaqiyatli va mashhur jamoasi – “Paxtakor” tuzildi.

1992-yil mustaqil O‘zbekiston respublikasining ilk chempionati o‘tkazildi. Mamlakatimiz futbol tarixida yangi sahifa ochildi. Bu chempionatning oliy ligasida 17 ta, birinchi ligasida 18 ta, ikkinchi ligasida esa 42 ta jamoa ishtirok etdi. O‘zbekiston chempioni uchun kechgan shiddatli kurashda “Paxtakor”ga asosan Farg‘ona vodiysining “Neftchi”, shuningdek, “Sug‘diyona” (Jizzax) va “Nurafshon” (Buxoro) jamoalari kuchli qarshilik ko‘rsatdilar.

1994-yil 7-iyunda O‘zbekiston Futbol federatsiyasi “FIFA”ga, shu yilning dekabr oyida esa Osiyo Futbol konfederatsiyasiga a'zo bo‘ldi.

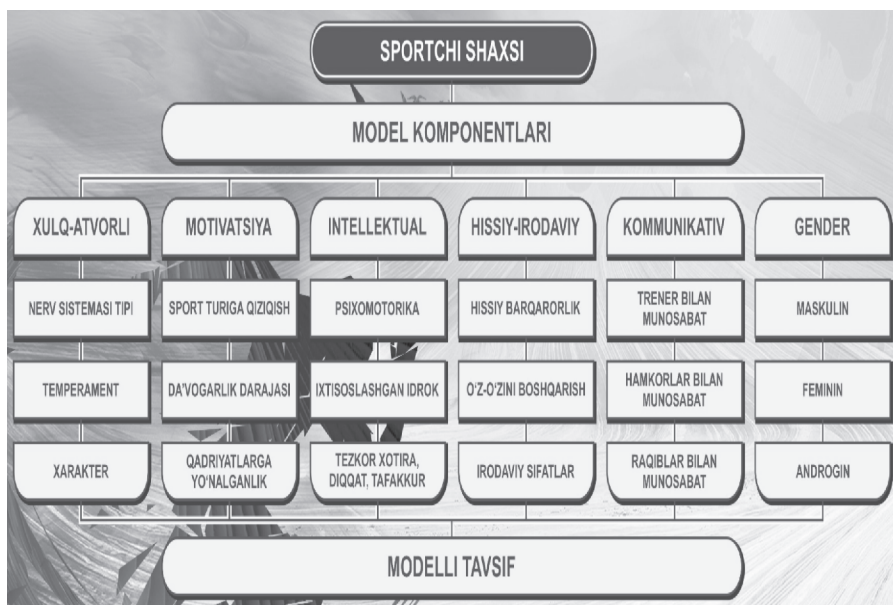
O‘zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining 1993-yil 18-martdagi “O‘zbekiston Respublikasida futbolni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi farmonning mamlakatimizda futbolni rivojlantirishdagi ahamiyati juda kattadir.

1994-yilda ilk bor yosh mustaqil respublika elchilari Yaponiyada o‘tkazilayotgan XII Osiyo o‘yinlarida – Osiyo mintaqasidagi yirik sport forumida tanishtirildilar. O‘zbekiston milliy terma jamoasi 1994-yil Osiyo o‘yinlari g‘olibi sanaladi. Rustam Akramov boshchilik terma jamoa final uchrashuvida Xitoy terma jamoasini 4:2 hisobida mag‘lubiyatga uchratgan.

O‘zbekiston Futbol Federatsiyasi musobaqalar o‘tkazish faoliyatini professionalashtirish yo‘lida 2009-yil O‘zbekiston Professional Futbol Ligasi tuzdi. Ushbu liga mamlakatimizda o‘tadigan futbol bo‘yicha Oliy va Birinchi liga musobaqalarini o‘tkazishni o‘z bo‘yniga oladi.

4.2. FUTBOLCHI SHAXSIGA XOS USTUVOR PSIXOLOGIK XUSUSIYATLAR

Psixologiya fani doirasida o‘tkazilgan bir qator tadqiqotlarda futbolchi shaxsiga xos sifatlarni shakllantirish va takomillashtirish izlanishlar predmeti sifatida o‘rganilgan. Olimlar, bunda sportchini psixologik tayyorlashda eng avvalo futbolchi shaxsining shakllanishini nazarda tutganligini guvohi bo‘lish mumkin. Chunki musobaqadagi g‘alabani, avvalo, sportchi shaxsining g‘alabasi deb tushunish mumkin. Bunga uning ma‘naviyati, turli xil qiziqishlari, futbol bilan shug‘ullanish motivatsiyasi, axloqiy va emotsional-irodaviy xarakter xususiyatlari kiradi.



4.1-rasm. Sportchi shaxsiga molelli tavsif

Tadqiqotlarda chiqarilgan amaliy tavsiyalar asosida trenerlar futbolchilarda kuzatuvchanlik va diqqat-etiborlilikni rivojlantirishga muvaffaq bo'lishgan. Keng qamrovli adabiyotlar tahliliga tayanadigan bo'lsak, psixologiyada **kuzatish** va **kuzatuvchanlik** atamalari mavjud.

Ilmiy manbalarda e'tirof etilishicha, **kuzatish** – bu oddiy idrok etish jarayonidir. Masalan, o'yinchilar musobaqaga kelib matchni kuzatayaptilar. Bunda sportchilar qanday kombinatsiyalar va usullar ishlatishlari, kimlar g'alabaga erishayotgani kuzatiladi.

Shuningdek, **kuzatuvchanlik** esa bu shaxsга xos xususiyat bo'lib, kam sezilarli predmet va hodisalarning jiddiy belgilarini payqashda namoyon bo'ladi. Diqqat-e'tiborlilik – bu kuzatuvchanlikning ajralmas tomonidir. Shaxsга xos xususiyatlar kabi kuzatuvchanlik nafaqat sport faoliyatida, balki boshqa faoliyat sohalari: mehnatda, o'qishda, turmushda va boshqalarda namoyon bo'ladi.

Professor Z. Gapparovning yozishicha, kuzatuvchanlikni rivojlantirish uchun o'ynalgan match o'yinlarini qayta ko'rsatish mumkin, bunda trener tomonidan ishlab chiqilgan maxsus savolnoma bo'yicha kuzatish olib boriladi. Endi sportchi o'yinni idrok etganida uncha ko'zga tashlanmagan, kam sezilarli tomonlarini ajrata olishi kerak. Kuzatish vaqtida payqalgan tafsilotlarni yozib borish, o'yinchi ularning shaxsiy tajribasini oshirishga va har xil axborotlarni yig'ishga yordam beradi. Bunday mashg'ulotlarni tez-tez, ma'lum reja asosida, bir tizimda o'tkazish kerak, chunki bu umumiy mashg'ulotning bir qismi hisoblanadi.

Rossiyalik taniqli psixolog R.M. Zagaynov olimpiada chempionlari bo'lgan ko'plab sportchilarning shaxsiy psixologi sifatida faoliyat yuritadigan davridagi o'z amaliy tajribalaridan kelib chiqib, ularning tarjimai holini o'rganib, shuni ta'kidlaydiki, bu oliy maqom toifa vakillari go'yo asosiy sportchilar guruhining yuqori qismida joylashgandek taassurot qoldiradilar, agar ularni tavsiflashda odatiy sifatlashdan foydalanilsa (mardlik, jasorat, o'z kayfiyatini boshqara olish va hokazo), ular uchun mazkur sifatlar soni yetishmas ekan. Ularning xatti-harakatlari, reaksiyasi, o'z-o'zini boshqarishi shu qadar o'ziga xos va individualki, ularni ta'riflash uchun maxsus, nostandart individual shaxsiy tavsifnomalarni qidirib topish lozim bo'ladi.

Bunday darajadagi sportchilar shaxsini tavsiflash uchun R.M.

Zagyanov quyidagi asosiy, eng muhim (super) sifatlarni belgilaydi: “yengilmaslik”, “irodalilik”, “konsentratsiya”, “motivatsiya-ustanovka”, “professonallik”, “sirlilik”, “irimchilik”, “qarshilik ko‘rsata olish”, “barqarorlik”. Tilga olingan ushbu eng muhim sifatlar orasida “yengilmaslik” va “irodalilik” chempion-sportchilar shaxsining yetakchi fazilati sifatida alohida ajralib turadi.

“**Yengilmaslik**” – shaxsiy fazilat sifatida, sportchilarning o‘z oldiga sportdan tashqari hayotda ham eng maksimal – yuqori vazifalarni qo‘yib yashashlarini ifodalaydi. Shuni e‘tirof etish lozimki, odatda ular hamisha ana shu intilishlarga muvaffaqiyatli tarzda erisha oladilar. **Yengilmaslik** kabi shaxsiy fazilat bo‘lg‘usi chempion sportchilarda, ular ilk bor rasmiy musobaqalarda ishtirok etib, doimo birdek g‘alabalarni qo‘lga kiritib boshlagan chog‘laridayoq shakllanadi.

Tajriba guruhi a‘zolarining tarjimai hollarini o‘rganish shuni ko‘rsatadiki, ularning aksariyati jahon chempioni yoki Olimpiada o‘yinlarining chempioni unvoniga to‘g‘ridan-to‘g‘ri erishganlar. Bundan shunday xulosa kelib chiqadiki, zamonaviy professional sport – faoliyat turi sifatida katta g‘alabalarni qo‘lga kiritish uchun mutlaq mag‘lub bo‘lmaslikni taqozo etadi. Chunki mag‘lubiyat sportchi shaxsiyatidagi o‘z shaniga hurmat, imkoniyatlariga ishonch kabi eng muhim fazilatlarga qaqshatgich zarba berib, ularni barbod etadi.

Shuni ham alohida ta‘kidlash kerakki, chempion-sportchining yoshlik davridayoq shakllanadigan engilmaslik tuyg‘usi sportchining shaxsiy fazilati sifatida uning tashqi “qiyofasida” (imijida) ham o‘z ifodasini topadi. Binobarin bu, uning asosiy raqiblariga kuchli psixologik ta‘sir ko‘rsatadi.

Chempion sportchilarning shaxsiy ma‘lumotlarini o‘rganish, ularning sportdagi dastlabki va keyingi qadamlarini tadqiq etish, shuningdek har birining shaxsiyatidagi alohida jihatlarni o‘rganish, engilmaslik fazilati to‘g‘ridan-to‘g‘ri ulardagi motivatsiya doirasiga bog‘liq ekanligini ko‘rsatadi. Chempion-sportchi motivatsiyasining o‘ziga xosligi shundaki, u “mutloq motivatsiyalangan” bo‘ladi va bu sportchi hali juda yoshligida, sportga kirib kelmasligidan avval shakllangan bo‘lib (tengdosh bolalar bilan turli o‘yinlar o‘ynaganda ham, doimo g‘olib bo‘lishga intilish, o‘z izzat nafsini yuqori qo‘yish, shanini erga uruvchi har qanday xatti-harakatlarga yoki tanqidlarga

keskin munosabat bildirish, boshqalarga o‘zining yetakchi ekanligini singdirish) ehtimol uning irsiy, ong ostiga singdirilgan va “g‘alaba” hissi motiv sifatida champion sportchilar uchun bir umrga o‘zgarmas bo‘lib qoladi (R.M. Zagaynov).

R.M. Zagaynovning ta'kidlashicha, chempion sportchi irodasining alohida ajralib turuvchi xususiyati, uning irodasi shaxsning faoliyatida ishtirok etuvchi barcha psixologik tizimlari bilan “bog‘lanish kanallariga” ega ekanligidir, ya'ni:

- shaxsning ma'naviy jihatdan quvvatini ta'minlovchi (oziqlantiruvchi), ichki dunyosi bilan;

- tafakkuri bilan, bunda iroda aql-idrokka “rahbarlik qiladi”, ya'ni faoliyat manfaatlaridan kelib chiqib, eng muhim qarorni qabul qilishga undaydi;

- motivatsiya bilan, uni iroda motivatsiyasini yoki uni optimallashtirish vositasini izlashni boshqaradi;

- psixofiziologik holat bilan, bunda faqat iroda kuchigina o‘ta kuchli charchoqni engib o‘tishi, deyarli mavjud bo‘lmagan zahira kuchlarini topadi va hokazo.

Champion sportchilar yana bir jihatlari bilan boshqa oddiy sportchilar ommasidan, shu jumladan yuqori malakali sportchilardan ham ajralib turadilar. Chempion sportchi hatto kasal bo‘lganda ham, jarohat olganda ham, psixologik ko‘makka muhtoj bo‘lgan sharoitlarda ham startoldi inqiroz vaziyatlarini bartaraf eta oladi va startga optimal jangovarlik holatida chiqishga erishadi.

Konsentratsiya (diqqatni jamlash) – shaxsning xususiyati sifatida uzoq vaqt hayotiy faoliyatning barcha jabhalariga, ayniqsa o‘zining asosiy faoliyatini takomillashtirish muammolariga asosiy e‘tiborini qarata bilishni anglatadi. Shaxsning ayni shu fazilati boshqa fazilatlarga nisbatan, ayniqsa chempion sportchilarga xosdir; chempion sportchilar xuddi mana shu jihati bilangina bir-birlariga juda-juda o‘xshaydilar, deb ta'kidlaydi tadqiqot muallifi.

Binobarin, bu juda muhim va jiddiy masaladir. Diqqatni jamlashni shaxsning irodasi hisobiga ta'minlangan vaqtinchalik holat, diqqatni jamlash qobiliyati deb ko‘rmasdan, uni sutkasiga 24 soat davomida jamlashni taminlaydigan, mustahkam shakllangan shaxsiy ko‘nikma tarzida tushunmoq darkor.

Bu borada dunyoga mashhur futbolchi Pelening o‘ziga berilgan: “Nima uchun “Santos” jamoasida o‘ynaydiganlarning barchasi kuniga 5-6 soat mashq qilishadiyu, siz bor-yo‘g‘i 1,5 soat mashq qilasiz?” degan savolga – “chunki men qolgan 22,5 soatda ham faqat futbol haqida o‘ylayman”, – deb bergan javobi o‘ta ibratlidir. Ya’ni bundan shunday xulosa kelib chiqadiki, uning butun diqqat-e’tibori jamlangan bir sharoitda unga 1,5 soatlik mashg‘ulotning o‘zi etarli bo‘lgan.

Sportchining diqqatini jamlash bevosita uning motivatsiyasi bilan bog‘liq.

Ustanovka – motivatsiya. Ushbu tushunchani shaxsning o‘z faoliyati va hayoti davomida faqat muvaffaqiyatga erishishga qaratilgan maqsadlari tarzida tushunmoq lozim.

Motivatsiya muammosi aksariyat sportchilar uchun eng dolzarb masaladir, ammo yuqorida ta’kidlab o‘tilganidek, chempion sportchilar bu borada o‘zlariga to‘qdirilar.

Professionallik. Professionallik chempionlarning o‘zlari tanlagan mutaxassislik bo‘yicha nafaqat egallagan malaka va ko‘nikmalarini ifodalaydi, balki chempion bo‘lish uchun kerak bo‘ladigan ko‘plab bilimlarga ega ekanligini ham ifodalaydi. Ushbu jihatlar ayniqsa ularning aniq raqib bilan jangga kirishishdan oldin unga qanday tayyorgarlik ko‘rish borasida yanada yaqqol ko‘zga tashlanadi. Masalan ular o‘z raqiblari to‘g‘risida har tomonlama ma’lumot yig‘adilar, ularni tahlil qiladilar, ushbu tahlillar asosida raqibning taktik va psixologik jihatdan tutadigan yo‘llarini, turnir yoki o‘yin davomidagi strategiyasini oldindan bashorat qila biladilar.

Bundan tashqari ular o‘yin, jang, shaxmat partiyalari orasida qanday qilib o‘z vaqtida o‘zlarini psixofiziologik qayta tiklashni ham biladilar. Shuningdek, qulay startoldi holatini yaratishni, uzoq vaqt davomida optimal darajadagi musobaqalashuv holatini qanday saqlab qolishni va yana ko‘plab o‘z sohalariga oid sirlarni biladilar.

Sirlilik (“niqoblanish”). Chempion sportchini hamma taniganligi, hamma uni o‘rganishga intilishi sababli, u vaqt o‘tishi bilan o‘ziga xos tashqi obrazga, qiyofaga ega bo‘lib boradi, sababi bu qiyofa uning boshqalar uchun olisroq, bir pog‘ona balandroqda turishi, hamma qatori bo‘lmasligi uchun xizmat qilib, uni o‘ziga tanish bo‘lmagan har xil kishilarning turli kutilmagan va u qadar zaruriyati bo‘lmagan

muloqatlaridan, uning hayotiga, faoliyatiga, ayniqsa mas'uliyatli musobaqalar sharoitida huda-behuda aralashuvlardan saqlaydi.

Agar sportchi “ochiq ko‘ngil” odamlar toifasidan bo‘lsa, odamlardan o‘zini olib qochishni istamasa, u “niqoblanish” usulini qo‘llashga majbur bo‘ladi, ya’ni u bir oz sun’iyroq tarzda hayot kechirishga, xuddi artistlar kabi “obraz”da yashashga majbur bo‘ladi. Bunday sportchi hamisha, hamma joyda, o‘z xatti-harakatlarini o‘zi kuchli nazorat qilishi, har bir so‘zini o‘ylab gapirishi kerak bo‘ladi.

“Irimchilik” – ushbu xususiyat sportchining o‘z atrofidagi tashqi hayotda va o‘zga kishilarning (unga xalaqit beradigan) xatti-harakatlariga nisbatan o‘zini tezkor va kutilmagan qarorlar chiqarishdan xalos qilish maqsadida amalga oshiradigan reaksiyalari hamda harakatlarining o‘ziga xos dasturidan iboratdir. Bu holat uning asosiy (yetakchi) faoliyatidagi vazifalarini bajarishida o‘z diqqat-e’tiborini jamlash imkoniyatini beradi.

Sportchi turli ikkilanishlardan so‘ng, ya’ni bir necha irim-sirimlarni o‘zgartirib, ulardan mexanik tarzda foydalanib, o‘z tumorlarini, musobaqalashuv kuni kun tartibi, ovqatlanish tartibi va hokazolarni o‘zgartirib o‘z shaxsiyatini rivojlantirishda yangi sifat o‘zgarishiga yuz tutadi va mutlaqo irimchiga aylanadi. Chempion sportchi o‘z hayotidagi barcha narsani, “kun chiqishidan, to kun botguncha” bo‘lib o‘tadigan har bir narsani irimlashtiradi. Uning hayoti quyidagicha ko‘rinishdan iborat bo‘ladi: ibodat qilish, jismoniy tarbiya, ovqatlanish, har kuni 2-3 marotaba zo‘r berib mashq qilish, shaxsiy kundalikni to‘ldirish va uyqu oldidan ibodat. Sportchi bunday hayotni o‘zi uchun juda samarali deb o‘ylaydi (uning shaxsiyati kamol topganligi ham shunda), chunki u sportchini, uning shaxsiyatini (shu jumladan asab tizimini ham) begonalarining kutilmaganda uning hayotiga aralashishlaridan saqlaydi.

“Qarshilik ko‘rsatish” – bu shaxsni turli buzilishlardan himoya qiluvchi o‘ta mustahkam shaxsiy fazilatdir. Sportda shaxsni buzuvchi omillar sifatida quyidagilarni ta’kidlab o‘tish mumkin: keskin raqobat, parda ortidagi janglar, hakamlarning nohaqligi, raqiblarning, muxlislarning, matbuotning va boshqalarning dushmanlaricha munosabati.

Ilk bor ushbu shaxsiy fazilatni A. Karpov izohlab bergan –

“qarama-qarshilikka qarshi ichki kuchingiz bo‘lmasa, – degan edi u – katta shaxmatda sizning yo‘lingiz faqat bir joyga olib boradi, u ham bo‘lsa – jinnixon”. Bunday shaxsiy fazilatga ega bo‘lmagan sportchi o‘sha olimpiada janglarini so‘nggi kunlariga borib, albatta betob bo‘ladi (shamollaydi, harorati ko‘tariladi, jarohat oladi va hokazo). Unda asab tizimlarining buzilishi va hokazolar yuz beradi. Bunday sharoitda o‘z faoliyatini barqaror ushlab turishga qodir sportchi chempionlar o‘zlarining yuqorida tilga olingan shaxsiy fazilatlarini evazigagina oqibatda g‘alabaga erishganlar. Demak, chempion sportchilarning fazilatlaridan eng muhimlari bu – qarshilik ko‘rsata bilish fazilatidir (R.M. Zagaynov).

“Barqarorlik” – chempion sportchilar garchi o‘zlarining xususiy jihatlariga ko‘ra juda ko‘p farqlarga ega bo‘lsalarda, bir jihatdan bir-birlariga juda o‘xshaydilar. Bu jihat ularning asosiy faoliyatlarida barqaror ekanliklaridir. Ushbu barqarorlik avvalo ularning musobaqalashuv faoliyatida belgilangan darajadan hech qachon tushib ketmasliklarida, jangovor sifatlarini va texnik-taktik mahoratlarini ko‘rsata bilishlarida namoyon bo‘ladi. Shuningdek, chempion sportchilar o‘zlarining xarakterlariga oid va xatti-harakatlariga oid ko‘rsatgichlarda ham barqarordirlar. Ushbu barqarorlikning asosi esa ularning o‘zlarini-o‘zlari nihoyatda qattiqqo‘llik bilan nazorat qila bilishlaridir. Ularning tashqi obrazining o‘ta kuchli jozibasi ham ayni mana shundadir, shu jozibali obraz – qiyofa ortida yashiringan nihoyatda ulkan qudrat, o‘ziga ishonch, ko‘pchilik tomonidan afsungarlik, magnetizm, gipnotizm deb ataladigan g‘ayrat va shijoatni osongina uqib olish mumkin.

Umuman olganda, yuqori toifali aksariyat trenerlar “barqarorlik”ni shaxsiy fazilat sifatida faqatgina bir yo‘l bilan – yillab davom etadigan izchil mashg‘ulotlar orqaligina tarbiyalash mumkin, deb hisoblaydilar. Bunday og‘ir zahmatga esa kamdan-kam sportchilar bardosh bera oladilar.

4.3. YOSH FUTBOLCHILARDAGI EKSTERIOMETSEPTIV SEZGILARNI RIVOJLANTIRISHNING PSIXOLOGIK MEXANIZMLARI

Psixika faollik xususiyatiga ega bo'lib, u mayllarda, maqbul yechimni qidirishda, xatti-harakat variantlari ehtimolligini xayoldan o'tkazishda, undashda, turtkilarda o'z ifodasini topadi. Xuddi shu bois psixik aks ettirish (in'ikos) sust narsa emas, balki u harakat, xatti-harakat, ta'sir, o'zaro ta'sir kabilarni tanlash, qiyoslash, izlash, ajratish bilan bevosita aloqador futbolchi faoliyatining muhim jabhasi sanaladi.

Hozirgi zamon psixologiyasida faoliyat, jarayon va xulq-atvorninng faol boshqarilishi teskari aloqa apparatining ishlashini taqozo etadi (P.K. Anoxin, A.N. Bernshteyn va boshqalar). Teskari aloqa tushunchasi kibernetika, fiziologiya, psixologiya fanlarida keng ko'lamda qo'llanilib kelinmoqda. Teskari aloqa psixologiya bilan fiziologiya fanlarida har bir javob harakati hal qilinayotgan vazifa (muammo) miyada baholanilishi tushuniladi. P.K. Anoxin nuqtai nazaricha, organizmda muayyan sikl bilan ish bajaruvchi yaxlit sistema mavjud. Mazkur sistemada markazdan javob harakatiga buyruq berilishining birorta ham lahzasi teskari yo'nalishda (periferiyadan markazga qarab) harakatning natijasi xaqida zudlik bilan axborot (teskari aloqa) yuborilmaguncha tugallanmaydi. Teskari aloqa tizimi yordami bilan organizm o'z harakatining natijasini timsol bilan taqqoslab ko'radi. A.N. Bernshteyn talqinicha, natijaga nisbatan obraz oldinroq paydo bo'ladi, voqelikning o'ziga xos modeli tarzida uning yuz berishi to'g'risida oldindan (ilgarilab ketib) axborot, xabar, ma'lumot beradi.

P.K. Anoxin va A.N. Bernshteyn nazariyalariga asoslangan holda psixikaning mavjudligi futbol jarayonida yosh futbolchilar harakatining izchil dasturini tuzish, oldiniga ichki rejada ish bajarish, xulq-atvordagi ehtimol ko'rinishlarini tanlash, bosqichlarini amalga oshirish tufayli harakat qilish imkoni tug'iladi.

Bunda yosh futbolchilarda eksteriometseptiv sezgilarni rivojlantirishning psixologik mexanizmlarini aniqlash alohida ahamiyat kasb etadi.

Ekstrasetseptiv, ya'ni tashqi sezgilar to'g'risidagi dastlabki ma'lumot qadimgi yunon (grek olimi Aristotel tomonidan tavsiflanib berilgan

bo'lib, eramizdan oldingi 384-322-yillarda yashab, faoliyat ko'rsatgan), u sezgilarni ko'rish, eshitish, hid bilish, maza, ta'm turlariga ajratgan edi. Psixologik ma'lumotlarga qaraganda, sezgilar goho o'zaro bog'lanib boshqa sezgi turlarini yuzaga keltirishi mumkin: masalan, paypaslab ko'rish natijasida sezish tarkibida taktil teri tuyush sezgilar bilan bir qatorda sezgilarning tamoman boshqa turi, ya'ni harorat sezgisi ham kiradi. Xuddi shunga o'xshash voqelik, hodisa taktil va eshitish sezgilariga nisbatan oraliq o'rinni vibratsion sezgi egallashi mumkin.

Psixologiya faniga doir manbalarda (masalan, S.I. Bogdanova), birinchi turkum sezgilarni ko'rish, eshitish, hidlash, teri-tuyush, ta'm-maza kabi turlar tashkil qilishi qayd etilgan. Ma'lumotlarga ko'ra, ko'rish 380 dan 770 gacha millimikron diapazondagi elektromagnit nurlardan iborat jarayondir. Eshitish esa tebranish chastotasi 16 dan to 20000 gacha bo'lgan tovush to'lqinlaridan iboratdir. Ko'rish sezgilari bosh miya po'stini tepa burmasining qismidan joy egallagandir. Teri-tuyush, harakat sezgilari miya po'stini markaziy burmasining orqa qismidan o'rin olgandir.

Endi sezgilar klassifikatsiyasi, mohiyati va uning negizlari yuzasidan kengroq mulohaza bildiramiz.

M.I. Yenikeyevning ta'kidlashicha, ekstretseptiv sezgilar moddalikdan (5 tadan) tashqari intermodal nospetsifik sezgi turkumlariga ham ajratiladi. Masalan, eshitish organi (a'zosi) orqali sekundiga 10-15 tebranishni sezish mumkin, lekin quloq bilan emas, balki suyaklar yordamida (miya qopqog'i, tirsak, tizza uchlari orqali) payqash – vibratsiya sezgirlik deyiladi. Masalan, karlarning tovushlarning idrok qilishi, pianinoni ushlab turish, pol yoki mebelning harakati kabilar. Odatda vibratsion sezgirlik intermodal sezgi deb ham nomlanadi. Intermodalning boshqa bir ko'rinishi mana bunday holatda namoyon bo'ladi:

- a) hid, ta'm va maza sezgilarida;
- b) o'ta kuchli tovushda, o'ta yorqin yorug'likda;
- v) uch xil ta'sirning uyg'unlashgan, integrativ holatida kabilar.

Sezgining nospetsifik shakli – terining foto sezgirligi ranglarning nozik jilolarini ajratish, qo'l uchlari bilan sezish orqali ro'yobga chiqadi. Terining foto sezgirligi A.N. Leontev tomonidan kashf

qilingan bo‘lib, bu narsa ko‘pgina holatlarga oqilona yondashish imkoniyatini vujudga keltiradi. Ushbu kashfiyot qo‘l uchiga yashil va qizil rangli yorug‘lik yuborish orqali dunyo yuzini ko‘rgan. Rang signallarining og‘riq qo‘zg‘atuvchilar bilan munosabati qiyosiy jihatdan olib borilganda, insonni faol mo‘ljallash (oriyentirlash) jarayonida uning qo‘l uchi terisiga kelib tushadigan rang nurlarini farqlashga o‘rgatish mumkin ekan.

K.D. Zarochensev, A.I. Xudyakovalarning fikricha, psixologiya fanida trening foto sezgirligi tabiati hali yetarli darajada o‘rganilgani yo‘q. Shunga qaramasdan, talamitik tizim va po‘st ostining qo‘zg‘alganida asab tizimi hamda teri ektodermlaridan kelib chiqqan, atrofga yoyilgan (tarqalgan), rudimentlar yorug‘lik sezish elementlari maxsus sharoitda muaffaqiyatli harakat qiladi. Ko‘pincha “oltinchi tuyg‘u, hissiyot” sharofati bilan inson tomonidan “masofa”ni sezish, ko‘r odamlarda to‘siqni his qilish ushbu jarayon uchun yorqin misol bo‘la oladi. Ehtimol, yuz terisining issiq havo to‘lqinlarini idrok qilish, to‘siq oralig‘ida mavjud bo‘lgan tovush to‘lqinlarini (tebranishlarini) o‘zida aks ettirish terining foto sezgirligini ilmiy jihatdan izohlashga muayyan negiz (asos) bo‘lib xizmat qilishi mumkin.

Bizningcha, yosh futbolchilarda ham o‘yin davomida raqibni, kelayotgan yoki oshirilayotgan to‘pni masofadan turib his eta olish xususiyatini shakllantirishda ana shu nazariya yechimiga murojaat qilish maqsadga muvofiqdir.

Yosh futbolchilar mashg‘ulot paytida yo‘nalish bo‘yicha to‘p uzatishayotgan bir paytda, masofadan turib his eta olish xususiyatini va sezgirligini rivojlantirish uchun quyidagilarga alohida e‘tibor qaratishlari maqsadga muvofiqdir. Masofadan turib sherikni yoki to‘pni his etishni shakllantirishda uzun va baland to‘p oshirishlar jarayonini tanlash eng to‘g‘ri usul hisoblanadi. Bunda sherigiga to‘p oshirishda bo‘sh joydan yoki xavfsizlik ta‘minlangan holda foydalaniladi. Bu futbolchining o‘yindagi jadalligini oshishiga xizmat qiladi. Yosh futbolchilar uzunasiga yo‘nalish orqali harakatlanishganda, bir qancha qiyinchiliklarni yengishga majbur bo‘lib, hujum yoki to‘p uzatish, qabul qilish yo‘nalishini o‘zgartirishadi.

Jahon psixologlari tomonidan narsalarning murakkab tomonlarini tanish, farqlash harakatning ishtirokisiz amalga oshmasligi ta‘kidlab

o‘tilgan. Masalan, ko‘zni yumib jismni farqlash uchun qo‘l bilan uni paypaslash kerak, aks holda uning holati, shakli, qattiq yoki yumshoqligi, g‘adir-budurligini bilib, sezib bo‘lmaydi. His etish sezgisi rivojlangan bir sharoitda, yosh futbolchilarda masofani bosib o‘tish engillashadi, kombinatsiya tashkil qilish osonlashadi, raqibni harakat traektoriyasini oldindan payqaganligi bois o‘z darvozasi xavfsizligi ta‘minlashga erishadi. Bizningcha, har qanday (amplua) chiziq o‘yinchisi bu usulni qo‘llashi yaxshi samara beradi.

I.M. Sechenovning fikriga ko‘ra, jismni ko‘z bilan idrok qilish uchun ko‘z o‘sha narsani “qidirsin”, faqat shundagina maqsadga muvofiq harakat yuzaga chiqqan bo‘ladi. Hozirgi davrda psixologiya fanida ko‘z harakatlari nazariyasi ishlab chiqilgan bo‘lib, ular va makro va mikro, ixtiyoriy hamda ixtiyorsiz ko‘rinishlarga ajratiladi. Ular quyidagi nomlar bilan ifodalanadi: konvergent, divergent, gorizontal, vertikal, siklofuzion, torsion, version, vergent, sakkadik, tremor, dreyf, fliki kabilar. Ko‘z harakati yordami bilan fazoda o‘rin almashib turgan jismlarni tanish, bilib olish va identifikasiyalash amalga oshiriladi. Ko‘z harakatlari uch juft tashqi muskullari, ya‘ni miya bosh suyaging III, IV va VI juft nervlari orqali ro‘yobga chiqadi. Ko‘zning mikro va makro harakatlari sezgining mexanizm rolini bajarish imkoniyatiga ega.

Eksterioretseptorlar o‘z navbatida kontakt va distant retseptorlariga ajratiladi, goho sezgilar tushunchasi “his-tuyg‘u” atamasi bilan ham yuritiladi. Masalan, futbolchi maydonda harakatlanayotgan paytda ushbu sezgining rivojlanganligini yuqori ahamiyat kasb etadi. Maydonda futbolchi miyasida sodir bo‘ladigan psixik jarayonda distant retseptorlar muayyan masofadagi obyektдан keladigan qo‘zg‘atuvchilarni qabul qilib, so‘ng ularni nerv yo‘llari orqali markazga uzatishida ko‘rinadi. To‘pni, raqibni, jamoadoshni ko‘rish sezgisi bunga yorqin misol bo‘la oladi.

Yosh futbolchilar mashg‘ulot paytida ko‘ndalang to‘p uzatishayotgan bir paytda, ko‘z harakati yordami bilan fazoda o‘rin almashib turgan jismlarni tanish, bilib olish va identifikasiyalashni amalga oshadi. Ushbu sezgirlikni yaxshi rivojlanmanganligi bunday to‘p uzatishlarda, futbolchining faoliyat samaradorligini kamaytiradi, hujumni raqib tomonga yo‘nalishini ta‘minlay olmaydi. Natijada, o‘yin

sur'ati keskin tushib ketib, o'yin vaqtida bunday to'p uzatishda raqib tomondan to'p egallab olinishiga va o'z darvozasi tomonga xavf solinishiga olib kelishi mumkin.

A.R. Luriya, eshitish sezgisi eshitish va tovush apparatlari tarkiblarining yaqin ishtirokida vujudga keladi, deb hisoblaydi. Shunday qilib, yuqoridagi mulohazalarga ko'ra, elementlar (sodda) faol reflektor jarayoni, shuningdek, murakkab faol retseptor faoliyat jarayoni (paypaslash, suratga tikilish kabilar) mavjud bo'lib, sezgilarning vujudga kelishini ta'minlab turadi. Psixologik ma'lumotlarning tahliliga ko'ra, faol harakatning har qaysisi sezgining reflektor nazariyasidan iboratdir.

D. Mayersning fikricha, sifat mazkur sezgilarning asosiy xususiyati bo'lib, uni boshqa sezgi turlaridan farqlaydi va ayni shu sezgi turi chegarasini o'zgartiradi. Masalan, eshitish sezgilari tovushning balandligi, tembri, qattiqligi bilan tafovutlanadi, ko'rish sezgilari esa ranglarning quyuqligi, jilosi, tovlanishi, toni va boshqa shu kabilar bilan farqlanadi. Sezgilarning sifat jihatidan ko'p turlicligi materiya harakati shakllarining turli-tumanliligining aks ettirishidir. Shuning uchun trener yosh futbolchilar bilan ishlash jarayonida himoyachi, yarim himoyachilarda bu sezgirlikni yaxshi rivojlantirishi maqsadga muvofiq sanaladi. Fikrimizcha, o'z himoya maydonida bunday to'p uzatishlar tavsiya etilmaydi. Ko'rish sezgisining psixologik xususiyatlaridan kelib chiqadigan bo'lsak, bu usulni faqat qanotdan hujumni yakunlash vaqtida darvozaga so'nggi zarbani berishda (devor usuli) qo'llash tavsiya etiladi.

A.G. Maklakov fikricha, sezgilarning jadalligi ularning miqdoriy tavsifidan iborat bo'lib, ta'sir qilayotgan qo'zg'atuvchining kuchi va retseptorning funksional holati bilan belgilanadi. Shuningdek, sezgilarning davomiyligi ularning vaqtinchalik tasniflanishidan iboratdir. Sezgilarning davomiyligi ham sezgi a'zolarining funksional holati bilan, shuningdek, qo'zg'atuvchining ta'sir qilish vaqti hamda jadalligi bilan o'lchanadi.

Mashg'ulotlar yoki o'yin jarayonida yosh futbolchilar balanddan (yuqoridan) to'p uzatish orqali qo'zg'atuvchining kuchini namoyish etishadi. Ushbu sezgirlik uzoq masofalarga to'p uzatishda qo'l kelib, usulning samaradorligini ta'minlaydi. Sababi bunday to'p uzatishlarda futbolchidan yuqori darajadagi aniqlik talab qilinadi.

Qo'zg'atuvchi sezgi asosida ta'sir qilishi bilan darhol sezgi hosil bo'lmaydi, balki u bir qancha daqiqadan keyin vujudga keladi. Ana shu qisqa vaqt sezgining latent (yashirin) davri deb ataladi. Latent davri sezgi turlari uchun har xil fursatda kechadi.

Yuqoridan to'p uzatishni maydonning har erida kuzatish mumkinligini hisobga oladigan bo'lsak, ushbu sezgirlik yosh futbolchilarning taktik masalalarni yechishida amaliy yordam beradi.

R.S. Nemovning fikricha, sezgi qo'zg'atuvchi ta'sir qila boshlashi bilan bir davrda hosil bo'lmaganidek, qo'zg'atuvchining ta'siri to'xtashi bilan bir vaqtning o'zida sezgi yo'qolmaydi. Vaholanki, sezgilarning inersiyasi (sezgilarning saqlanishi) ta'siridan keyingi hodisasi deb ataladigan narsada namoyon bo'ladi.

Ko'rish sezgisi ba'zi bir inersiyaga ega bo'lib, ko'rish sezgisining ta'siri to'xtashi bilan darhol yo'qolib ketmaydi. Qo'zg'atuvchi ta'sirining izi ketma-ket keluvchi obrazlar deb ataladigan hodisa sifatida saqlanib qoladi. Psixologiyada ko'zning to'r pardasida rangni sezadigan uch xil xususiyatli element bor deb taxmin qilinadi. Qo'zg'alish jarayoni hosil bo'lganda, ular toliqadilar va sezgirliklari ancha kamayadi. Qizil rangga qarab turganimizda ko'z to'r pardasidagi qizil rangni qabul qiluvchi element boshqalarga nisbatan ortiqroq toliqadi, shuning uchun ko'z to'r pardasining xuddi shu joyiga qizil rangdan so'ng oq rang ta'sir etadigan bo'lsa, qolgan ikkita qabul qiluvchi element ortiqroq sezgirlikka ega bo'ladi va biz ko'z qarshimizda ko'kish yashil rangni ko'ramiz.

Eshitish sezgilari ham ketma-ket obrazlarga ega bo'lishi mumkin. Chunki quloqni bitiradigan qattiq ovoz yoki tovush bilan birga yuzaga keladigan noxush sezgi, ya'ni bu "quloq"ning shang'illashidir. Eshitish analizatoriga bir necha sekund davomida ta'sir etadigan bir qator qisqa tovush impulslaridan so'ng ular tutash holda yoki bir oz pasaytirilgan tarzda idrok qilina boshlaydi. Agar bu tovushlarning ta'sirini modellashtirish mumkin bo'lganda edi, ana shunday hodisani kuzatish imkoni yuzaga kelardi. Bu hodisa tovush impulsining ta'siri to'xtaganidan keyin uchraydi hamda tovushning impulsi jadalligi va davomiyligiga bog'liq ravishda bir necha sekund mobaynida davom etishi mumkin.

Boshqa analizatorlarda ham xuddi shunga o'xshash hodisalarni

kuzatish mumkin. Sezgililar uchun qo'zg'atuvchining fazoviy lokalizatsiyasi, qo'zg'atuvchining fazoda o'rin egallashi bilan tavsiflanadi. Distant, ya'ni masofa Reseptori tomonidan amalga oshiriladigan fazoviy analiz bizga qo'zg'atuvchining fazodagi o'rni haqida ma'lumot beradi. Kontant sezgililar: taktil, og'riq, maza badanning qo'zg'atuvchi ta'sir qilayotgan joyi bilan bog'liqdir. Bunda og'riq sezgililarining lokalizatsiyasi, ya'ni badanda joylashgan o'rni, taktil sezgilarga qaraganda badanga anchagina tarqalgan. Lekin unchalik aniqlik darajasiga ega emas. Bu holatni yaqqol namoyish qilish uchun quyidagi ko'rsatkichlarni keltiramiz: 1 kvadrat mm teriga nisbatan barmoqlar 120, panja 14, kaft 15, ko'krak 29, peshona 50, burun uchi 100 va hokazo.

L.F. Obuxovanning yozishicha, lokalizatsiya (mahalliy cheklanganlik) psixik funksiyalarning bosh miya katta yarim sharlari qobig'idagi muayyan hujayralarning ishi bilan bog'lanishidir. Masalan, ko'ruv analizatorining ishi asosan miya qobig'ining ensa qismining faoliyati bilan bog'langan, eshitish analizatorining ishi esa chakka bo'laklari bilan, teri-tuyush hamda harakat analizatorlari bo'lsa Tepa va ensa bo'laklari bilan bog'langandir.

Tekshirishlarning ko'rsatishiga qaraganda, po'stloq osti impulsleri organizm uchun befarq tura olmaydi. Masalan, tashqaridan ta'sir qalayotgan xuddi ana shu kuchsiz po'stloq osti qo'zg'atuvchilari bosh miya katta yarim sharlari po'stida dominant o'chog'ini (hukmron manbaini) barpo qiladi va gallyusinasiya hamda "sezgilarning aldanishiga" sabab bo'ladi.

Insoniyatda ko'rish va eshitish analizatorlarining sezgirligi juda yuksakdir. S.I. Vavilovning fikricha, ko'z to'r pardasiga 2-8 kvant yorug'lik tushsa, u holda ko'rish hodisasi yuz beradi. Xuddi shu sababdan to'la qorong'ilikda yongan shamni 27 km masofadan ko'ra olish mumkin. Biroq narsaning tekkanligini sezish uchun ko'rish va eshitishga qaraganda 100-10000 ml. marta ortiq energiya kerak bo'ladi.

Maydondagi har bir o'yinchi harakat yo'li bo'yicha to'p oshirilganda, ya'ni yerlatib to'p uzatishda to'pni qabul qilib olgan futbolchiga ortiqcha qiyinchilik tug'ilmaydi. Ushbu holatda futbolchining ko'z to'r pardasiga 2-8 kvant yorug'lik tushishi me'yorida bo'lsa, zarb berish uchun qulay vaqt hisoblanadi. Ammo

futbolchining harakat trayektoriyasi quyoshga yoki yoritgich moslamasiga to‘g‘ridan-to‘g‘ri yo‘nalgan bo‘lsa, bunday to‘p uzatish o‘yinchi uchun qulaysizlikni keltirib chiqadi hamda raqib o‘yinchisi to‘pni egallab olish ehtimolini oshiradi.

Ayirma sezgirligi sezgirlik turlarining ayrim xususiyatlarini boshqa jihatdan tavsiflash uchun ham qo‘llaniladi. Masalan, yoysimon to‘p uzatish jarayonini olaylik. To‘pni kutilmagan tomonga tepilishi uning yon tomonga aylanishini keltirib chiqaradi. Tepilgan to‘p zarbi qanchalik kuchli bo‘lsa, shunchalik to‘g‘ri yo‘nalish bilan to‘p oshiriladi. Bunday to‘p uzatishni biladigan futbolchi o‘yin davomida o‘z sheriklariga to‘p oshirishda ro‘parasida turgan raqibini osonlik bilan aldab o‘tadi, bunda raqib to‘p yo‘nalishini ko‘radi, lekin egallay olmaydi. Bunday to‘p oshirish hujumlarni yakuniga yetkazishda burchak to‘plari tepishda qo‘l keladi.

E. G‘oziyevning fikricha, sezgilarni o‘lchashni asosan ikki metodi psixologiya fanida hukm surib keladi. Ulardan biri bevosita metod deb atalib, sub'yektiv ravishda baholashga asoslanadi. O‘lchashning ikkinchi metodi esa alomatlarini ob'yektiv ravishda baholashga asoslangan bo‘lib, sezgilarning bilvosita (bevosita) mavjudligiga qaratilgandir.

Bevosita metod yoki qo‘zg‘atuvchining so‘z bilan baholash metodi quyidagicha tuzilishga egadir: sinaluvchiga teri, tovush, yorug‘lik ta’sir qila oladigan qo‘zg‘atuvchi havola qilinadi, dastavval qo‘zg‘atuvchi minimal intensivlikka (jadallikka) ega bo‘ladi, so‘ng ularning kuchi orttirib boriladi. Mazkur tadbirlan keyin sinaluvchi “u qaysi bir sezgi qo‘zg‘atuvchisining dastlab sezganligiga” javob berish so‘raladi.

Teri sezgirligini o‘lchash uchun maxsus asbob “esteziometr” qo‘llaniladi. Eshitish sezgirligini o‘lchash audiometr yordamida amalga oshirilib, tovushlarning turli darajalaridagi intensivligi aniqlanadi. Ba’zan kichkina temir sharni har xil balandlikdan tashlab ko‘rish orqali ham yuqoridagi maqsad amalga oshiriladi. Ko‘rish sezgirligini aniqlash esa sinaluvchi ko‘ziga yorug‘likning turli-tuman intensivlikda yuborish orqali (goho qorong‘ilikda), quyidan yuqoriga yorug‘lik birligi (ya’ni lyuks) orttirib boriladi. Ta’min va hid bilish sezgirligi ham maxsus asboblardan yordamida o‘lchanadi, goho kimyoviy usul ham qo‘llaniladi.

Analizatorlarning o‘zaro munosabati va mashq qilish natijasida sezgirlikning kuchayishi **sensibilizatsiya** deb ataladi. Sezgirlik o‘zaro munosabatining fiziologik mexanizmi analizatorlarning markaziy qismlari joylashgan bosh miya po‘stidagi qo‘zg‘alishning irradiyasiya hamda konsentrasiya jarayonlaridir. I.P. Pavlovning ta‘limotiga ko‘ra, kuchsiz qo‘zg‘atuvchi bosh miya katta yarim sharlarining po‘stida oson irradiyasiyalanadigan, ya‘ni oson yoyilib ketadigan qo‘zg‘alish jarayonini yuzaga keltiradi. Qo‘zg‘alish jarayonining irradiyasiyasi natijasida boshqa analizatorlarning sezgirligi ortadi. Kuchli qo‘zg‘atuvchi ta‘sir etganda, aksincha, konsentrasiyaga moyil bo‘lgan qo‘zg‘alish jarayoni yuzaga keladi. O‘zaro induksiya qonuniga ko‘ra, bunday qo‘zg‘alish jarayoni boshqa analizatorlarning markaziy qismlarini tormozlanishga olib keladi va natijada ularning sezgirligi pasayadi.

Sezgirlik mashq qilish orqali rivojlantirilib boriladi. Bunday o‘zgarish kompensasiya va faoliyat mazmunida o‘z aksini topa boradi. Ayniqsa, ko‘r (ko‘r musiqachi), kar, soqov, haykaltarosh odamlarda, vibratsiya sezgisi bilan shug‘ullanuvchilarda sezgirlik keskin ravishda oshishi mumkin.

S.V. Kravkov ma‘lumotlariga ko‘ra, bir sezgi a‘zosining faoliyati ikkinchisining ta‘siri tufayli o‘zgaradi, tovush asosan ko‘rish sezgisining yorug‘lik sezuvchanligini orttiradi. shunga o‘xshash turli hidlar ham yorug‘lik va hid bilishga nisbatan sezgirlikni oshirishi yoki kamaytirishi mumkin. Bunday o‘zaro ta‘sir sababli miya ustuni yuqori qismi va ko‘rish bo‘rtiqlariga tegishli o‘simtalarning yaqin joylashganligi tufayli boshqasiga o‘tishi osonroq amalga oshadi.

Yosh futbolchilar o‘yin davomida o‘rta balandlikda to‘p uzatishni amalga oshirishganda ushbu holatga alohida e‘tiborni qaratishlari lozim. Sababi bunday to‘p uzatish usulidan odatda notekis, loy va sirpanchiq maydonda foydalaniladi. Bunday to‘p uzatishning qulay tomoni shundaki, noqulay ob-havo sharoitida to‘p belgilangan futbolchiga tezroq va aniq etib boradi. Lekin yosh futbolchilar to‘pni qabul qilish jarayonida bu usulning bir qancha qiyinchiliklari mavjudligi yoddan chiqarilmasliklari kerak.

I.P. Pavlov keyin uning shogirdlari analizatorlarning o‘zaro bog‘liqligini konvergensiya asosida tadqiq qilganlar. P.P. Lazerev teri

ultrabinafsha nurlar bilan nurlanishi natijasida ko‘rish sezuvchanligining susayishini aniqlagan. Bu holat boshqa analizatorlarga quyi chegaradagi qo‘zg‘atuvchilarning ta‘sir etishida ham biron-bir analizatorning sezuvchanligi o‘zgarishi mumkin degan umumiy xulosa chiqarishga olib keladi.

Umuman olganda, yosh futbolchilar bilan mashg‘ulotlar o‘tkazish jarayonini ultrabinafsha nurlar kam, ya‘ni quyosh yorug‘ligi pas bo‘lgan ertalabki va kechki paytda tashkil etish maqsadga muvofiqdir.

4.4. YOSH FUTBOLCHILARDAGI INTERORETSEPTIV SEZGILARNI RIVOJLANTIRISHNING PSIXOLOGIK JIHLARI

A.R. Luriyaning fikricha, interoretseptiv sezgilar asl, tub ma‘nodagi sezgilar emas, balki emotsiyalar bilan sezgilar o‘rtasidagi oraliq sezgilar sifatida namoyon bo‘ladi. Psixologiya fanida mazkur sezgilarning sub'yektiv ravishda paydo bo‘lishi etarli darajada chuqur o‘rganilmagan, xuddi shu bois ular “noma‘lum hislar” doirasiga kiritilgandir. Ular to‘g‘risidagi bilimlar bilan tanishish, o‘zgarib borishlarini tekshirish “kasalliklarning ichki manzarasi”ni ifodalab berishda muhim rol o‘ynashi mumkin. Ichki organlarning xastaligida vujudga keluvchi mazkur holatlar ichki kasalliklarni diagnostika qilishda alohida ahamiyat kasb etishi turgan gap.

Bunday xususiyatli ixtiyorsiz sezgilar insonda juda erta uyg‘onadi, shuning bilan birga ularning ifodalanishi o‘ziga xos shakllarga egadir. Chunonchi, ular “oldindan his qilish” tariqasida paydo bo‘lib, hatto inson ularni ta‘riflab berish imkoniyatiga qodir emas, ko‘pincha ushbu kechinmalar tush ko‘rishda qaysidir kasallik huruj qilayotganligidan darak beruvchanlik vazifasini o‘taydi, xolos.

Yosh futbolchilar bo‘sh qolgan joyga to‘p uzatishni amalga oshirishayotganlarida ushbu sezgirlklarini qo‘llay bilishlari zarur. Sababi bunday to‘p oshirishlarga bo‘sh joyga, belgilangan joyga – oyoqqa to‘p oshirishlar kiradi. Bo‘sh joyga to‘p oshirish, o‘yinchidan yuksak mahorat, to‘pni his qilish, sherigini tushunishni talab qiladi.

Ular insonning kayfiyatida, emotsional reaksiyalari o‘zgarishida ko‘zga tashlanadi, yosh futbolchida esa xatti-harakatning keskin

o'zgarishiga sabab bo'ladi. Chunki, yosh futbolchilar o'z tana a'zolaridagi ichki holatlarning o'zgarishini anglash, sezish, his qilish uquviga ega emas, xuddi shu tufayli ulardagi xatti-harakatning umumiy o'zgarishi belgilaridan buni sezish mumkin.

Shu bois, bo'sh qolgan joyga to'p uzatishni amalga oshirayotganda harakatlanayotgan sherigi to'xtab qolmasligi kerak. U to'p bilan kelishilgan joyda uchrashi yoki qabul qilib olishi lozim. Har qanday xato kombinatsiyaning barbod bo'lishiga olib keladi.

Interoretseptiv sezgilarning ob'yektiv ahamiyati juda yuqori, chunki ular ichki jarayonlarni o'zaro o'rin almashtirish balansini ta'minlab turishning asosi hisoblanadi. Boshqacha so'z bilan aytganda, ular organizmlardagi jarayonlarni o'zaro o'rin almashib turishining gemostazi (borqarorligi) deb ataladi. Ichdan paydo bo'ladigan signallar xatti-harakatni vujudga keltiradi, stress, zo'riqish, affekt holatlarini yo'qotish (bartaraf qilish, pasaytirish), tug'ilib kelayotgan mayllarni esa qoniqtirishga yo'naltirishgan bo'ladi. Oqibat natijada, ichki tana a'zolarining faoliyatini izdan chiqish holati yuz berishi mumkin. Xuddi shu sababdan tibbiyot psixologiyasida interoretseptiv sezgilar ham muhim rol o'ynaydi. Somatik va visperal jarayonlar, ruhiy holatlar (psixosomatika) o'rtasidagi munosabatlarni o'rganish imkonini yaratadi.

Interoretseptiv sezgilarning fiziologik mexanizmlari interoretseptsiya bilan birgalikda K.M. Bikov, V.N. Chernigovskiylar tomonidan atroflicha o'rganilgan. Bu narsalarning barchasi shartli reflektor faoliyati mexanizmlaridan kelib chiqqan holda sharhlab berilgan.

Ushbu holatni futbol jarayoni misolida ko'radigan bo'lsak, futbolchidan oyoqqa to'p uzatish ortiqcha harakatni talab qilmaydi, chunki manzilli aniq to'p yo'nalishining o'ziyoq sherigini to'pga chiqishga majbur qiladi va egallaydi.

Demak, bunday holatda to'p yerlatib oshirilgani ma'qul, lekin bunda raqib to'pni qabul qilgan o'yinchiga darhol hujum qilishini esdan chiqarimaslik zarur. Bu, albatta, futbolchining doimiy sezgirligida hisobda turishi kerak.

4.5. FUTBOL O'YINI JARAYONIDA PROPRIORETSEPTIV SEZGILARNING FUTBOLCHI FAOLIYATIDA TUTGAN O'RNI

Proprioretseptiv sezgilar tana dvigatel apparatining va gavdaning fazodagi holati to'g'risida signallar bilan ta'minlab turadi. Ular inson harakatining regulyatorini va **afferent** asosini tashkil qiladilar.

Bu holatni futbol jarayoni misolida ko'radigan bo'lsak, quyidagilarni guvohi bo'lishi mumkin. Masofa bo'ylab to'p oshirish o'yinchini bir-biri bilan aloqada bo'lishga undaydi va raqiblarning hujumidan ozod qiladi, katta bo'lmagan oraliqni engadi. Yuqori aniqlikdan ajralib turadi. Qattiq zarbani talab qilmaydi. O'rtacha (10-20 m) to'p oshirish futbol o'yinida o'yin qoidasini hal qiladi. Yuqori cho'qqini egallagan bir paytda hujumchilarni almashtirish darvozabon xavfsizligini ta'minlaydi.

Periferik retseptorlar muskullarda, paylarda va bo'g'imlarda joylashgan bo'lib, maxsus tanachalari shakliga egadirlar. Mazkur tanachalar puchchini tanachalari deb ataladi.

Tanachalarda vujudga keluvchi qo'zg'atuvchilar muskullarining taranglashuvi natijasida va bo'g'imlar holatining o'zgarishida, nerv tolalari (iplari) yordamida orqa miyaning orqa ustunidagi (stolbasidagi) oq suyuqliklarga yetkaziladi. Qo'zg'ovchilar burdax va goll yadrosining quyi bo'limlariga etib keladi va undan po'st osti tugunlaridan o'tib, bosh miya katta yarim sharining qorong'ilashgan zonasida o'z harakatini yakunlaydi.

Proprioretseptorlar harakatning afferent asosi ekanligi A.A. Orbeli, P.K. Anoxin (hayvonlarda), N.A. Bernshteyn (odamlarda) tomonidan o'rganilgan.

Psixologik ma'lumotlarga ko'ra, gavdaning fazodagi holati sezgirligi statik sezgilarda o'z ifodasini topadi. Uning markazi ichki quloq kanallarida joylashgan bo'lib o'zaro bir-biriga Perpendikulyar bo'shliqda tutash holatda yotadi. Masalan, bosh holatining o'zgarishi quyidagi sxemaga binoan amalga oshadi:

- a) o'zgarish endolimfa suyuqligiga bog'liq qo'zg'alish;
- b) eshitish nervi;

- v) vestibulyator nerv;
- g) bosh miya po'stining chakka bo'lmasi;
- d) miya apparatiga o'tadi.

Masalan, o'yinchilarning bo'sh joyga yoyilib turishlarini ushbu nazariy qarash orqali tushuntirish mumkin. Futbol jarayonida bo'sh mintaqaning ichiga kirib, to'pni olish uchun hujumchilar har qanday qarshiliklarga qaramasdan ustalik bilan harakat qilishadi.

Quyidagi hollarda statik sezgilarning ahamiyatini bilish mumkin. Odatda masofadagi o'yinchilarning asosiy vazifalari bunday harakatlarga to'sqinlik qilishdan iborat bo'ladi. Shu bois bir qancha ochiq o'yinchini vaziyatini ko'rib chiqamiz.

1. To'satdan joydan chiqib ketish va raqibga chetga chiqish uchun vaqt ajratish. Agar hujumchining start tezligi juda yaxshi bo'lsa, unda bunday usul juda qulay.

2. Mohir ta'qibchi hech qachon raqibining qochib ketishiga osonlik bilan yo'l qo'ymaydi. Bunday vaziyatda startdan oldin yolg'ondakam harakat qilish kerak.

3. Agarda oddiygina fint bilan qanoat hosil qilishning iloji bo'lmasa, unda juda ustalik bilan yolg'on harakat qilish lozim. Haqiqiy yo'nalish esa o'yindan boshqa vaziyatda qo'llaniladi.

4. Raqibni har xil qiliqlar, ovozlar bilan chalg'itish kerak.

5. Ochilish o'yinchidan juda epchil, faol harakatni talab qiladi. Sherigi bilan kelishilgan holda amalga oshiradi.

Yuqoridagi vaziyatlarda, chapdastlik harakatlarini bajarishda futbolchining vestibulyator sezgirlik apparati ko'rish bilan bevosita aloqada bo'lib, fazoni oriyentirlash jarayonida ishtirok etadi.

Psixologiya fanida harakatni sezuvchan prorioseptiv sezgi turi kinesteziya deb atalib, unga tegishli retseptorlar esa kinestezik yoki kinestetik tushunchasi bilan nomlanadi.

Yosh futbolchilar tomonidan belgilangan joyga to'p uzatish harakati amalga oshirilayotganda ushbu sezgining ahamiyati bilinadi. Bunday to'p uzatishda ma'lum o'yinchi emas, aksincha, raqib bilan to'p uchun kurashiladi. Bunday to'p uzatishlar to'pni o'yinga kiritishda, hujumlarni tashkil etishda, qanot bo'ylab hujumni yakunlashda, bo'sh turgan joyga yolg'on harakatlar qilishda qo'l keladi.

Futbol o'yini jarayonida propriotseptor sezgilarning futbolchi

faoliyatida tutgan o'rnini yoki ahamiyatiga ochiqlik kiritishda yana quyidagilarga alohida e'tiborni qaratish maqsadga muvofiq deb hisoblaymiz.

Mutaxassislarning fikricha, asosiy metod zamonaviy futboldir. Futbol – bu kombinatsiya, kombinatsiya esa juft bo'lib yoki guruh bilan amalga oshiriladi. O'yinga yo'nalish kombinatsiya uslubi o'yinda qanday taassurot ko'rsatsa, masofada ham shu taassurotni ushlab turadi. Bunday uslubni qo'lga kiritish uchun kombinatsiya jarayonini yaxshi bilish kerak. Kombinatsiyali o'yin har bir o'yinchidan bir-birini tushunishni, o'yinda sheriklari bilan kelishib o'ynashni talab etadi.

Shuningdek, futbolchidagi propriotseptor sezgilar rivojlanganligi o'yin kombinatsiyasini qurishda ham o'z ta'sir kuchiga ega.

1. Bo'sh joyga chiqish kombinatsiyasini olaylik. Zamonaviy futbolda kombinatsiya (yurishlar majmui) juda ommalashgan vosita sanaladi. U juda har tomonlama mohir bo'lib, har bir maydonda har qanday o'yinchi bilan hujumga o'tib, o'yinni yakunlaydi. O'ziga xos sezgirlikning shakllanganligi futbolchidan, ayniqsa, hujumchidan kerakli vaqtda bo'sh joy tanlab tura olish kompetensiyasini rivojlantiradi. Mutaxassislarning fikricha bo'sh joy sust raqibning oldida mavjud bo'ladi. Bo'sh joyga chiqish uchun qaysi paytda raqib bilan o'yinni boshlash kerak. Sherik to'p oshirishga tayyor bo'lganda o'yinni boshlash kerak. Bo'sh joyga chiqishdan oldin o'yinchi bironta muvaffaqiyatga ega bo'ladigan harakatni qilishi kerak. Yugurishdan oldin raqib bilan yaqinlashib, o'yin masofasini bo'sh joyda ushlab turishi kerak.

2. Devor. Bu kombinatsiya hujumda katta ahamiyatga ega. Bu kombinatsiya har bir o'yinchidan bir-birini tushunish, o'yinda texnik mahoratni talab etadi. To'pga ega bo'lgan o'yinchi raqibi bilan shunday masofada bo'lishi kerakki bo'sh joyga to'p oshirgandan so'ng raqibidan oldin bo'sh joyga etib borishi kerak. Agar hujumchi tezkor bo'lsa raqibi bilan orasidagi masofa 2 m ni tashkil qiladi. Agar raqib tezkor bo'lsa, unda 1,5 m masofada bo'lishi kerak. Raqib bilan yaqin masofaga kelganda, kuchli zarb bilan to'pni sherigiga raqibning oyog'idan uzoq bo'lgan masofaga uzatish kerak. Sheriklar orasidagi masofa 8-10 m, o'yinda to'p oshirish o'z vaqtida tezkorlik bilan oshirilishi kerak.

3. Chalg'itish – bu ham samarali kombinatsiyalardan biri sanaladi.

Uning asosiy usullari sheriklardan qaysi birida to‘p bo‘lsa, unda u ustalik bilan bir-biriga oshiradi. Chalg‘itish paytida raqiblar to‘p kimda bo‘lishini bilmaydilar. Chalg‘itish- bu tik chiziq. Futbolchi o‘zining vasiysi bilan maydonni ko‘ndalang kesib o‘tib, to‘pni sherigiga oshiradi.

4. Qalbaki chap berib o‘tish kombinatsiyasi. Raqibdan oldinga chiqib olish va oldinga o‘tib olish imkoniga ega qalbaki chap berib o‘tishning asosiy vazifasi, turgan raqibni olib ketib, doirani haqiqiy chap berib o‘tgan o‘yinchiga bo‘shatib berish kerak. Qalbaki chap berib o‘tish zamonaviy futbolda mustahkam o‘rinni va haqiqiylik bilan birga uyg‘un negiz rejasini tuzadi. Qalbaki chap berib o‘tishning bajarilishi har xil yo‘nalishda bo‘ladi. Raqibni qalbaki chap berishga ishontirish uchun uning diqqatini o‘ziga tortib, sekin-asta harakat qilishi kerak. To‘p uzatish tuzilishi oddiy tartibda. Bunda to‘pni sherigi oyog‘i ostiga o‘tkazadi. U to‘pni chaqqonlik bilan yonidagi sherigiga o‘tkazib yuboradi.

Demak to‘p o‘yinchiga kelayotgan paytda, u har qanday vaziyatda shay bo‘lib turishi zarur ekan.

4.6. FUTBOL JAMOALARIDA JIPSLIKNI TA'MINLASH MASALASIGA IJTIMOIY-PSIXOLOGIK YONDASHUV

Jahonda guruhliy sport turlariga bo‘lgan qiziqish ortib bormoqda, sepak-takro, tay futboli, bossabol, petank, chirliding bunga yaqqol dalildir. Guruhliy sport turida erishilayotgan samarali natijalarda guruhdagi jipslik belgilovchi o‘rin egallaydi. 2016-yildagi Yevropa chempionlar ligasida Islandiya hamda Uels futbol komandalarining muvaffaqiyatli ishtirok etganliklari ko‘pgina olimlar va mutaxassislar tomonidan alohida aytib o‘tilgan. “Jahon futboli” jurnalining ta’kidlashicha, bu komandalarda alohida talanti bilan ajralib turuvchi futbolchilar deyarli namoyon bo‘lmagan, balki ularning o‘zaro bir-birini yaxshi tushinishi, jipsligi muvaffaqiyatli ishtirok etishlariga sabab bo‘lgan. Jahon standartlariga mos, raqobatbardosh sport komandasini shakllantirish uchun sportchilarni ham jismonan, ham ma’nan, ham psixologik jihatdan maxsus tayyorgarlik ko‘rishni talab etadi.

Jahonda jipslik kategoriyasi yuzasidan komandaviy qadriyatlar, komandadagi rollar taqsimoti, jipslikni o'ldash usullari, jipslikka ta'sir etuvchi tashqi va ichki omillar tadqiq etib kelinmoqda. Jipslikni shakllantirish va rivojlantirishning ijtimoiy-psixologik xususiyatlari, emotsional-irodaviy sohasi, komandadagi rollar taqsimoti, jipslikni o'ldash usullari, sportchilarning sotsial-psixologik mosligi, sotsial-psixologik treninglar ta'siri bilan bog'liq muammolarini o'rganish esa ushbu tadqiqotlarning dolzarb yo'nalishi hisoblanadi.

Ijtimoiy psixologiyaning muhim sohalaridan biri sifatida rivojlanib kelayotgan **“Sport psixologiyasi”** sohasi mutaxassislari tomonidan sport jamoalarining shakllanish bosqichlari ajratib ko'rsatilgan. Ilmiy manbalarda keltirilishicha, bunday shakllanish bosqichlari uzviyligini quyidagicha tasavvur qilish mumkin: 1) nominal (dastlabki), 2) assotsiativ, 3) kooperativ, 4) korporativ va 5) kollektiv guruh bosqichlari. Shuningdek, B. Takmen guruhni jamoa sifatida shakllanishini to'rt bosqichdan iborat deb ko'rsatadi: 1) shakllanish bosqichi, 2) ko'tarilish (ko'pirish) bosqichi, 3) tinchlanish bosqichi, 4) barqarorlanish bosqichi.

Mutaxassislar tizimli ravishda guruh shakllanishining ushbu bosqichlarini har biriga xos psixologik asosni aniqlashgan bo'lib, **“jipslik”** tushunchasi har bir bosqichda dinamik tabiatga ega bo'lgan muhim ijtimoiy-psixologik kategoriya sifatida qayd etilgan.

Jahon psixologiyasida **jipslikka** ta'sir etuvchi omillar, qadriy birlik, guruhga tegishlilik darajasi tadqiq etilgan. Rus tadqiqotchisi V.S. Ageyev jipslik muammosi va unga ta'sir etuvchi bir qator psixologik omillarni o'rgangan. Emotsional identifikatsiya g'oyasi A.V. Petrovskiy tomonidan ishlab chiqilgan. A.I. Papkinning eksperimentida bo'lsa emotsional identifikatsiya tadqiq qilingan. N.S. Mansurov jamoaviy jipslikni tarkibini o'rganishga harakat qilgan. A.I. Donsov bo'lsa jipslikni tuzilmasini ishlab chiqqan. Yu.L. Xanin muomalani faoliyat jipsligiga ta'sirini amalda tatbiq etib o'rgangan. R.M. Zagaynov komandada psixologik muhitni shakllantirish jarayoniga ta'sir etuvchi omillarni tabaqalashtirgan. V.V. Shpalinskiy stratometriya nazariyasini rivojlantirishga o'z xissasini qo'shgan.

O'zbek tilining izohli lug'atida **“jipslik”** – mustahkam birlashmoq, bir jon – bir tan bo'lib metindek mustahkam birlik tashkil etmoq

ma'nolarini anglatadi. Sport jamoalari a'zolarining o'rtasidagi jipslik – shaxslararo munosabatlar, aloqalar va o'zaro ta'sirlarda namoyon bo'ladi. Sportda jamoa a'zolari o'rtasidagi jipslik muhim ahamiyat kasb etib, har qanday yutuq va g'alabani g'arovi bo'lib hisoblanadi. Shuning uchun ham sport jamolarini shakllantirgandan so'ng, guruh a'zolari orasida o'zaro jipslikni ta'minlash dolzarb ijtimoiy-psixologik **muammolardan** biri sifatida namoyon bo'ladi.

A.V. Petrovskiy bilan V.V. Shpalinskiyning fikricha, jamoaning **jipsligi**, undagi shaxslarning bir-biriga mos kelishi, psixologik muhit, jamoa a'zolarining uni idrok qilishi, jamoada shaxslarning kayfiyati va o'zini-o'zi hurmat qilishi, jamoa istiqboli bilan uyg'unlashgan shaxsning kelajagi va omillarga bog'liq. Shuningdek, A.V. Petrovskiy bilan V.V. Shpalinskiyning asaridagi guruh bilan jamoa o'rtasidagi farqlar va ular shakllanishining xususiyatlari, toifalarning o'ziga xosligi, ta'riflari, tuzilishi, hamkorligi, unda hamkorlikning vujudga kelishi va rivojlanishining ham ob'ektiv, ham sub'ektiv omillari atroficha tahlil qilingan.

Mutuxassislarning fikricha, sport jamolarida guruh a'zolari o'rtasidagi jipslikni ta'minlash, avvalo, jamoa **treneriga** bog'liq. Ijtimoiy-psixologik tadqiqotlarning ko'rsatishicha, trener jamoa a'zolarini to'g'ri tanlay bilishi, ularni qobiliyatiga qarab tegishli joyga qo'yishi, uzluksiz ravishda ham professional, ham shaxsiy munosabatlar doirasida hamjihatlikda bo'lishi va faoliyat yuzasidan jamoa a'zolarining fikrlari bilan hisoblashib borishi muhim ahamiyat kasb etadi.

Shaxs – faoliyat mahsuldorligiga ko'ra, ya'ni muntazam ravishda mashg'ulotlarda to'plagan tajribasiga tayangan holda professional sport yo'lini **tanlagan** yoki da'vogar mutaxassis sifatida professional sportchi maqomiga erishishga **tayyorlanayotgan** bo'lishi mumkin. Ijtimoiy psixologlarning fikricha, shaxs ushbu maqsad yo'lidagi say'-harakatida, ya'ni **professionalizmga** erishishida ijtimoiy munosabatlarning roli alohida ahamiyat kasb etishini yoddan chiqarmaslik lozim.

Shaxs sportning u yoki bu turi bilan muntazam ravishda shug'ullanar ekan, uni jamiyatdagi boshqa ijtimoiy munosabatlar doirasidan ajralgan holda tasavvur etib bo'lmaydi. Har qanday sportchi

sport faoliyatini o‘qish, biror bir kasb(kor)ni egallash yoki oilada uchraydigan ayrim shaxsiy muammolarni hal etish chora-tadbirlarini amalga oshirish bilan bir qatorda bajaradi. Fikrimizcha, bunday hollarda shaxs sport faoliyatini boshqa ijtimoiy munosabatlar bilan uyg‘unlashtirgan holda olib borishi maqsadga muvofiqdir. Ushbu uyg‘unlikni ta‘minlashda esa sport trenerining roli alohidadir.

Ko‘p hollarda jamoa trenerining biror-bir o‘yinchi, boshqa bir o‘yinchi bilan o‘zaro munosabatlarini to‘g‘ri yo‘lga qo‘yish borasidagi amaliy ishlari ijobiy **samara** bermaydi. Oxir oqibat ushbu sportchi sport jamoasini tark etishi mumkin. Lekin, aynan shu o‘yinchi boshqa jamoaga o‘tgach yangi hamkasblari bilan juda yaxshi munosabatni namoyon qiladi. **Birinchi holatda** o‘yinchi psixologik yaqinlik shkalasi bo‘yicha jamoaning boshqa a‘zolari bilan ijobiy munosabatlarni o‘rnata olmasligi hisobiga jamoaga muvaffaqiyatli **ijtimoiylasha** olmaydi. Asosiy sabab sifatida jamoadagi salbiy psixologik muhit yoki guruhdagi sotsiometrik mavqeli shaxs bilan kechadigan gorizonta/vertikal **konfliktlarni** alohida keltirish mumkin.

Ikkinchi holatda esa jamoada ijobiy psixologik muhit shakllantirilgan. Ma‘lumki, guruhda to‘plangan kishilar o‘rtasida doimiy muloqot va munosabatlar mavjud bo‘ladiki, ular mazmuni va yo‘nalishiga ko‘ra, o‘ziga xos ijtimoiy-psixologik **muhitni** shakllantiradi. Bu muhit guruhning taraqqiyotini ham, undagi turli jarayonlar dinamikasini ham darajaviy jihatdan belgilab beradi. Psixologik tadqiqotlarda ta‘kidlanishicha, qaerda jamoa a‘zolari o‘rtasida psixologik muhit to‘g‘ri yo‘lga qo‘yilgan bo‘lsa, o‘sha yerda shaxs o‘zining barcha individual xususiyatlarini to‘liq namoyon qila oladi.

Guruhiy jipslikni shakllanishiga ta‘sir ko‘rsatuvchi omillardan biri bu guruhning o‘zidir. **Birinchi**dan, guruh o‘z a‘zolariga ma‘lum tarzda psixologik ta‘sir ko‘rsatadi. Bu hodisa ijtimoiy psixologiyada **konformizm** deb ataladi (o‘zbek tilida “moslanish” ma‘nosini bildiradi). Bu hodisaning mohiyati shundan iboratki, u sportchining sport jamoasida qabul qilingan me‘yorlar, fikrlar, xulq-atvor standartlarini qanchalik qabul qilish yoki qabul qilmasligi bilan bog‘liq. Guruh fikrini qanchalik tez qabul qilish, uning ta‘siriga berilish

sportchi bilan jamoaning ziddiyatlarini oldini olishi mumkin. Shuning uchun ham sportchi ana shunday xatti-harakat qilishga intiladi. Ijtimoiy psixologlarning e'tirof etishicha guruh fikriga, harakatiga qo'shilish turli shakllarda sodir bo'lar ekan. Jumladan, **tashqi konformlilik** – sportchi o'z jamoasining guruhiy fikriga nomigagina qo'shiladi, aslida ruhan u jamoaga qarshi turadi. **Ichki konformlilik** – sportchi guruhiy fikrga to'lig'icha qo'shiladi va buni ruhan qabul qiladi. Ana shunday hollarda sportchi bilan jamoadagi boshqa sportchilar o'rtasida ziddiyat yoki konfliktlar paydo bo'lmaydi.

Ikkinchidan, shu o'rinda yana bir ijtimoiy-psixologik tushuncha ham borki, u ham bo'lsa **“negativizm”** tushunchasidir. Bu alohida sportchining har qanday sharoitda ham sport jamoasidagi guruhiy fikrga qarshi turishi va individual tarzda mustaqil fikr yoki sotsiometrik mavqeni namoyon qilishida ko'rinadi.

AQShning ijtimoiy-psixologik adabiyotlarida “ijtimoiy kutilma” (“ekspektatsiya” inglizcha “expectation” – kutilma deb ataladi) atamasi negizida xulq-atvor usullari va mezonlarini bajarish jarayonidagi kutilmasi faraz (tasavvur) qilinadiki, bunda guruh qatnashchilarida o'zaro ijtimoiy ta'sir qanday hukm surishi mumkinligi o'rnatiladi, bunday ta'rifni Gruziya psixologi M.L. Gomelauri ham qo'llab-quvvatlaydi.

Xorij ijtimoiy psixologiyasida “jipslik” tushunchasini guruhning o'z a'zolariga ta'sir o'tkazish fenomenining imkoniyati bilan bog'lashadi. G. Xomansning taxminiga ko'ra, muloqotga kirishish (muloqotmandlik) chastotasi va miqdori, shuningdek, ularning davomiyligi guruhning ichki birligini anglatib kelmaydi. Aksincha, guruh a'zolari o'rtasida kommunikatsiya aloqalari miqdorining sun'iy ravishda ko'payishi shunday voqelikka olib keldiki, natijada kamroq jipslashgan guruhlar ko'proq jipslashish ko'rsatkichiga erishadilar; hatto alohida individlar muloqot ko'lamining ortishi bilan qadriyatga yo'nalganlik va uning mezonlari bo'yicha bir-biriga asta-sekin identifikatsiya bo'la boradilar. D. Morenoning tasdiqlashicha, guruhiy jipslikning yuqori darajasiga erishishning sodda yo'lidan, ya'ni uni qaytadan tuzish joiz, ko'rimsiz, zaif a'zoning o'rniga sotsiometrik statusi yuqori shaxslarni kiritish ma'qul.

AQShda chop etilgan psixologik adabiyotlarda jipslik guruhning

muhim ilmiy-psixologik tavsifi sifatida baholashda o‘ziga xos kontekstda “murosa” (consensus) va “yoqimlilik” (jozibalilik – attraction) tushunchalarini qo‘llaydilar.

T. Nyukom guruhiy jipslikni chuqurroq tahlil qilish niyatida “murosa” atamasini foydalanishga olib kiradi, biroq uning o‘zaro ta’sir chastotasi bilan bog‘laydi, xuddi shu fikrlashning tor doirasidan tashqariga chiqa olmasdan, jipslikni emotsional-psixologik tavsif bilan uyg‘unlashtiradi, xolos. Uningcha, kommunikatsiyaning har qanday shakli o‘zining mazmun-mohiyati bilan “murosa” darajasining rivojlanishiga daxldordir. Shuning uchun “murosa” bilan “kommunikatsiya” o‘rtasida shartlanganlik mavjud ekanligiga ishora qilish ayni muddaodir. “Murosa”ning bir tusliligi oldingi kommunikatsiya aktining natijasi hisoblanib, kelajakning determinantidir. “Murosa” etnopsixologik mezonlarni shakllanish mexanizmi sifatida izohlovchi guruhiy tavsifning bir turi, milliy rasm-rusumlar va xulq-atvorning avloddan-avlodga uzatuvchi usul (vosita) tariqasida talqin qilish holatlari, hodisalari hukm surishda davom etmoqda. Uning talqinicha, barcha psixologik holatlar va hodisalarda “murosa” kommunikatsiya va o‘zaro ta’sir o‘tkazishning nazariyalari bilan uzviy bog‘liqlikka ega.

Sport jamoalarining boshqa ijtimoiy guruhlardan farqli jihati shundaki, ular a'zolari sonining cheklanganligi hamda guruh ichida a'zolarining o‘ziga xos terminal va instrumental **qadriyatlar** tizimiga ega ekanligidadir. Ijtimoiy-psixologik qonuniyatga ko‘ra, jamoa a'zolarining alohida-alohida qadriyatlar tizimi shaxslararo munosabatlar ta’sirida o‘zaro uyg‘unlashib guruhga xos qadriyatlar tizimini shakllantiradi. Ana shu guruhiy qadriyatlar tizimi sport jamoasi yoki sportchi o‘z oldiga qo‘ygan **missiyaga** erishishida muhim ahamiyat kasb etadi. Fikrimizcha, bu borada jamoadagi har bir a'zoning strategik ravishda oldindan belgilab qo‘yilgan qat’iy va aniq funksional vazifasini bajarishga bo‘lgan shaxsiy **orientatsiyasi** faoliyat sub'ektini soha doirasidagi **kompetentligidan** kelib chiqib aniqlanadi.

Yuqorida ta’kidlanganidek, sport jamoalarida guruhiy jipslikni shakllantirish va uni mustahkamlash muhim ijtimoiy psixologik **hodisalardan** biridir.

Shu bois sport jamoalariga xos yana bir jarayon – bu guruhning

uyushqoqligi muammosidir. Jamoa a'zolarining bir-birlarini yaxshi bilishlari, bir-birlarining dunyoqarashlari, hayotiy prinsiplari, qadriyatlarini yaxshi tasavvur qilishlari bunday uyushqoqlik shakllanishining **birinchi omilidir**. **Ikkinchi asosiy omil** – bu o'sha jamoani birlashtirib turgan faoliyat maqsadlarini, uning yo'nalishi va mazmunini bilishdagi g'oyaviy birlikdir. Umuman, eksperimental tadqiqotlarda mutaxassislar tomonidan alohida ravishda qayd etilgan ushbu omillar guruhga oid fikrlardagi umumiy uyushqoqlikni shakllanishiga ijobiy zamin hisoblanadi.

Guruhning jamoa sifatida shakllanish davomida me'yor va guruhviy rollarning yuzaga kelishi ham muhim ahamiyatga ega. **Me'yor** o'z o'rnida guruh tuzilmasining asosiy qismi hisoblanadi. Uning ham rasmiy, ham norasmiy turlari mavjud. V. Zanden guruhviy me'yorlarni o'rnatishning qo'shimcha usullarini ishlab chiqqan: komandaning alohida a'zolarini guruhviy me'yorlarga rioya qilish qanday samara berishini namoyon etish; komandaning standartlariga rioya qilishni baholash; har bir komanda a'zosiga uning standart va me'yorlarini asrash, umumkomandaviy muvaffaqiyat keltirishini singdirish. Komandadagi me'yor va qoidalar bir qatorda undagi mikromuhit muvaffaqiyatni belgilovchi omil hisoblanadi. T.T. Djamgarov va V.I. Rumyansevalar komandalardagi mikromuhitni sport jamoasi a'zolarining asosiy ijtimoiy ehtiyojlarini qondirilganlik darajasi deb, tushuntirishgan. R.M. Zagaynovning fikricha, komandada psixologik muhitni shakllantirish jarayonida har bir sportchi o'zining shaxsiy, ma'naviy, intellektual jihatlarini, kayfiyati, o'zini baholashi bilan ajralib turadi. Psixologik atmosfera komandaning o'z chempionatida egallagan o'rni, erishayotgan natijalari kabi professional faoliyatidagi o'zgarishlarga ko'ra, dinamik bo'ladi.

L. Festinger, S. Shakter va K. Beklar jipslikni guruh a'zolarini guruh ichida saqlab qolishga yo'naltirilgan kuchlarining umumiy maydoni deb ta'riflashgan. Ularning fikricha, a'zolarining guruhda qolishlari uchun ikkita kuch ta'sir etadi. **Birinchi** kuch – guruhning o'ziga jalb etganligi, **ikkinchisi** esa boshqaruv vositasi. Kuchli sport klubi tarkibida harakatlanish sportchining elga tanilishini tezlashtiradi. A.V. Kerronning modeli komandadagi sportchilarda jipslikning rivojlanishini ta'minlovchi to'rt asosiy faktorlarni (muhit, shaxsiy,

jamoaviy, boshqaruv) aks ettiradi. V.N. Vidmeyer va L. Martinslar komandalarning mavsum boshidagi jipslikni baholab mavsum oxiridagi natijalarni bashorat qilishga intilishgan. K. Shugarmanning fikricha, komanda a'zolarining mashqlanishi va undan tashqaridagi vaqtini ko'proq birga o'tkazishi ularning jipsligini yoki muvaffaqiyatga erishishini kafolatlamaydi. A.V. Chernova tadqiqotining maqsadi o'yinni muvaffaqiyatli tashkil etish, natijalarni yaxshilashga imkon beruvchi omillarni aniqlash, jipslikni o'yinda muvaffaqiyat keltirish darajasini ko'rsatish edi. Hamidrizza Agxa Muhammadiy va Muhammad Narimoni futbol o'yinlarida jamoaviy jipslik, rollardagi ambivalentlik va musobaqalardagi ishtirok o'rtasidagi bog'liqlikni tadqiq etishgan. X. Prapavesis va A. Kerronlarning fikricha, sportchilarda "qurbon qilish" xususiyatining mavjudligi jipslikka katta ta'sir qiladi. Yu.L. Xanin muomalaning sportdagi ahamiyatini o'rgangan olimlardan biri hisoblanadi. Shunday qilib, komandaning shakllanishi o'ziga xos dinamik kechishi bilan shaxslararo munosabatlarning negativ yoki pozitiv bo'lishini ta'minlaydi. Jipslik komandadagi muomala, rollar ambivalentligi, trenerning sportchilarga munosabati, liderlik xususiyati, o'z ehtiyojlarini komanda foydasi uchun qurbon qilish fazilati mikromuhit va boshqa omillar ta'sirida shakllanadi.

Yuqoridagi omillar nafaqat jamoaning muvaffaqiyatga erishishida, balki jamoadagi har bir sportchining individual tarzda faoliyatga nisbatan motivatsiyasini shakllanishida samarali ta'sir ko'rsatadi. Kuzatishlar shuni ko'rsatadiki, agar komandada guruhij jipslik va do'stona munosabatlar ustun bo'ladigan bo'lsa, o'zidan texnik va taktik jihatdan kuchli bo'lgan boshqa jamoalar ustidan ham g'alaba qozongan.

Xulosa qilib aytganda, jamoada guruhij jipslik va do'stona munosabatlar birdaniga shakllanib qolmaydi. Aksincha, u o'quv-mashq jarayonlarida asta-sekinlik bilan shakllanib, rivojlanib boradi. Bunda jamoa a'zolarining bir-biriga bo'lgan munosabatlari, bir-birlarini o'zaro tushunishib borishlari va trenerlar shtabi tomonidan beriladigan vaziyatga doir o'rinli maslahatlar muhim ahamiyat kasb etadi. Fikrimizcha, sport jamoasi a'zolarida har qanday musobaqa oldidan unga nisbatan qiziqish uyg'ota olinsa, har bir jamoa a'zosida musobaqa natijalaridan qoniqish hissi paydo qilina bilinsa, jamoaning



Bob yuzasidan nazorat uchun savol va topshiriqlar

1. Sport deb nimaga aytiladi?
2. Futbol qaysi xususiyatlariga ko'ra shaxsning mehnat faoliyati sifatida baholanadi?
3. Futbol o'yinining paydo bo'lishi va rivojlanishi haqida nimalarni bilasiz?
4. O'zbekistonda futbolning rivojlanishi qanday kechgan?
5. Futbolchi shaxsiga xos ustuvor psixologik xususiyatlarni sanab bering.
6. Futbolchilarda eksterioreseptiv sezgilarni rivojlantirishning qanday mexanizmlari bor?
7. Futbolchilarda interoretseptiv sezgilarni rivojlantirishning qanday psixologik jihatlari farqlanadi?
8. Proprioretseptiv sezgilarning futbolchi faoliyatida tutgan o'rmini qanday tavsiflaysiz?
9. Jipslik haqida nimalarni bilasiz?
10. Futbol jamoalarida jipslikni ta'minlash masalasiga qaratilgan ijtimoiy-psixologik yondashuvlar haqida nimalarni bilasiz?



Bobda foydalanilgan o'quv adabiyotlari ro'yxati

1. Gapparov Z. Sport psixologiyasi [Matn]: darslik / G. Gapparov. Toshkent, 2021.
2. Ivanov, P.I. Umumiy psixologiya: Pedagogika va psixologiya bakalavriat ta'lim yo'nalishlari talabalari uchun darslik. / P.I. Ivanov, M.E. Zufarova; Mas'ul muharrir D.M. Mirzajonova. Toshkent, 2008.
3. Karimova V.M., Hayitov O.E., Umarova N.Sh. Sotsial psixologiya [Matn]: darslik. Toshkent, 2020.
4. Mamatov M. Tatbiiy sport psixologiyasi: Darslik / M. Mamatov; Mas'ul muharrir A.I. Rasulov. Toshkent, 2019.
5. Sport pedagogik mahoratini oshirish (futbol). Darslik / Sh.X. Isroilovning umumiy tahriri ostida. Toshkent, 2019.
6. Umumiy psixologiya: O'quv qo'llanma / N.Sh. Umarova, D.N. Arzikulov; Mas'ul muharrir O. E. Hayitov. Toshkent, 2018.
7. Акрамов Р. А. Футбол: Жисмоний тарбия институти талабалари учун дарслик. Тошкент, 2006.
8. Бабушкин Г. Д. Спортивная психология: учеб. для вузов физической культуры. Омск, 2012.

9. Газиева З. Жипсликнинг экспериментал тадқиқоти. Монография. Тошкент, 2014.
10. Газиева З. Социал психологияда жипслик. Монография. Тошкент, 2014.
11. Газиева З. Э. Спортда гуруҳий жипслик шаклланиши ва ривожланишининг ижтимоий-психологик хусусиятлари (футбол командалари мисолида): психология фан. бўйича фал. доктори (PhD)... диссертация автореферати: 19.00.05. Тошкент, 2019.
12. Ғозиев Э. Умумий психология: Психология мутахассислиги учун дарслик / Э. Ғозиев. Тошкент, 2010.
13. Горбунов Г. Д. Психология физической культуры и спорта: учебник для студ. высш. учеб. заведений / Г. Д. Горбунов, Е. Н. Гогонов. Москва, 2009.
14. Еникеев М. И. Общая и социальная психология: Учебник для вузов. Москва, 2005.
15. Жумаев У. С. Ўсмирларда касб танлашга муносабат тизими шаклланишининг ижтимоий-психологик хусусиятлари: Психол. фан. номзоди ... дис.: 19.00.05. Тошкент, 2004.
16. Каримова В. М. Ижтимоий психология: Дарслик. – Тошкент, 2012.
17. Леонтьев А. Н. Деятельность. Сознание. Личность. – Москва, 2005.
18. Майерс Д. Социальная психология. Интенсивный курс / Д. Майерс. – 4-е междунар. изд. Санкт-Петербург, 2007.
19. Немов Р. С., Алтунина И. Р. Социальная психология. Учеб. пособ. Санкт-Петербург, 2010.
20. Нуримов З. Р., Курбанов Ш. О., Дўстмуродов У.И. Футбол: Ўқув кўлланма. Тошкент, 2018.
21. Огородова, Т. В. Психология спорта: учеб. пособие / Т. В. Огородова; Яросл. гос. ун-т им. П.Г. Демидова. Ярославл, 2013.
22. Серова, Л. К. Психология личности спортсмена: учеб. пособие для академического бакалавриата / Л. К. Серова. – 2-е изд., испр. и доп. Москва, 2019.
23. Спортивная психология: учебник для академического бакалавриата / Под общ. ред. В. А. Родионова, А. В. Родионова, В. Г. Сивицкого. Москва, 2019.
24. Толковый словарь узбекского языка: В 2-х т. 60000 слов и сочетаний / С. Ф. Акабиров, Т. А. Аликулов, С. И. Ибрагимов и др.; Под ред. З. М. Магруфова. Т. I. А – Р. Москва, 1981.
25. Умумий психология / А. В. Петровский тахрири остида. Тошкент, 1992.
26. <https://ufa.uz>

5

SHAXMATCHI SHAXSI VA SHAXMAT O'YININING PSIXOLOGIK XUSUSIYATLARI

5.1. SHAXMAT O'YINI VA FAOLIYATINING TARIXIY-NAZARIY ASOSLARI

Sport ustasi, to'rt karra O'zbekiston chempioni (1952-y., 1954-y., 1957-y., 1965-y.), O'zbekistonda xizmat ko'rsatgan trener (1965-y.), xalqaro toifadagi hakam (1986-y.), shaxmat bo'yicha mamlakatimizda eng ko'p tadqiqotlarni olib borgan taniqli olim Mamajon Muhiddinov o'zining "Sohibqiron dona surganda" kitobida shaxmatning paydo bo'lishi to'g'risida shunday hikoya keltirgan:

"Qadim zamonda Hindistonda bir podshoh o'tgan ekan. U oddiy odamlar bilan hisoblashmas, ularni ojiz bir banda, o'zini esa beqiyos qudrat sohibi deb bilar ekan. Atrofdagi kishilarning ko'magisiz ham hukmronlik qilaveraman, deb o'ylar ekan. Podshohning takaburligi. o'zbilarmonligini sezib yurgan bir dono hind: "Shunday bir narsa o'ylab topayki, uni ko'rgach, podshohning ko'zi ochilsin, zaifliklari ayon bo'lsin. O'zini qudratli deb hisoblagan hukmdor, odamlarsiz qo'lidan hech narsa kelmasligini tushunsin", deb ahd qilibdi. Dono hind shaxmatni ixtiro etib, uni podshohning huzuriga keltiribdi. Podshoh o'yinni ko'rib, yoqasini ushlab qolibdi: ikki raqib qo'shinlari jang qiladilar, ularning boshlig'i – shoh. Uning bir vaziri, ikki ruxi, ikki fili, ikki oti va sakkizta piyodasi bor. Ikki qo'shin o'rtasidagi jang barcha kuchlarni ishga solishni talab qiladi. Jang qizigan paytida shox o'z piyodalarning ko'magiga ehtiyoj sezadi, aks holda mot bo'lib qoladi. Piyodalarning qaysi biri jang maydonlaridan omon-eson o'tib, eng yuqori xonaga chiqa olsa, vazirlik darajasiga erishadi. Buni ko'rgan podshoh shohlarning ko'makka doim muhtojligini tushunibdi.

Podshoh shaxmatning aql-idrok o'yini ekanligini o'z ko'zi bilan

ko‘rib turgan bo‘lsa-da, buning sirini baribir hali yaxshi fahmlay olmaydi.

– Tila tilagingni! – debdi podshoh ixtirochiga.

– Himmating baland, – debdi kashfiyotchi. – Buyurginki, menga taxtaning birinchi katagi uchun bir dona, ikkinchisi uchun ikki dona, uchinchisi uchun to‘rt dona, to‘rtinchisi uchun sakkiz ... xullas, har bir katagi uchun oldingisidan ko‘ra ikki barobar ko‘proq bug‘doy bersinlar.

– Sening bu qadar telbaligingni bilmagan ekanman, – debdi hukmdor. – Mayli, aytganingni olasan. Lekin bilib qo‘yki, sen himmatimning qadriga etmading. Bor, hozir senga bir qop bug‘doy berishadi.

Kechki payt podshoh “nazari past” ixtirochining saroydan ketgan-ketmaganligini surishtiribdi.

– Olampanoh, bir qancha hisobchilar tinimsiz hisob-kitob qilmoqdalar, ertalabgacha tugatsalar ajab emas, – debdi vazir.

Bundan podshoh hayratga tushibdi-yu, bir ozdan so‘ng uyquga ketibdi. Ertalab podshoh huzuriga hisobchilar boshlig‘i kelibdi-da, natijalarni ayta boshlabdi.

– Hisobni tugatdik, lekin ...

– Ha, lekining nimasi, xazinam kamayib qolmaydi, tezroq so‘raganini berib, jo‘natib yuboringlar, – debdi podshoh.

– Olampanoh, agar bilgingiz kelsa, o‘sha siz aytgan “nazari past” so‘ragan bug‘doy birgina sizning omboringizda emas, balki butun er yuzida ham topilmaydi.

Hisob-kitoblar kashfiyotchi so‘ragan bug‘doy donalarining soni 18.446.744.073.709.551.615 ni tashkil qilishini ko‘rsatardi”.

1975–1985-yillar hamda 1993–1999-yillar jahonda tengsiz deb topilgan, FIDE jahon chempioni tituli sohibi Anatoliy Karpov “Maktab shaxmat darsligi” kitobida shaxmat o‘yining kelib chiqish afsonasini quyidagicha bayon qilgan: “Bundan ikki ming yil ilgari Hindistonda Bahrom ismli podshoh hukmronlik qilgan. U yosh va baquvvat bo‘lgan. Hammavaqt qo‘shni podshohlar bilan bahslashib turgan va ayrim vaqtda arzimagan bahslarni ham jang maydonida hal qilishga harakat etgan. Natijada, aholi yashaydigan joylar vayron va odamlar qurbon bo‘lganlar. Dehqonchilik bilan shug‘ullanadiganlar va

hunarmandlar kamayib ketgan. Natijada aholi qashshoqlashib, ocharchilik boshlangan. Shunda donolar podshoh uchun urushdan ham qiziqarli bo‘ladigan o‘yinni o‘ylab topishga kirishganlar. Nazir ismli dono shaxmat o‘yinini o‘ylab topgan. O‘yinda jangdagidek oqlar va qoralar o‘zaro urush qiladilar. Har qaysi tomonda Bahromning qo‘shinidagidek piyodalar, chavandozlar va haybatli fillar ham ishtirok qilganlar. Dushmanni yutish uchun o‘yinchidan faqatgina mardonavorlik emas, aniq hisob, ehtiyotkorlik, shaytonlik va sabr-toqat talab qilinadi. Bu o‘yin Bahromga yoqib qolgan va saroy ahliga ham o‘rgatishni buyurgan. Podshoh kecha-kunduz shaxmat taxtasi atrofida vaqt o‘tkazib, qo‘shni podshohlar bilan urush qilishni esidan chiqarib yuborgan”.

Shaxmat o‘yini va faoliyatining tarixiy-nazariy asoslarini tadqiq etishda, jahonning juda ko‘p olimlari bir necha asrlar davomida urinib kelmoqdilar. Tadqiqotlarning ko‘rsatishicha, jumladan, hozirgacha saqlanib kelgan ko‘pgina afsonalar shaxmatning birinchi vatani Hindiston ekanligidan dalolat beradi. Shaxmat donalari orasida Hindistonga xos fillarning bo‘lishi, qadimiy qo‘lyozmalarda “radja” (shoh), “anga” (qo‘r) kabi hindcha so‘zlarning qo‘llanilishi bu o‘yinning tarixi bilan shug‘ullanuvchilarni yuqoridagi fikrga olib keldi. Shaxmatning boshlang‘ich shakli **chaturanga** eramizning dastlabki asrlarida Panjob va Kashmir viloyatlarida paydo bo‘lgan deyishga etarli asos bor (chatur – to‘rt, anga – qo‘r, yani to‘rt qo‘r demakdir. Bu bilan hindlar: “jangovar fillar”, “otliqlar”, “jangovar aravalar” va “piyodalar”dan iborat qo‘shinni anglatganlar). Chaturanga hozirgi shaxmatga ancha o‘xshasa ham, lekin undagi donalar soni (hozirgidek farzinlar bo‘lmagan) va o‘yin taxtasining ko‘rinishi jihatidan farq qilardi. Eng katta farqi shunda ediki, hind shaxmatida maxsus shashxol bo‘lib, o‘yinda yutish bu shashxolning qanday holatga tushishiga bog‘liq bo‘lar edi.

M. Muhiddinovning yozishicha, faktlarni yaxshi o‘rganish va taqqoslash – Markaziy Osiyoning Panjob va Kashmirda yaqin viloyatlarida, taxminan, IV–V asrlarda hind chaturangasining qandaydir formasi asosida bu o‘yinning takomillashgan turi – **shatrang** paydo bo‘ldi, degan xulosaga olib keladi. Shatrang takomillasha borib, donalarining soni jihatidan ham, bu donalarning taxtaga terilish tartibi

jihattidan ham hozirgi shaxmat tusiga kiradi. Shoh, rux va ot xuddi hozirgidek yuriladigan bo‘lib qoladi; lekin farzin bilan diagonal bo‘yicha faqat bir xonagagina yurilgan; fil diagonal bo‘yicha bir xona tashlab, ikkinchisiga sakragan; piyodalar ikki xonaga surilmagan; rokirovka bo‘lmagan. Shunday qilib, bu farqni nazarga olmaganda, shatrang hozirgi zamon shaxmatiga juda yaqin bo‘lib qolgan. Shatrang o‘yinida shashxol bora-bora qo‘llanilmaydigan bo‘ldi, unda kurash raqib donalarining barchasini qirib tashlaguncha emas, balki shohni mot yoki pot qilguncha davom ettiriladigan bo‘ldi.

Shatrang to‘g‘risidagi dastlabki ma‘lumotlarning Markaziy Osiyo adabiyotida 600-yillarda tilga olinishi va hind chaturangasi haqidagi dastlabki ma‘lumotlarning esa VII asrda paydo bo‘lishi hamda VIII–IX asrlarda shatrang to‘g‘risidagi ma‘lumotlar Markaziy Osiyo adabiyotida ko‘plab uchrashi bu o‘yinning Markaziy Osiyoda tobora avj ola boshlaganligidan dalolat beradi. Keyinroq butunlay shatrangga bag‘ishlangan debyut va masalalarni o‘z ichiga olgan qo‘lyozmalar ham paydo bo‘la boshlaydi.

Shatrang tez orada Hindiston va Markaziy Osiyo bilan chegaradosh mamlakatlarga yoyila boshladi. Eron saltanati va Markaziy Osiyoning bir qismini bosib olgan arab istilochilari shatrang bilan VII asrda tanishadilar va “shatrang” so‘zini “shatranj” tarzida talaffuz qiladilar.

IX–X asrlarda Markaziy Osiyoda shatranj o‘z taraqqiyotining eng yuqori cho‘qqisiga ko‘tariladi va Abu Hofiz, Jobir, Abun Naim, Rabrob, Al-Adliy, Ar-Roziy, Mavarday, As-Suliy singari ko‘pgina ajoyib shatranjchilar etishib chiqadi.

XII asrda yashagan Abulfath va XIV–XV asrlarda Temur saroyida yashagan Ali Shatranjiy zo‘r amaliy o‘yinchi bo‘lish bilan birga, zo‘r shatranj nazariyachilari ham edilar.

O‘sha davrning Markaziy Osiyo va arabcha qo‘lyozmalari debyutlar va o‘yin oxirlarining tahliligiga bag‘ishlangan bo‘lib, asosan, masalalar to‘plami yoki aniqroq qilib aytganda, “mansuba”lardan iborat edi. O‘sha davrda o‘ynalgan partiyalardan (o‘ziga xos shaxmat notasiyasi-alifbesi bo‘yicha yozilgan) ozginasi bizgacha etib kelgan.

Shatranj o‘yinidagi sur‘atning sustligi jangning shaxmatdagidek tez boshlanib ketishiga xalaqit berardi, chunki piyodalar hamma vaqt

bir xonagagina yura olar, farzin va fillar esa “kalta” yurishlar qilar edi. Shatranj o‘yinida bo‘ladigan asosiy janglarni tezlashtirish maqsadida, keyinchalik bir necha vaziyatlar – ta’biyalar o‘ylab chiqarildi va o‘yin shu vaziyatlardan boshlanadigan bo‘ldi. Ta’biyalarda piyodalar va sipohlarning ko‘pchiligi taxtaning o‘rtasiga yaqinroq terilgan bo‘lar edi.

Yangi vaziyatlarni vujudga keltirish uchun intilish, ayniqsa, ajoyib mansubalar yaratishda rivoj topdi. Markaziy Osiyo mansubalari asosan, yutuqli va durang bo‘ladigan xillarga bo‘linadi. Bularning yutuqlilari hozirgi shaxmat masalalarini eslatadi, chunki ularda kurash shohni mot qilish bilan yakunlanadi. Samarqandlik Ali Shatranjiy tuzgan mansubalar o‘zining shakli va mazmunining mosligi, nafisligi bilan o‘rta asrlar kompozitsiyasida alohida o‘rin tutadi.

O‘rta dengiz bo‘yidagi bir necha mamlakatlarni arablar bosib olgandan so‘ng, VIII–IX asrlardan Italiya, Ispaniya va boshqa mamlakatlarda ham shatranj o‘ynala boshlandi. O‘sha davrlarda yaratilgan ko‘pgina ajoyib mansubalar bizgacha etib kelgan, Abul Abning IX asrga taalluqli qo‘lyozmasi ham buni isbotlaydi.

G‘arbiy Yevropada ham ayrim Sharq shaxmat terminlari saqlanib qoldi. Masalan, ispanlar filni alfil deb yuritishadi. Shunday qilib, shaxmat o‘yini bilan ispanlar, portugaliyaliklar, italyanlar, fransuzlar, inglizlar va keyinroq nemislar, skandinaviyaliklar tanisha boshladilar. Qadimiy qo‘lyozmalarning tasdiqlashicha, avvallari Sharqda, XIII asrdan boshlab G‘arbda, podshoh saroyi ahllari – oqsuyaklar o‘q-yoy otish, qilichbozlik, ov qilish, she‘r yozish va hokazolar qatorida shaxmatni ham yaxshi bilishlari kerak edi.

G‘arbiy Yevropada XIV–XV asrlarga kelib, ayrim shaxmat donalarining nomlari va yurishlari o‘zgara boshladi. Shatranjdagi kurashning Sharq feodallari hayotiga xos sust borishi G‘arb mamlakatlari turmushidagi jonliroq sharoitlarga aftidan to‘g‘ri kelmagan bo‘lsa kerak. Uyg‘onish davrida, ya’ni yangi erlarni ochish va ko‘pgina harbiy yurishlar qilish davrida turmushning o‘zi shaxmat o‘yini xarakterining o‘zgarishiga ta’sir ko‘rsata boshladi.

XV asrning oxirlari va XVI asrning boshlarida paydo bo‘lgan shaxmat haqidagi birinchi bosma kitoblarda o‘yin sur‘atini kuchaytirish va uning ichki mazmunini boyitish taklif etila boshlandi. Shundan

keyin farzin va fil hozirgidek uzoqqa yura oladigan bo'ldi, rokirovka qabul qilindi. Shunday qilib, shatranj o'rnini Yevropa **shaxmati** oldi.

A.Ye. Karpov, Ye.Ya. Giklarning qayd etishlaricha, shaxmatning kashf etilishi haqida shuni aytish mumkinki, bir necha yuz yillar davomida shaxmat donalarining soni va yurish xususiyatlarining o'zgarib kelganligi, takomillashganligi – shaxmatni afsonalarda aytilgandek bir kishi kashf etgan emas, balki bu murakkab ish nasldan-naslga o'tib kelgan xalq ijodining natijasidir. Shaxmat odamda aqliy musobaqalarning qiziqroq formalariga ehtiyoj tug'ilishi natijasida paydo bo'ldi. Shaxmatda iste'dodliroq, uzoqroqni ko'ra oladigan, jur'atliroq tomon g'alabaga erishadi. Odam uchun esa shu kerak edi, degan fikrni tasdiqlaydi.

Hindistonlik taniqli shaxmat ustasi, FIDE jahon chempioni Vishvanatan Anandning yozishicha, XV–XVI asrlarda Lusena, Damiano, Lopes yozgan kitoblar shaxmatning xalq ommasi o'rtasida tobora ko'proq tarqalishiga yordam berdi.

XVI–XVII asrlarda shaxmat, ayniqsa, Italiyada taraqqiy etdi, kombinatsiyaviy deb ataluvchi o'ziga xos maktab vujudga keldi. Leonardo, Polerio, Salvio va Grekolar ana shu maktabning yirik namoyandalari. Ular o'z davrining eng zo'r shaxmatchilariga aylandilar. XVIII asrga kelib, shaxmat sohasidagi ustunlik fransuzlar qo'lga o'tadi. Shu davrda Fransiya jahonda madaniyati eng taraqqiy qilgan mamlakat edi. XVIII asrning eng kuchli shaxmatchisi bo'lgan fransuz Filidor bir necha printsiptial qoidalar joylashuviga alohida e'tibor berdi. Uning “Shaxmat o'yinini tekshirish” degan kitobi turli xalqlar tilida ko'p marta nashr etilgan.

Andre Filidor taklif etgan sistemaning asosiy printsipti – piyodalar bilan asta-sekin hujum qilib borishdan iboratdir. O'yinning bunday biryoqlama davom ettirilishi borib-borib (XVIII asrning ikkinchi yarmidan boshlab) tanqidga uchradi. XIX asrning boshlaridan yana kombinatsiyaviy o'yin taraqqiy qila boshladi. Bu usulni taraqqiy ettirishda o'sha davrning eng kuchli shaxmatchilaridan Lui Sharlyu de Liburdonne va Govard Staunton alohida rol o'ynadilar.

XIX asrning boshlarida Rossiyada ham shaxmat taraqqiyotida yangi davr boshlandi. Birinchi rus shaxmat masteri A.D. Petrov Rossiyadagina emas, balki chet mamlakatlarda ham mohir shaxmatchi

sifatida tanildi. 1824-yilda Petrovning shaxmat haqidagi mashhur qo‘llanmasi bosilib chiqadi. Bu qo‘llanma rus tilida birinchi marta nashr etilgan original asar edi. Bu asar Petrovning jonli, puxta kombinatsiyaviy uslubdagi o‘yin tarafdori ekanligidan dalolat beradi. Bu kitob A. S. Pushkin kutubxonasidan joy olgan, Petrov va uning zamondoshlaridan K. A. Yanish, I. S. Shumov, aka-uka S. S. va D. S. Urusov, Y. A. Mixaylov shaxmat nazariyasini boyitishda va Rossiyada shaxmatni targ‘ib qilishda muhim rol o‘ynadilar.

M. Muhiddinovning yozishicha, Birinchi rasmiy jahon chempioni Vilgelm Steynisning asosiy raqiblaridan biri darajasiga ko‘tarilgan ajoyib rus shaxmat ustasi Mixail Ivanovich Chigorin (1850–1908-yy.) Rossiya shaxmat tarixidagina emas, balki jahon shaxmat tarixida ham katta iz qoldirgan kishilardan biridir.

Chigorin Rossiyada shaxmatni so‘z bilan (turli gazetalarda shaxmat bo‘limlari ochish, maxsus shaxmat jurnallari nashr etish yo‘li bilan) ham, amaliy ish bilan ham targ‘ib qildi. U rus shaxmat ustalari orasidan birinchi bo‘lib xalqaro maydonga chiqdi va bu sohada boshqalarga yo‘l ochib berdi. U, bir necha yirik musobaqalarda g‘alaba qilib, 1880–1890-yillarda jahon chempionligiga asosiy talabgorlar qatoriga o‘tdi. Uning jahon birinchiligi uchun Steynis bilan olib borgan kurashlari printsiplial xarakterda bo‘lgani uchun juda keskin tus oldi. Chigorin Steynisning “yangi” uslubdagi ayrim dogmatik qarashlariga, ya’ni u Steynis yaratgan “yangi” uslubning foydali qismiga emas, balki mutlaqo o‘zgarmas deb hisoblagan, aslida esa, shaxmatdagi ijodkorlikni bo‘g‘ishga olib keladigan quruq qoidalariga qattiq qarshi chiqdi. U shaxmat o‘yinida hamma narsani ham umumiy printsiplar emas, balki taxtada vujudga kelgan pozitsiyaning o‘ziga xos xususiyatlari va undagi konkret variantlar hal qiladi, deb uqtirdi. Chigorinning o‘z zamonasidan ancha ilgarilab ketgan g‘oyalarini o‘sha davrning oddiy shaxmatchilari uncha yaxshi tushunmadilar, chunki ular kim ko‘p yutsa, o‘shaning tarafdori edilar. Lekin Chigorin g‘oyalarini yaxshi tushungan kishilar, uning ijodiga boshqacha baho berardilar. Masalan, Ye. Lasker: “Shaxmat san’atini to‘g‘ri tushunish, o‘yinni ustalik bilan va chiroyli o‘ynash jihatidan Chigorin Steynisdan ancha yuqori turadi”, – degan edi.

Chigorin o‘z shaxmat faoliyatida juda ko‘p amaliy muvaffaqiyatlar

qozongan bo'lsa-da, jahon chempioni darajasiga ko'tarila olmadi. Bunga qaramay, Steynis Chigorin ijodi haqida shunday xolis fikrni aytgan edi: "Fakt shundan iboratki, men rus shaxmat ustasi bilan boshqa buyuk shaxmat ustalariga qarshi muvaffaqiyat bilan o'ynagandek o'ynay olmayman".

Rossiyada shaxmat taraqqiyotiga mislsiz hissa qo'shgan, o'z o'yinlari va analizlari bilan shaxmat nazariyasini boyitgan Mixail Ivanovich Chigorin haqiqatan ham ilg'or rus shaxmat maktabining (uslubining) asoschisidir. Uning ijodi jahon shaxmat jamoatchiligi uchun namuna bo'lishga arziydigan ijoddir.

Mutaxassis Rustam Rahmonovning ta'kidlashicha, shaxmat qadimiy, ajoyib aql-idrok o'yinidir. Ming yil burun yashab ijod qilgan O'rta Osiyolik mashhur olim va tengi yo'q shaxmatchi Abubakr as-Suliy kitobida shunday satrlar bitilgan: "O'yinlar ichida va podshohlarning eng sevimli mashg'ulotlari orasida shatranj (ya'ni shaxmat)dan ko'ra yaxshirok narsa borligini hech kim bilmaydi. Ajam (arablardan tashqari mamlakatlar) podshohlari hamma vaqt bolalariga o'zga ilmlardan ko'ra shaxmatni ko'proq o'rgatganlar. Ajamlarning fikricha, shaxmat o'ynamaydigan bola o'ynaydigan bolaga nisbatan otasining nazaridan chetroqda qolgan hisoblanadi".

Shuningdek, X asrda yashagan mashhur geograf va faylasuf olim Abu Zayl al-Balxiy shunday deydi: "Men shuning uchun ham shaxmat shaydosimanki, u o'ynovchilarning aql-idroki nimalarga qodir ekanini aniqlab, sirli va chigal narsalarni yaqqol misoli manzaraga aylantirib, kuzatsa va sezsa bo'ladigan holda bir ipga tizib beradi, bu tushunishni rivojlantiradi ...".

5.2. SHAXMATCHI SHAXSINING PSIXOLOGIK VA JISMONIY MUAMMOLARI

Kuzatishlar va internet manbalarda keltirilgan ma'lumotlarga ko'ra, shaxmatchi psixologiyadan muvaffaqiyatli o'yin olib borishi uchun zarur bo'lgan shaxsiy sifatlarini o'rganishni va bu psixik xususiyatlarni shakllanishi hamda rivojlanishi qonuniyatlarini tadqiq qilishini xohlaydi.

Bunday vazifalar amalga oshirishda ko'proq: raqibining o'yin

xususiyatlarini psixologik tahlil qilish, shaxmatchining individual xususiyatlarini hisobga olgan holda mashg'ulotlar usullarini aniqlash, diqqatni bir joyga to'plashda va fikrlashda rasional usullarni o'rganish va boshqalar. Olimlarning ta'kidlashlaricha, shu taxlitda olib borilgan psixologik tadqiqotlar shaxmatchining sport formasini saqlab, rivojlantirgan holda uning mahoratini, malakasini oshirishga yordam beradi.

Ilmiy manbalarda qayd etilishicha, psixologiya nafaqat shaxmatchiga zarur, balki shaxmatning o'zi ham umumiy psixologiyaning qiziqarli mavzularidan biridir. Bu yerda shuni ta'kidlash kerakki, shaxmat insonning xarakterini tarbiyalashga, uning aqliga, irodasiga, his-tuyg'ulariga, shuningdek xotirasiga samarali ta'sir o'tkazadi. Oxirgi vaqtlarda shaxmat kibernetiklar, matematiklar va injener-psixolog mutaxassislar tadqiqotlarining keng diqqat-markaziga aylanib ulgurdi. Ushbu soha mutaxassislari shaxmatni insonni ijodiy fikrlashidagi qulay model sifatida tasavvur etishadi. Xususan, shaxmat sirlarini o'rganish inson ijodiy faoliyatining ko'z ilg'amas qirralarini namoyon bo'lishidagi yo'l sifatida e'tirof etiladi. Lekin elektron-hisoblash mashinalari uchun shaxmat o'yinlarini tuzuvchi olimlarning muvaffaqiyatlari unchalik darajada yuqori emas. Buning sababi dasturlarni yaratuvchilar o'yinlarni qurilmaga kiritishda insonning qobiliyatlarini, ya'ni hissiyotlar va iroda kuchining rolini, ichki tuyg'ularni hisobga olishmasdan, faqatgina shaxmatdagi mantiqiy tahlil qilishga bog'lanib qolishgan.

Shaxmatchining fikrlashi bilan mashinaning "fikrlash"idagi farqlarni psixologlar O. Tixomirov va V. Pushkin o'z ilmiy izlanishlarida tadqiq etishgan. Bu olimlar tadqiqotlaridan shular ma'lum bo'lganki, qariyb barcha mashinalar dasturlari ko'rib chiqilgan variantlarni iloji boricha qisqartirilgan yo'l orqali amalga oshirishga yo'naltirilgan. Inson esa boshqachasiga yo'l tutadi. Boshida u yoqmagani variantlarni olib tashlaydi, ammo tutgan yo'li unga yoqmasa asta-sekinlik bilan o'z imkoniyatlarini kengaytirib borishga harakat qiladi, yangi imkoniyatlarini tahlil qiladi.

Yuqoridagi internet manbada ko'rsatilishicha, shaxmat yuzasidan psixologik tadqiqotlarni birinchi marta fransuz psixologi A. Bine 1894-yilda olib borgan. U shaxmatni ko'r-ko'rona o'rgangan. Tadqiqotlari

natijasida olim qiziqarli ma'lumotlarga ega bo'ladi, ya'ni ko'rish tassavuri o'ziga xos xarakterni kasb etishini kashf qildi.

Shuningdek, 1925-yildagi Moskvada bo'lib o'tgan xalqaro turnir ishtirokchilari psixologik tadqiqotlar qatnashchilariga aylanishgan. I. Dyakov, N. Petrovskiy va P. Rudiklar ushbu tajribalarning natijasi haqida kitob yozishgan. Oddiy tadqiq etiluvchilarga nisbatan shaxmatchilarda diqqat va tafakkur xususiyatlarining yuqori darajadagi dinamikasi, shu bilan birga shaxmat **xotirasining** o'ziga xos mavjudligi ham qayd etilgan. Mualliflar o'n olti sifatlardan iborat bo'lgan "shaxmatchining psixogrammasi"ni taklif qilishgan, ularning fikricha bu o'yin muvaffaqiyatini ta'minlaydi. Mualliflarning bu boradagi ko'plab tavsiyalariga e'tiroz bildirilmaydi. Masalan, o'zini o'zi nazorat qilishi, tafakkur kuchining mujassamligi, irodaning tarbiyalanganligi va boshqalar. Lekin ularning ba'zilari bahslidir. Ularning fikricha shaxmatchilarning tafakkuri umummadaniyatning rivojlanish darajasi bilan o'zaro mutanosib emas.

Fikrimizcha, shaxmatchi natijalarining muqimligi, davomiyligiga faqatgina, uning shaxmat san'ati va iste'dodigagina emas, balki juda ham ulkan darajadagi qator sifatlari ham ta'sir ko'rsatadi.

Tadqiqotlarimiz davomida biz, shaxmatchi shaxsining psixologik va jismoniy muammolarini quyidagi uchta jabhada bo'lib o'rgandik.

1. shaxmatchining **individ** sifatlari;
2. shaxmatchining **shaxsiy** sifatlari;
3. shaxmatchining **kasbiy** sifatlari.

Fikrimizcha, shaxmat sport turi bilan muntazam shug'ullanuvchi shaxs uchun quyidagi **individ** sifatlari alohida ahamiyat kasb etadi:

1. salomatligi;
2. g'ayratliligi;
3. jismoniy rivojlanganligi;
4. kuch-quvvati, shijoati va ruhiy sog'lomligi.

Bu sifatlari, ya'ni sihat-salomatligi, quvvat manbai, jangovor ruhning balandligi shaxmatchiga har qanday shaxmat musobaqasida qatnashish jarayonida o'ziga xos o'z kuchiga ishonchni, diqqatning yuqori darajada bir maromda ushlab tura olishga yordam beradi.

Shuningdek, shaxmat sport turi bilan muntazam shug'ullanuvchi shaxs uchun quyidagi **shaxsiy** sifatlarning mavjudligi o'ziga xos ahamiyat kasb etadi. Jumladan, **irodaviy sifatlari**:

1. maqsad sari sobitqadamligi;
2. qunt-matonati;
3. qat'iyligi;
4. chidam-bardoshliligi;
5. irodasi va iroda kuchi;
6. ruhiy holati;
7. boshlagan ishini oxirigacha yetkaza olish qobiliyati;
8. qo'yilgan maqsadi sari olg'a borish qobiliyati;
9. maqsadga yo'nalganligi;
10. o'zini tuta bilishi va o'zini intizomga bo'ysindirishi.

Jumladan, o'ziga bo'lgan ishonchi:

1. o'ziga, kuchiga ishonchi;
2. optimistligi, ko'tarinki kayfiyatga egaligi;
3. ijobiy fikrga egaligi;
4. muvaffaqiyatga nisbatan ishonchi va yo'nalganligi;
5. mag'lubiyatdan ijobiy xulosa chiqara olish qobiliyati.

Jumladan, rejalashtirish qobiliyati:

1. rejalashtirish qobiliyati;
2. tashkilotchiligi;
3. to'g'ri bashorat qila olish qobiliyati;
4. maqsadi yo'lida qat'iy tura olish qobiliyati;
5. vaqtni to'g'ri taqsimlash qobiliyati;
6. kelajakni ko'ra olish qobiliyati.

Jumladan, o'zini tushuna olish xususiyati:

1. o'zini o'zi idrok qilishi;
2. o'zini anglashi;
3. o'zini o'zi tahlil qilishi.

Nihoyat, shaxmat sport turi bilan muntazam shug'ullanuvchi shaxs uchun quyidagi **kasbiy** sifatlarining mavjudligi o'ziga xos ahamiyat kasb etadi.

Jumladan, yuqori darajadagi kompetentlik:

1. strategik fikrlash qobiliyati.

Jumladan, o'rta darajadagi kompetentlik:

1. istiqbolli fikrlash kompetentsiyasi;
2. natijani mo'ljalga olish xususiyati;
3. diagnostik ma'lumotlarni yig'ish kompetentsiyasi;
4. maqsadning qo'yilishi kompetentsiyasi.

Jumladan, quyi darajadagi kompetentlik:

1. stresslarni boshqarish xususiyati;
2. analitik fikrlash qobiliyati.

Demak, yuqoridagi uchta jabhani va ularga taalluqli bo'lgan psixologik va jismoniy xususiyatlar doirasida biz shaxmat psixologiyasining predmetiga aniqlik kirituvchi bir qator psixologik **muammolarni** ajratdik. Quyida biz musobaqaga sportchilarni tayyorlashda nimalarga e'tibor berishimiz, qanday korreksion ishlarni amalga oshirishimiz kerakligini ko'rib chiqamiz:

1. yosh shaxmatchining raqibining tahdidlariga o'z diqqatini bo'lmasdan, e'tiborsiz bo'lishligini ta'minlash;
2. yosh shaxmatchining shaxmat partiyasi vaqtida shoshma-shosharlikka yo'l qo'ymasligini ta'minlash;
3. yosh shaxmatchining shaxmat partiyasi davomida diqqatni bir joyga jamlay olishini ta'minlash;
4. ko'rmay qolib xato yo'l qo'yish va "ovsarlik qilib" xatoga yo'l qo'yishini oldini olish;
5. yosh shaxmatchining o'ziga nisbatan ishonchsizligini oldini olish.

5.3. SHAXSDA SHAXMAT FAOLIYATIGA NISBATAN QIZIQISH VA MOTIVLARNING SHAKLLANISHI

Sportchining shaxmat faoliyatiga bo'lgan munosabat motivatsiyasi, uning ilmiy adabiyotlarda yoritilishi bilan bog'liq mulohazalarning tadqiq etilishi izlanishning maqsad va vazifalarini yanada chuqurroq talqin qilish imkonini beradi. Holbuki, munosabat tizimini o'rganmay turib, faoliyat jarayonini to'liqroq tasavvur qilish juda mushkul. Xuddi shu bois, munosabat tushunchasini ilmiy asoslashga yo'naltirilgan bir qator tadqiqotlar tahliliga e'tibor qaratishni lozim topdik.

Tabiiyki, munosabat tushunchasi keng qamrovli va ko'lamlil tushuncha bo'lganligi sababli, uning talqini ham shu qadar keng va xilma-xildir. Shu nuqtai nazardan munosabatning turli fan sohalari va ijtimoiy-psixologik mezonlari bo'yicha tadqiqot olib borgan

faylasuflar, psixologlar, sotsiologlar, psixofiziologlar, pedagoglar va boshqalar (B. G. Ananyev, G. M. Andreyeva, A. N. Bodalev, F. V. Bassin, L. S. Vigotskiy, A. V. Vedenov, Yu. M. Zabrodin, A. G. Kovalyov, I. S. Kon, G. A. Kitvel, Ye. S. Kuzmin, M. S. Kagan, V. S. Merlin, V. N. Myasishyev, V. S. Magun, I. G. Pavlov, K. K. Platonov, B. D. Parigin, S. L. Rubinshteyn, V. V. Stolin, E. G'oziyev, V. M. Karimova, Sh. R. Barotov, R. Asomova, U. S. Jumayev) munosabat kategoriyasining u yoki bu yo'nalishini ilmiy jihatdan asoslab beradilar.

Jumladan, munosabat mezoni:

- **faylasuflar** talqinida shaxs va borliq o'rtasidagi ko'prik sifatida;
- **psixologlar** nuqtai nazaricha shaxsning “ichki va tashqi” faoliyati o'rtasidagi hissiy kognitiv hamda xulq-atvor tarkiblari negizida namoyon bo'luvchi intilishlarning mahsuli qabilida;
- **sotsiologlar** qarashicha shaxsning ijtimoiy muhitga nisbatan xayrixohlik yoki norozilikning ifodalanishi tarzida;
- **psixofiziologlarda** esa shaxs oliy nerv faoliyatini aks ettirish vositasi tariqasida;
- **pedagoglar** ta'rificha, o'quvchining o'quv topshiriqlarini “bajonidil” (ixtiyoriy qiziqish orqali) yoki majburan (yuzaki) bajarishga nisbatan intilishlarning mahsuli o'rnida e'tirof etiladi.

Bu o'rinda professor E. G'oziyev tomonidan talaygina ilmiy mulohazalar bildirilgan. Chunonchi, hozirgi kunda shaxsga sub'yektiv munosabat muammosini ijtimoiy jihatdan turmushda qaror toptirish uchun “odam-inson-shaxs-individuallik-sub'yekt-komillik” iyerarxiyasiga rioya qilish, shaxsga sub'yektiv munosabat, ya'ni unda robot sifatida barcha xususiyatlarni bir tekis shakllantirish mumkin, degan xato nazariyadan voz kechish, “sub'yekt-sub'yekt” aloqasini vujudga keltirish, har qanday sub'yekt – shaxs, lekin har qaysi shaxs sub'yekt emasligi muammosini yechish, shaxs sub'yekt bo'lishi uchun mustaqillik, shaxsiy pozitsiya, qat'iyatlilik, dunyoqarash va ularni hayotga tatbiq qilish imkoniyati mavjudligini tan olish (E. G'oziyev, L. Tursunov, J. Ikromov) kabi mulohazalar shaxs munosabatlari motivatsiyasi talqinida muhim o'rin tutadi.

Professor V. M. Karimova rahbarligida yangicha ijtimoiy-psixologik munosabatlarga bag'ishlangan tadqiqotlar ham diqqatga

sazovordir. Ular zamirida yotgan mulohazalarni ta'kidlash orqali O'zbekistonda munosabat tizimi motivatsiyasi shakllanishining tarixi, buguni va kelajagi haqida ma'lum tasavvurlarni shakllantirish mumkin. Zero, inson munosabatlari uning xulq-atvorida, ichki dunyosining shakllanishida, barcha psixologik jarayonlarida muhim boshqaruvchilik rolini o'ynaydi (V. N. Myasishev). Bunday boshqaruvchilikning yuksak ijtimoiy saviyada tarkib toptirilishi esa insonning hayotdagi ayrim muvaffaqiyatsizliklarga nisbatan psixologik himoyalani shifosi sifatida xizmat qilishi mumkin (Sh. R. Barotov).

Qator psixologik tadqiqotlarda motivatsiya shaxsning ijtimoiy shakllanishi jarayoni sifatida qaraladi. Jumladan, shaxs motivatsiyasi ijtimoiy ishlab chiqarishning shakllanishida muhim ahamiyat kasb etadi (Zdravomislov, Leontev, Milman). Biologik motivatsiyadan farqli o'laroq, shaxs motivatsiyasi jamiyat taraqqiyoti ehtiyojlarini qondirishga yo'naltiriladi (Vvedenov, Ollport, Reynvald). Bu esa uning tarixiy o'zgaruvchanligini tasdiqlaydi (Bestujev; Shoroxova; Donchenko va boshqalar) va ontogeneza tarbiya tizimini shakllantirishga qaratiladi (Chxartishvili, Ivanchuk, Simonov).

Umuman, munosabat motivatsiyasi haqida ko'plab xilma-xil ilmiy mulohazalar yuritish mumkin. Modomiki shunday ekan, munosabat motivatsiyasini har tomonlama chuqur va to'liq tahlil qilish etarli murakkab ilmiy jarayon hisoblanadi. Bu borada izlanishlar olib borgan U. S. Jumayev munosabat motivatsiyasiga bag'ishlangan ilmiy adabiyotlarni shartli ravishda quyidagi guruhlariga ajratib talqin qilishni va shu asosida tadqiqot vazifalarini belgilashni taklif etgan.

1. Munosabat motivatsiyasi asosida shaxsning qiziqishi yotadi.

Ushbu qiziqishning beqaror yoki barqarorligini ta'minlovchi ichki turtkilar tizimi ma'lum ma'noda munosabat tizimini belgilashi mumkin. Jumladan, D. A. Kiknadzening ta'kidlashicha, har qanday qiziqishlar shaxs ehtiyojlari va uni qoniqtirish shartlari asosida yuzaga keladi.

A.V. Petrovskiyning fikricha, qiziqishlar shaxsni bilim va tushunchalardan qoniqishga nisbatan faollikka undaydi. B. I. Dodonov esa qiziqishlarni shaxsni faoliyatga undovchi hissiy faollik sifatida qaraydi. G. K. Cherkasov tomonidan qiziqish o'z maqsadini amalga oshirish imkoniyatini tanlashga qaratilgan sub'yektning faol

munosabati sifatida talqin qiladi. L.S. Vigotskiy qiziqishlar hissiyot va iroda imkoniyatlarining mahsuli ekanligini asoslab beradi. Binobarin, qiziqishlar olimlarning tadqiqotlarida o'z ifodasini topganligini alohida qayd etish mumkin. Qiziqishlar bilish jarayoniga oid ehtiyojlar mavjudligining namoyon etilishi sifatida (A. V. Petrovskiy, A. N. Leontev, A. G. Kovalev), prosessual va irodaviy-prosessual sifatlar majmui tarzida (B.I. Dodonov), kasbga yo'naltirishning manbai tariqasida (A. Ye. Golomshtok), ob'yekt-sub'yekt munosabatlari o'rtasidagi ehtiyoj uyg'unligi (S. L. Rubinshteyn) tarzida tadqiq qilinadi.

Alohida tadqiqotlar borki, ularda qiziqish bevosita munosabat jarayoni tarzida qaraladi. Hatto, psixologik lug'atlarda qiziqish insonning olamga nisbatan ehtiyojlari majassamlashgan munosabati sifatida e'tirof etiladi. Chunonchi, qiziqish – bu borliqqa nisbatan tanlangan va hissiy kechinmalar aks etgan insonning munosabatidir (S. L. Rubinshteyn). Qiziqishning muhim jihati – bu sub'yektning ob'yektga bo'lgan qat'iy ijobiy-hissiy munosabatlar majmuidir (P. A. Rudik, B. N. Dodonov, A. V. Petrovskiy).

2. Munosabat motivatsiyasiga shaxs yo'nalganligining u yoki bu darajada ta'siri namoyon bo'ladi. Mazkur ta'sirda shaxs yo'nalganligi bilan munosabat motivatsiyasi uyg'unligining ayrim ko'rinishlari yuzaga keladi.

Umuman olganda, shaxs yo'nalganligi psixologik adabiyotlarda turlicha talqin qilinsa-da, lekin ularning negizi shaxs yo'nalganligining asosiy manbai shaxs motivatsiyasi asosida shakllantiruvchi o'ziga o'zi, o'zgalarga va faoliyatga munosabat tizimining vujudga kelishi bilan bog'liq ekanligini tasdiqlaydi. Bu esa munosabat va shaxs yo'nalganligi o'rtasida ma'lum ijtimoiy-psixologik mutanosiblik mavjudligidan dalolat beradi.

5.4. SHAXSGA XOS XOTIRA TIPLARI VA TUSHUNCHALARNING PSIXOLOGIK SHARHI

Xotira jarayonini eksperimental o'rganish birinchi marta XIX asrning oxirlarida nemis psixologi G. Ebbingauz (1850-1909-yy.) tomonidan amalga oshirilgan bo'lib, uning tadqiqoti natijalari "Xotira haqida" (1885-y.) degan kitobidan o'rin olgan.

Bu sensor jarayonlarni psixologik eksperiment qilish yo'lidagi birinchi chiqish bo'lgan.

Xotira biz ilgari idrok qilgan, boshdan kechirgan va bajargan ishlarimizni yodda saqlash, keyinchalik ularni eslash yoki xotirlash jarayonidir. Biz har kuni yangi narsalarni bilamiz, kun sayin bilimlarimiz boyib boradi. Xotira faoliyatida shaxsning g'oyaviy yo'nalishi katta o'rin egallaydi. Bu yo'nalish uning faoliyatini hayot sharoiti ta'sirida shakllantiradi. Kishi o'zining shu faoliyati uchun muhim bo'lgan voqea, hodisalarni yaxshi eslab qoladi. Aksincha, kishi uchun kam ahamiyatga ega bo'lgan narsalar yomon esda qoldiriladi va tezda unutib yuboriladi. Shu o'rinda xotira borasidagi ta'riflarga qaytsak, ko'pgina adabiyotlarda xotira tushunchasi quyidagicha ta'riflanadi. "Individning o'z tajribasida esda olib qolishi, esda saqlashi va keyinchalik uni yana esga tushirishi **xotira** deb ataladi".

Ilmiy manbalarning tahliliga qaraganda, shaxsning yo'nalishi uning qiziqishida ifodalanadi. Kishining qiziqishi xotiraga aniq va kuchli ta'sir ko'rsatadi, ya'ni yaxshi esda olib qolishni ta'minlaydi. Biz ko'pincha u yoki bu narsa va hodisalarni yomon esda qoldiramiz. Bu xotirani yomonligini emas, balki ularga qiziqish yo'qligini ko'rsatadi. Masalan, o'quvchilar hamma fanlarni bir xil o'zlashtira olmaydilar. Bu ularning har xil xotiraga ega ekanliklar bilan emas, balki o'qitilayotgan fanga qiziqishning har xilligi bilan tushuntiriladi. Esda olib qolishga kishining emotsional munosabati ham katta ta'sir ko'rsatadi. Kishi uchun yaqqol hayajonli reaksiya vujudga keltiruvchi narsalar ongda chuqur iz qoldirib, puxta va uzoq yodda saqlanadi. Biz bir narsadan ta'sirlansak, o'sha uzoq vaqt esda saqlanadi. Samarali xotira kishining iroda sifatlariga ham bog'liqdir. Kuchsiz, irodasiz, ishyoqmas kishilar har doim yuzaki, yomon xotirleydilar. Aksincha, irodali, materialni o'zlashtirishga astoydil kirishadigan kishilar puxta va chuqur eslab

qoladilar. Samarali xotira kishining umumiy madaniyatiga, uning aqliy saviyasiga, bilimiga, uquviga fikrlash qobiliyatiga, ko'nikma va odatlariga ham bog'liqdir. Shunday qilib, xotiraning tabiati va uning samaraliligi shaxsning xususiyatlari bilan bog'liqdir. Shaxs o'z oldiga qo'yilgan maqsad va vazifalari asosida o'zining xotirlash jarayonini ongli ravishda tartibga soladi va boshqaradi.

Xotira sohasida quyidagi asosiy jarayonlar: esda olib qolish, esda saqlash, esga tushirish va unutish bir-biridan farq qilinadi. Bu jarayonlar faoliyatda tarkib topadi va belgilanadi. Ma'lum materialni esda olib qolish hayot faoliyati davomida individual, ya'ni shaxsiy tajribani to'plash bilan bog'liqdir. To'plangan tajribadan keyingi faoliyatda foydalanish qayta esga tushirishni talab qiladi. Ma'lum materialning faoliyatda qatnashmay qolishi yoddan chiqarishga olib keladi.

Psixikaning eng muhim xususiyatlaridan biri - bog'liq to'g'risidagi tashqi taassurotlarning, insonning individual-tipologik xususiyatlarining aks ettirilishi individning yurish-turishida, xatti-harakatlarida, fe'l-atvorida keyinchalik uzluksiz ravishda foydalanishdan iboratdir. Inson xatti-harakatlarining asta-sekin murakkablashuvi, yangicha mazmun va shakl kasb etishi, sifatiy o'zgarishlarining yuz berishi, shaxsiy tajribaning kengayishi, ortishi bilan ro'y beradi. Tashqi olamning, borliqning, turmush tarzining bosh miya katta yarim sharlarining po'st qobig'ida hosil bo'ladigan obrazlari, tasvirlari, xossalari tubdan yo'qolib ketmaydi. Voqelikning va tashqi olamning timsollari, tizimlari o'zaro tizimlari o'zaro turli yo'sinda, tarzda bog'lanib mustahkamlanadi, tartibga keladi, guruhga birlashadi, hayot va faoliyatning talablariga mos ravishda esda olib qolinadi; esda saqlanadi, muayyan izlarning jonlanishi natijasida ularning barchasi tiklanadi.

Professor E. G'oziyevning yozishicha, xotira insonning hayoti va faoliyatining barcha sohalarida qatnashishi tufayli uning namoyon bo'lish shakllari, holatlari, shart-sharoitlari, omillari ham xilma-xil ko'rinishga egadirlar. Odatda xotiraning turlariga va ularni muayyan turlarga ajratishda eng muhim asos qilib, uning xarakteristikasini esda olib qolish, esda saqlash, qayta esga tushirish, tanish singari jarayonlarni amalga oshiruvchi faoliyatning xususiyatlariga bog'liqligi

olinadi. Umumiy psixologiyada xotira 5 ta muhim mezoniga muvofiq ravishda turlarga, ko‘rinishlarga ajratiladi:

I. Psixik faoliyatning faolligiga ko‘ra xotira quyidagi turlarga bo‘linadi:

- a) harakat yoki motor harakat xotirasi;
- b) obrazli xotira;
- v) his-tuyg‘u yoki hissiyot xotirasi;
- g) so‘z-mantiq xotira.

II. Psixik faoliyatning maqsadiga binoan;

- a) ixtiyorsiz;
- b) ixtiyoriy;
- v) mexanik.

III. Psixik faoliyatning davomiyligiga ko‘ra:

- a) qisqa muddatli xotira;
- b) uzoq muddatli;
- v) operativ (tezkor) xotira.

IV. Psixik faoliyat qo‘zg‘atuvchisining sifatiga ko‘ra:

- a) musiqiy;
- b) eshitish xotirasi.

V. Psixik faoliyatning inson yo‘nalishiga qarab:

- a) fenomenal;
- b) kasbiy.

Psixologiya fanining **eksperimental, psixoanalitik, bixevioristik, empirik, epifenomenalistik, geshtalt, assotsiativ, vyursburg, psixogenetik, reduksionizm, solipsizm, gumanistik, biogenetik, sosiogenetik** kabi yo‘nalishlari tomonidan to‘plangan ma‘lumotlar asosida xotiraga oid bir qator atamalar mavjuddir. Quyida biz xotira jarayoniga oid eng muhim tushunchalar va ularning sharhini keltiramiz:

1. Mnema (yunoncha mnema – xotira) xotiraning o‘ziga xos moddiy asoslarini belgilash uchun ishlatiladigan atama. I. P. Pavlov ta‘limotiga ko‘ra, xotiraning moddiy asosi bosh miya qobig‘ida hosil bo‘lgan muvvaqqat asab bog‘lanishlaridir. Shuningdek, bog‘lanishlarning hosil bo‘lishi, ularning mustahkamlanishi va keyinchalik jonlanishi yoki faollashuvidir.

2. Mnemometr – xotira sohasidagi tajribaviy ilmiy tekshirishlarda

esda qoldirilishi zarur bo‘lgan so‘z, harf, son hamda tasvirlarni qat’iy ma’lum vaqt oralig‘ida avtomatik ravishda ko‘rsatish uchun qo‘llaniladigan mexanik yoki elektr apparati.

3. Mnemonika – esda qoldirishni engillashtirish maqsadida sun’iy ravishda maxsus chizmalari, shartli belgilar tariqasida qo‘llaniladigan usullar yig‘indisi. Mnemonika ko‘proq assotsiativ (o‘xshashlik, yondoshlik va qarama-qarshilik) qonunlariga asoslangan bo‘lib, faqat o‘zaro bog‘langan ma’lumot va materiallarni esda qoldirish uchun qo‘llaniladigan yordamchi usullar yig‘indisi.

4. Amneziya (yunon. a – inkor yuklama, mnema – xotira) – xotira faoliyatining qisman buzilishi yoki to‘liq yo‘qolishidan iborat ruhiy nuqson. Amneziya (xotira nuqsoni) holatida kishi ba’zan hatto o‘z ismi sharifini unutib qo‘yishi ham mumkin. Amneziya holati turli kasallikdir (mas. meningit) yoki bosh miya qobig‘ining zararlanishi natijasida sodir bo‘ladi.

5. Assosiasiya (lot. associatio – birlashish, qo‘shilish) – birlashish, uyushish ongimizdagi avvalgi turmush tajribalari bilan belgilanadigan tasavvurlar bog‘lanishi, shu bog‘lanishlar tufayli ongimizda paydo bo‘ladigan muayyan tasavvurlar o‘xshashlik, yondoshlik va qarama-qarshilik belgilariga ko‘ra, shunga bog‘liq bo‘lgan boshqa tasavvurlarni hosil qiladi. Masalan, «besh karra besh» degan iborani idrok qilganimizda, bosh miya qobig‘ida shunday bir vazifalar bog‘lanish hosil bo‘ladiki, natijada biz «yigirma besh» degan miqdorni eslaymiz. Ruhiy uyushmalar tashqi ta’assurotlar tufayli hosil bo‘lib, voqelikdagi narsa va hodisalarning yaqqol bog‘lanishlarini aks ettiradi. Inson ruhiy hayotida ularning ahamiyati katta; bilim, ko‘nikma va malakalarni o‘zlashtirish o‘sha uyushmalarga asoslanadi. Ularning fiziologik asoslari bosh miya yarim sharlari qobig‘idagi muvaqqat asab bog‘lanishlaridir.

6. Reminstensiya (lot. reminiscen – sal-pal eslash) – zarur paytda esga tushmagan yoki avval unutilgan deb hisoblangan materiallarning keyinchalik esga tushishidan iborat xotira jarayoni; vaqtinchalik unutish. Reminstensiyaning sababi asab tizimining charchashi, zaharlanish yoki shaxsning kuchli xayajonlanishi va hokazolardan kelib chiqishi mumkin.

7. Eydetizm (yunon. eidos – obraz) – avval idrok qilingan narsa va hodisalarning obrazlarini (timsollarini, tasvirlarini) ongda aniq, to‘liq

va yorqin holda uzoq vaqt saqlab qola olish qobiliyatida ifodalaydigan ruhiy hodisa. Narsalarning tasvirlaridan deyarli farq qilmaydigan tasavvur sifatida.

8. Paramneziya (yunon. para – oldida, yonida, mnesis – eslash) – sodir bo‘layotgan voqelikning qachonlardir boshdan kechirilgandek bo‘lib tuyulishidan iborat xotira kasalligi; yolg‘on esdaliklar yoki xotiraning aks etishi (illyuziyasi).

9. Proaktiv tormozlanish (lot. pro – olg‘a, activus – faol) – avvalgi faoliyatning undan keyingi materiallarni esda qoldirish yoki esga tushirishga salbiy ta‘sir ko‘rsatishdan iborat xotira qonuni. Proaktiv tormozlanishning fiziologik asosi asab jarayonlari, ya‘ni qo‘zg‘alish va tormozlanish o‘rtasidagi induksion (lot. inductin – keltirib chiqaruvchi) munosabatdir.

10. Retroaktiv tormozlanish (lot. retro – qaytadan, orqaga, activus – faol, harakatchan) – muayyan materialni esda qoldirish yoki esga tushirish jarayoniga undan keyingi faoliyatning salbiy ta‘siri. Retroaktiv tormozlanish oldingi faoliyatga o‘xshash materiallardan biron tasini esda qoldirish yoki esga tushirishda ayniqsa yaqqol ko‘rinib, uning fiziologik sababi asab jarayonlarining salbiy induksiyasidir (keltirib chiqaruvchisidir).

11. Induksiya (lot. inductio – keltirib chiqarish) – juz‘iy, xususiy, yakka hollardan umumiylikka o‘tish jarayonidir. Asab jarayonlarining induksiyasi – oliy asab faoliyatining qo‘zg‘alish va tormozlanish jarayonlari o‘rtasidagi o‘zaro munosabat; markaziy asab tizimida qo‘zg‘alish paydo bo‘lsa, u boshqa markazlarda tormozlanishni keltirib chiqaradi yoki aksincha.

12. Retrograd amneziya (lot. retrogradis – orqaga ketuvchi, a – inkor yuklamasi, mnema – xotira) – ilgari yuz bergan voqea va hodisalarni esda saqlashdan iborat hozir sodir bo‘lgan voqea va hodisalarni unutishdan iborat xotiraning kasallanishi yoki shikastlanishi (nuqsoni). Xotiraning tiklanishi esa unutish jarayoniga teskari ravishda ro‘y beradi; keyinchalik unutilgan oldin, oldin unutilganlar, keyin esga tushuriladi.

13. Reproduktsiya (lot. re – qaytatdan, pradicjo – esga tushirish) – ongda mavjud narsalarni qayta tiklash yoki esga tushirishdan iborat xotira jarayoni.

14. Retenziya (lot. retedio – tutib turish) – xotiraning idrok qilingan narsa va hodisalarni saqlab qolish vazifasi (funksiyasi).

15. Letargiya (yunon. letargia – unutish, esdan chiqarish) – soatlab, bir necha kunlab, hatto, ba'zan oylab davom etadigan ruhiy kasallikdagi uyqu. Letargiya holatida insonning nafas olishi, tomir urishi deyarli bilinmaydi, tana qismlari harakatsiz, faoliyatsiz, sust bo'lib qoladi.

16. Obraz xotirasi – yaqqol mazmuni, ya'ni narsa va hodisalarning aniq obrazlarini, ularning yorqin xususiyati va bog'lanishlarini esda qoldirish, mustahkamlash hamda esga tushirishdan iborat xotira turi. Obraz xotirasi analizatorlarning (tashqi va ichki muhitdan keladigan taassurotlarni qabul qilib, fiziologik jarayon hisoblangan qo'zg'alishni ruhiy jarayonga aylantiruvchi asab mexanizmlari tizimi) nomiga ko'ra qo'rquv, eshituv, teri sezgisi kabi turlarga bo'linadi. Obraz xotirasining alohida bir turi **eydetizm** hisoblanadi. Masalan, biz ilgari o'zimiz ko'rgan qo'shiqchining obrazini, u ijro etgan kuyning va ashulani, uning ashula paytidagi ifodali harakatlarini va turli qo'zg'atuvchilarni hosil qilgan boshqa taassurotlarni esimizda saqlaymiz.

17. Harakat xotirasi – turli harakatlarni, ularning bajarilish tartibi, tezligi, sur'ati, izchilligi va boshqa sifatlarini esda qoldirish, mustahkamlash hamda esga tushirishdan iborat turi. Harakatni esga tushirish shu harakatni bevosita bajarish yoki tasavvur qilish orqali sodir bo'ladi. Harakat xotirasi mehnat, o'quv, maishiy xizmat ishlari, sport va boshqa turdagi malakalarning tarkib topishi hamda bajarilishida muhim ahamiyatga egadir. O'z gavdasining xatti-harakatlarini esda saqlab qolish inson hayotida muhim ahamiyat kasb etadi, bunday eslab qolishning asosida harakat shakli, tezligi, izchilligi, ularning ritmi va hokazolar to'g'risidagi muskul harakat tasavvurlari yotadi.

18. Mantiq xotirasi – ma'lum g'oyalar, fikrlar, hamda ular o'rtasidagi mantiqiy bog'lanishlarni esda qoldirish, mustahkamlash va zarur paytlarda esga tushirishdan iborat bo'lgan xotira turi. Masalan, falsafiy mushohadalar, qonuniyatlar va shu kabilarning esda qoldirish, mustahkamlash va qayta tiklash jarayonlaridir. So'zlar (verbal) orqali ifodalangan fikrlar so'z mantiq xotirasi yordamida esda olib qolinadi.

O'quvchilar va talabalar o'zlari o'rganadigan, o'zlashtiradigan, hodisalarning mohiyatini aks ettiruvchi tushunchalarni egallash, ular to'g'risida hukm va xulosalar chiqarish jarayonida xotiraning xuddi mana shu turiga suyanib ish ko'radilar. Badiiy va ilmiy adabiyotlar matnlarini esda olib qolish va esga tushirish asosida mazkur xotira turi yotadi. Bunday fikrlar xuddi kitobdagidek so'zma-so'z shaklda ham, shuningdek fikrning so'z ifodasi aniq saqlanmagan holda esda olib qolish va esga tushirilishi mumkin.

19. His-tuyg'u (emotsional) xotirasi – voqelikdagi narsa va hodisalardan, o'z-o'zimizga bo'lgan munosabatlarimizdan kelib chiqadigan yoqimli hamda yoqimsiz kechinmalarni esda qoldirish va esga tushirishdan iborat xotira turi. His-tuyg'u yoki hissiy xotira – odamlarning ilgari o'z boshidan kechirgan his-tuyg'ularni hissiy holatlarini esda olib qolishdir. Chunonchi, qachonlardir, biron ulkan va murakkab ishni amalga oshirgan paytingizda yoki musobaqa g'olibi bo'lganingizda va shu kabi boshqa holatlarda sizda jo'sh urgan quvonch yoxud iftixor hissi oradan ancha vaqt o'tgandan keyin ham xotirada tiklanishi mumkin. Imtixon paytida qoniqarsiz javob qaytargan yoki noto'g'ri, nojo'ya xatti-harakat tufayli qattiq xijolat chekib, uyalgan bo'lsangiz, siz uni vaqt esdan chiqarmasligingiz mumkin.

20. Mexanik xotira (grek. onga yo'naltirilmagan) – muayyan materialni uning mazmuni, mohiyati, ichki mantiqiy bog'lanishlariga tushunmagan holda, faqat muhim bo'lmagan tashqi belgilariga asoslanib esda qoldirish, mustahkamlash va esga tushirishdan iborat xotira turi.

21. Musiqa xotirasi – avval idrok qilingan musiqa obrazlarini esda qoldirish, mustahkamlash va keyinchalik ularni qayta esga tushirishdan iborat xotira turi.

22. Kasbiy xotira – bevosita o'z kasbiga doir narsa va hodisalarni, fikr, mulohaza, hissiyot, harakatlarni esda qoldirish, mustahkamlash va esga tushirishdan iborat xotira turi. Masalan o'qituvchi talaba hamda o'quvchilarning psixik xususiyatlarini, o'z faniga oid qoida va qonuniyatlarini; davlat avtomobil nazorati xodimlari ko'proq avtomashinalarning raqamlari va tuslarini; sportchi o'z sohasiga taalluqli xatti-harakatlar, musobaqalar ko'rigini, hamkasabalarini esda qoldirish va esga tushirishga moyildirlar.

23. Fenomenal xotira (grek. – noyob) – idrok qilingan narsa va hodisalarni, ularning bog‘lanishi munosabatlarini favqulodda tez hamda aniq esda qoldirish va esga tushirishga qaratilgan nodir qobiliyati.

24. Eshitish xotirasi – tovush qo‘zg‘atuvchilarini sezish, idrok qilish natijasida hosil bo‘lgan eshitish obrazlarini esda qoldirish, mustahkamlash va esga tushirishdan iborat xotira turi. Eshitish xotirasi asosan ko‘zi ojiz kishilarga va musiqachilarda kuchli rivojlangan bo‘ladi.

25. Esda qoldirish – idrok qilingan materiallarni, narsa va hodisalarni ongimizda qoldirishdan iborat xotira jarayoni.

26. Ixtiyorsiz esda qoldirish – idrok qilingan narsa va hodisalarni, ularning ayrim belgilari va xususiyatlarini, ular haqidagi fikr hamda tushunchalarni oldindan aniq maqsad qo‘ymagan holda esda qoldirishdan iborat xotira jarayoni. I. P. Pavlovning fikricha, ixtiyorsiz esda qoldirish bosh miya yarim sharlari qobig‘ining ma'lum darajada tormozlangan uchastkalari orqali ro‘y beradi. Shuning uchun ham ixtiyorsiz esda qoldirilgan narsalarni biz keyin payqab qolamiz.

27. Ixtiyoriy esda qoldirish – idrok materialini maqsadga muvofiq, uning muhimligini anglangan holda, irodaviy va asabiy kuch sarflab esda qoldirishdan iborat xotira jarayoni.

28. Ma'nosiga tushunmay (mexanik) esda qoldirish – muayyan materialni uning mazmuniga, mohiyatiga tushunmasdan, quruq yodlash asosida esda qoldirish. Unday esda qoldirishning asosiy sharti materialning ko‘p marta takrorlanishidir. Bunday esda qoldirish ko‘pincha bog‘cha yoshidagi va kichik maktab yoshidagi bolalarga xosdir.

29. Mantiqiy esda qoldirish – materialning ma'nosiga tushunib, uning alohida qismlari o‘rtasida mantiqiy bog‘lanishlar hosil qilgan holda esda qoldirishdan iborat xotira jarayoni. Mantiqiy esda qoldirish esda qoldirishning eng tejimli hamda mahsuldor turidir.

30. Esda qoldirish tezligi – shaxsning muayyan materialni idrok qilish bilan esda qoldirish o‘rtasidagi vaqt birligi bilan belgilanadigan yakkahol (individual) xotira xususiyati. Esda qoldirish tezligi shaxsning qiziqishiga, qobiliyatiga va iste'dodiga, bilim darajasiga, yoshiga va boshqa uning yakkahol, betakror xususiyatlariga bog‘liq.

31. Operativ xotira (lot. operativ – tezkor) – inson tomonidan bevosita amalga oshiriladigan ko‘z harakatlari, aqliy harakatlar uchun xizmat qiluvchi xotira jarayonidan iboratdir. Masalan, matematik amalni bajarishga kirishar ekanmiz biz uni bo‘laklarga ajratib bajarishga kirishamiz; oraliq natijalarini esimizda saqlab turamiz: faoliyatimiz nihoyasiga yaqinlashgan sari ayrim materiallar esdan chiqa boshlaydi. Bunday holatni matnni o‘qishda, uni ko‘chirib yozishda, murakkabroq aqliy mehnatni amalga oshirishda kuzatish mumkin. Mazkur ko‘z tez ilg‘ovchi birlik (bo‘lak)larning hajmi yoki bu faoliyatni muvaffaqiyatli yakunlanishi uchun ta‘sir qiladi. Xotiraning ko‘z tez ilg‘ovchi birliklarining vujudga kelishida mana shu qismlarning ahamiyati kattadir.

32. Qisqa muddatli xotira – bir marta, shuningdek, qisqa vaqt oralig‘ida idrok qilish hamda shu kezdayoq qayta tiklashdan iborat bo‘lib, qisqa muddatli esda olib qolish bilan tavsiflanadi. Axborotning saqlanishi 30 sekundgacha bo‘lishi mumkin.

33. Uzoq muddatli xotira – ko‘p martalab takrorlash va qayta tiklashlar orqali uzoq vaqt, muddat esda olib qolishga mo‘ljallangan xotira turi.

5.5. SHAXMAT DONALARINING BIR-BIRIGA NISBATAN KUCHINI BAHOLASHDA SHAXS XOTIRASINING TUTGAN O‘RNI

Umumiy psixologiyaga oid adabiyotlarda, esda olib qolish nerv tizimining egiluvchan, ya'ni o‘zgaruvchanlik, qo‘zg‘atuvchilar ta‘sirida o‘zida go‘yo bir iz qoldirish, saqlash imkoniyati tufayli yuzaga keladi, deb ta‘kidlangan. Bunda har qanday insonning miyasi egiluvchanlik xususiyatiga ega bo‘lib, uning darajasi har xil bo‘ladi, ya'ni shaxs xotirasining sifati miyaning faolligi va turli faoliyatga to‘g‘ridan-to‘g‘ri bog‘liq ravishda rivojlanadi. Atrofni o‘rab olgan borliqni faol biluvchi kishi o‘z miyasi faoliyatini to‘xtovsiz kuchaytiradi. Shu bilan birga uning egiluvchanlik darajasini oshiradi. Miya egiluvchanligi vaqtincha pasayishi, xotira samarasining susayishi, ba‘zi paytda odamning toliqishiga sabab bo‘ladi. Dam olgandan keyin yana tiklanadi. Odatda miya egiluvchanligi yosh o‘tishi bilan susayadi. Masalan, keksa kishilar gaplaridan adashib ketadi,

ilgari gapirganlari esdan chiqib, o‘sha gapni takrorlayveradilar. Miya egiluvchanligining ko‘rsatkichi bosh miya po‘stlog‘ida muvaqqat nerv aloqalarini tezlikda vujudga kelishi, davomli saqlanishi va ularning tez, oson jonlantirilishi hisoblanadi. Muvaqqat nerv aloqalari assotsiasiyalarni hosil qiluvchi fiziologik mexanizmdir. Assosiasiya bizning xotiramizda mustahkamlangan va ongimizda qayd qilingan ayrim voqea hodisalarning o‘zaro bog‘lanishidir. Biror buyumni esda olib qolish, boshqa buyumlar bilan bog‘lash orqali amalga oshiriladi.

Shaxmatga oid ilmiy manbalarning deyarli barchasida maxsus terminlar ishlatiladi. Masalan:

1. **Yengil sipohlar** – ot va fillar.
2. **Og‘ir sipohlar** – farzin va ruxlar.
3. **Uzoq masofaga yuruvchi** – farzin, rux va fillar.
4. **Sifat ustunligi** – fil yoki otni berib, ruxni yutish.
5. **Yengil sipoh va piyoda uchun sifat almashishi** – bir fil va bir piyoda yoki bir ot va bir piyoda evaziga ruxni yutish.
6. **Ruxli endshpil** – A va H vertikalidagi piyodalar.
7. **Fillar oldi piyodalari** – C va F vertikalidagi piyodalar.
8. **Otlar oldi piyodalari** – B va G vertikalidagi piyodalar.
9. **Markaziy piyodalar** – E va D vertikalidagi piyodalar.
10. **Seytnot** – o‘ylash uchun vaqtning etishmasligi (tangligi).

Shaxmat soatlari bilan o‘ynalgan paytda ma‘lum miqdordagi yurishlarni qilish uchun ma‘lum vaqt belgilanadi. Shundagina seytnot bo‘lishi mumkin. Masalan, o‘ynovchilardan biri o‘yinning birinchi 35 yurishini qilish chun bir soat-u 55 daqiqa sarflagan bo‘lsin. Agar musobaqa shartiga ko‘ra, 40 yurishga 2 soat berilgan bo‘lsa, u qolgan besh daqiqa davomida besh yurish qilishi kerak. O‘ylash uchun juda oz vaqt qolgan paytlarda raqib seytnotga tushdi, deyishadi.

Shuningdek, mutaxassislarning e‘tirof etishlaricha, shaxmat adabiyotida quyidagi terminlar ham ko‘p uchrab turadi.

1. **Gambit** – o‘z sipohlarini tezroq o‘yinga chiqarish va hujum qilish maqsadida dastlabki yurishlardayoq piyoda yoki sipoh qurbon qilinadigan o‘yin boshi. Masalan: shoh gambiti, farzin gambiti.

2. **Kontrogambit** – oqlarning gambitiga qoralarning gambit bilan javob berishi. Masalan: Falkbeyer kontrogambiti (shoh gambitiga javob gambit).

3. Masala – ma'lum miqdordagi yurishlar (2–3 va hokazo) ichida oqlar mot qiladigan sun'iy pozitsiya.

4. Etyud – tomonlardan biri (odatda, oqlar) birdan-bir yurishlar yordamida o'yinni yutuqqa yoki durangga olib borishi mumkin bo'lgan sun'iy pozitsiya.

5. Sugsvang – o'ynovchi o'zi uchun noqulayliklar tug'diruvchi yurish qilishga majbur bo'lgan vaziyat.

6. Temp (sur'at) – shaxmatdagi vaqt birligi. Agar o'ynovchi keraksiz yurish qilsa, u sur'atni yo'qotdi, deyishadi. Agar o'ynovchi raqibini foydasiz yurish qilishga majbur etsa u sur'atni yutdi, deyishadi.

7. Ustunlik – bir tomonning ahvoli ikkinchisidan afzalroq bo'lishi. Moddiy (donalar miqdori jihatdan) yoki pozitsiyaviy (donalar joylashuvi jihatidan) ustunlik bo'lishi mumkin.

8. Blits-turnir – turnirning bir xili. Bunda o'ynovchilar juda tez yurishlar kerak (odatda, bir partiya 10 daqiqa va undan kamroq vaqtda tugaydi, butun turnir esa 2,5–3 soatda yakunlanadi).

Ma'lumki, shaxmat taxtasida kurash raqiblarning bir-biriga hujum qilishi va hujumdan himoyalaniishi tarzida davom etadi. Ana shunday hujum qilish hamda himoyalaniish paytida donalar almashtirilib (urushtirilib) turiladi va natijada ustunlikka erishgan tomon g'alaba qiladi.

O'zbekistonda xizmat ko'rsatgan trener, sport ustasi, mutaxassis, M. Muhiddinovning yozishicha, donalarni almashtirishdan oldin ularning bir-biriga nisbatan kuchini bilish kerak. Aks holda, almashtirish yordamida foyda qilaman deb, zarar ko'rish ham mumkin. Ma'lumki, donalar qanchalik harakatchan bo'lsa, ularning kuchi ham shunchalik zo'rayadi. Lekin shuni ham aytish kerakki, donalarning bir-biriga nisbatan kuchi hamma vaqt bir xil bo'lavermaydi. Masalan, o'yin boshida ikki piyodadan ancha kuchli hisoblangan fil yoki ot o'yin oxiriga kelganda bir piyodadan ham kuchsiz bo'lib qolishi mumkin. Bunga qaramasdan, donalarning bir-biriga nisbatan o'rtacha kuchi quyidagicha belgilanadi:

a) o'yinning boshida va o'rtasida.

Ot bilan filning kuchi teng, ot yoki fil uch piyodadan kuchliroq; rux esa ot (yoki fil) bilan ikki piyodaga teng: ot bilan fil rux bilan ikki

piyodaga teng; farzin ikki ruxga teng; ikki fil bilan bir ot yoki ikki ot bilan bir fil farzindan kuchliroq; rux bilan fil (yoki ot) va ikki piyoda farzinga teng;

b) o‘yin oxirida.

Ot bilan filning kuchi teng; ot yoki fil uch piyodaga arziydi; ot bilan fil rux bilan bir piyodaga teng; fil (yoki ot) bilan bir piyoda bir ruxga teng; farzin ikki ruxdan kuchsizroq; ikki fil bilan bir ot yoki ikki ot bilan bir fil farzinga teng; rux bilan fil (yoki ot) va bir piyoda farzinga teng.

O‘yin oxiriga yaqinlashgan sari donalarning bir-biriga nisbatan kuchining o‘zgarib borishiga e’tibor berish lozim. Kuchlar nisbatining o‘zgarishi, ayniqsa piyodalarga xosdir. O‘yin oxirida piyodalarni farzinga chiqarish osonlashadi, binobarin, ularning qiymati oshadi.

Agar taxtadagi mavjud donalarning bir-biriga nisbatan kuchi bo‘yicha bir tomon ikkinchisidan yuqori bo‘lsa, o‘sha tomon donalar ustunligiga erishdi, deyiladi. Bunday ustunlik deyarli hamma vaqt yutuqqa zamin bo‘ladi.

Raqib shohini mot qilish uchun har qancha qurbon berish mumkin. Biroq bunday holatlar hamma vaqt ham uchrayvermaydi, chunki tomonlar o‘yin boshlaridayoq o‘z shohlarini xavfsizroq joyga yashirish (uni rokirovka qilish) ga harakat qiladilar.

Odatda, avval raqib donalarini yo‘qotish (qirish) uchun kurash olib boriladi, so‘ngra deyarli yakka qolgan shohni mot qilishga kirishiladi.

Yuqorida ta’kidlanganidek, xotira – esda olib qolish, idrok qilinayotgan narsalardan hosil bo‘lgan obrazlar o‘rtasida assotsiasiyalarning yuzaga kelishidan iborat bo‘lgan psixik jarayondir. Shu bois inson xotirasidagi assotsiasiyalar 3 turga ajratiladi. Bular **yondoshlik** assotsiasiyasi, **o‘xshashlik** assotsiasiyasi va **qarama-qarshilik** assotsiasiyalaridan iboratdir.

Tadqiqotimizning ko‘rsatishicha, shaxmat donalarining bir-biriga nisbatan kuchini baholashda so‘z - mantiq xotirasi alohida ahamiyat kasb etadi. Masalan, shaxmat o‘yini jarayonida donalarning ochiq liniyalar va diagonallar bo‘ylab harakatlantirishda so‘z - mantiq xotirasi mazmuni fikr va mulohazalar, aniq hukm hamda xulosa chiqarishlar tashkil etadi. Insonda fikr va mulohaza turli xil shakllar yordamida ifodalanganligi tufayli, ularni ifodalash faqat o‘zlashtirilayotgan materiallarning asosiy ma’nosini izohlash, talqin

qilib berish yoki ularni so‘zma-so‘z ifodalanilishini aynan aytib berishga qaratilgan bo‘lishi mumkin. agar ma'lumot, axborot, xabar, material ma'no jihatdan qayta ishlanmasa, u holda materialni so‘z-so‘z o‘zlashtirish mantiqiy o‘rganish bo‘lmasdan, balki, aksincha, mexanik esda olib qolishga aylanib qoladi.

So‘z - mantiq xotiraning vujudga kelishida birinchi signal bilan bir qatorda ikkinchi signallar tizimi asosiyat kasb etadi. Chunki so‘z mantiq xotirasi faqat insonga xos bo‘lgan xotiraning maxsus turi hisoblanib, bu xotira turi o‘zining sodda shakllari bilan hayvonlarga ham taalluqli bo‘lgan xarakter xis-tuyg‘u va obrazli xotiralardan ham sifat, ham miqdor jihatidan keskin farq qiladi. Ana shu boisdan so‘z mantiq xotirasi bir tomondan xotiraning boshqa turlari taraqqiyotga asoslanadi, ikkinchidan, ulraga nisbatan yetakchilik qiladi. Shu bilan birga, boshqa barcha turlarning rivojlanishi so‘z - mantiq xotiraning takkomillashuviga uzviy bog‘liqdir.

Demak, so‘z - mantiq xotiraning o‘sishi qolgan xotira turlarining barqarorlashuvini belgilaydi.

5.6. SHAXMAT STRATEGIYASI VA TAKTIKASINI ISHLAB CHIQISHDA OBRAZLI XOTIRANING AHAMIYATI

Obrazli xotira tasavvurlar va turmush manzaralari, shuning bilan birga, tovushlar, ta'mlar, ranglar, shakllar bilan bog‘liq bo‘lgan xotira turidir. Obraz xotirasi deb, yaqqol mazmunni, binobarin narsa va hodisalarning aniq obrazlarini, ularning xususiyatlari va bog‘lanishlarini esda qoldirish, ongda mustahkamlash hamda zaruriyat tug‘ilganda esga tushurishdan iborat xotira turiga aytiladi.

Psixologiya fanida **obrazli xotiraning** bir nechta turlari ajratib ko‘rsatiladi, biz ularning ayrimlariga tavsif beramiz.

1. Izchil obrazlar. Sensor xotiraning eng sodda ko‘rinishi yoki shakli izchil obrazlardan iboratdir. Izchil obrazlarning namoyon bo‘lish hodisasi quyidagilardan tuzilgandir: agar sub'yekt (shaxs)ga bir necha daqiqa oddiy qo‘zg‘atuvchi yuborilsa, jumladan, 10-15 sek. yorqin qizil kvadratga qarab turish taklif etilsa, so‘ng tekshiriluvchi oldidan kvadrat olib qo‘yilsa, u qizil kvadrat o‘rnida xuddi shunday geometrik

shakl izini ko'rishda davom etadi, asosan, bu shakl ko'k-yashil rangda tovlanadi. Mazkur iz o'sha zahoti, ba'zan bir necha sekunddan keyin paydo bo'lib, 15 sekunddan to 45-60 sekundgacha o'sha ob'yektda saqlanib turadi, shundan so'ng u asta-sekin oqara boshlaydi; natijada o'zining aniq konturini yo'qotadi, keyinchalik mutlaqo yo'qolib ketadi, goho butunlay yo'qolish uchun qaytadan paydo bo'lishi mumkin. Odamlarning individual-tipologik xususiyatlariga qarab, izchil obrazlarning aniqligi va davomiyligi turlicha bo'lishi ko'zga tashlanadi.

O'zining kelib chiqishi, kuchliligi jihatdan izchil obrazlar *salbiy* va *ijobiy* turlarga bo'linadi. Agar izchil ravishda odam qizil rangga qarab turib, so'ngra nigohini oq qog'ozga ko'chirsa, u holda ob'yektda ko'k-yashil rang paydo bo'lganday tuyuladi. Izchil obrazlarning ushbu turi salbiy izchil obrazlar deb ataladi. Bu holatni yana bir misol orqali tushuntirilsa, quyidagi ketma-ketlik hodisasi namoyon bo'ladi. Qorong'i xonada ko'z oldida bir narsa, masalan qo'l yaqinlashtirilsa, so'ngra qisqa muddatli (0,5 sek) elektr chirog'i yoqilsa, bu holda chiroq o'chgandan keyin odam bir necha daqiqa davomida narsalarning aniq obrazlarini ko'rishda davom etadi. Mazkur obraz o'z rangida bir qancha muddat saqlanib, so'ng ko'zdan yo'qoladi.

Izchil obrazlar xotira jarayonining sodda izlariga misol bo'la oladi. Ushbu ruhiy holatni ong bilan boshqarib bo'lmaydi, chunonchi xohishlarga qarab uzaytirish, ixtiyoriy ravishda qayta tiklash mumkin emas. Binobarin, izchil obrazlar ushbu xotiraning murakkabroq turlaridan ana shu jihati bilan farq qiladi.

Izchil obrazlarni eshitish, teri orqali sezishda kuzatish mumkin, lekin bu vaziyatda izchil obrazlar kuchliroq namoyon bo'lishi va qisqa muddat davom etishi kuzatiladi.

2. Eydetik obrazlar. Umumiy psixologiyada izchil obrazlardan eydetik obrazlarni farqlash an'ana tusiga kirgan ("eydos" – yunoncha "obraz" degan ma'noni anglatadi). Xotiraning bu turi, ya'ni eydetik obrazlar o'z vaqtida nemis psixologiya maktabining namoyondalari aka-uka Yenishlar tomonidan ta'riflab berilgan. Ba'zi odamlarda, ayniqsa, bolalik va o'smirlik, o'spirinlik yosh davrlarida kuzatilgan narsa yoki suratlar ko'z o'ngidan olib qo'yilsa ham surat siymosi uzoq vaqt saqlanish xususiyatiga ega.

Mazkur narsa va jismlarning aniq obrazlari, tasvirlarini kuzatish mumkin. Bu hodisa jahon psixologiya fanida tajribada tekshirilib ko'rilgan. Tajribada tekshiriluvchiga 3-4 minuti davomida rasm ko'rsatilgan va tasvir olib qo'yilgandan so'ng, uning tarkibiy qismlari, tuzilishi haqida qatnashchilarga savollar berilgan. Bu jarayonda ayrim tekshiriluvchilar bironta savolga javob bera olmagan bo'lsalar, aniq eydetik obrazga ega bo'lgan ishtirokchilar esa rasmni ko'rishda davom etayotganday har bir savolga aniq javob berishga erishganlar.

Tajribalarning ko'rsatishiga qaraganda, eydetik obrazlar uzoq vaqt inson ongida saqlanishi mumkin. Mabodo ularning izlari yo'qolib ketgan bo'lsa ham, lekin hech qanday qiyinchiliksiz uning siymosi qayta tiklanishi mumkin.

Sobiq sho'ro psixologiyasi fanida eydetik obrazlarning namoyon bo'lishi hodisasi (yorqin eydetik xotiraga ega bo'lgan kishining psixologik xususiyatlari) A. R. Luriya tomonidan ko'p yillar davomida o'rganilgan. Eydetik xotiraning individual-tipologik xususiyatlari chuqur ta'riflab berilgan. Eydetik obrazlar harakatchanlik xususiyatiga ega bo'lib, sub'yektning oldiga qo'yilgan vazifa va uning tasavvurlari ta'siri ostida o'zgartirishi mumkin.

Aka-uka Yenishlar tomonidan o'tkazilgan oddiy tajribada eydetik xotiraga ega bo'lgan tekshiruvchiga olma va undan sal uzoqroqda joylashgan irmoq tasvirlangan rasm ko'rsatilgan. Rasm o'rtadan bo'lib qo'yilgandan keyin tekshiruvchidan olmani olish istagi kuchayib borayotganligi so'ralgan. Muayyan yo'l-yo'riq berilgandan keyin tekshiriluvchi mana bunday holatni tasvirlab beradi: irmoq olmaga yaqinlashib, uni iladi va ixtiyorsiz ravishda qatnashchi tomon tortadi. Xullas, eydetik obraz harakatchan bo'lib, sub'yektning ruhiy ko'rsatmasi ta'siri ostida sifat va miqdor o'zgarishga yuz tutadi. Eydetik obrazlar, ilmiy tekshirishlarning ko'rsatishicha, bolalik va o'spirinlik yosh davrlarida muayyan muddat hukm suradi va vaqtning o'tishi bilan uning izlari asta-sekin so'na boradi.

Psixofarmokologik tadqiqotlarning ko'rsatishicha, eydetik obrazlarni kuchaytiruvchi kaliy ionlari va shuningdek, uni kuchsizlantiruvchi kalsiy ionlari moddalari mavjuddir. Ilmiy izlanishlarda olingan miqdoriy materiallar eydetik obrazlar paydo bo'lishining psixologik ildizlarini chuqurroq ochishga xizmat qiladi.

3. Tasavvur obrazlari. Tasavvur obrazlari xotiraning yanada murakkabroq turi bo‘lib hisoblanadi va ularning xususiyatlari haqida tasavvurga egamiz. Inson chaturan, shatranj, shaxmat to‘g‘risida tasavvurga ega ekanligi shuni ko‘rsatadiki, uning ilgarigi tajribalari sub'yektning ongida shu obrazlarning izlarini qoldirgan. Ilmiy tushunchalar talqin qilinganida tasavvur obrazlari eydetik obrazlarga juda yaqindek tuyuladi. Lekin eydetik obrazlar haqidagi psixologik tahlil shuni ko‘rsatadiki, tasavvur obrazlari unga qaraganda ancha boy bo‘lib, o‘ziga xos xususiyatlari bilan ajralib turadi. Tasavvur obrazlarining eydetik obrazlaridan ajratuvchi farq – tasavvur obrazlarining polimodallik xususiyatidir. Buning asosiy mohiyati tasavvur obrazlari ko‘rish, eshitish, teri orqali sezish izlarining tarkibiy qismlarini birlashtiradi. Masalan, shaxmat to‘g‘risidagi tasavvur obrazi uning tashqi ko‘rinishi (donalar shakli, rangi), donalarning kuchi, harakat yoki rokirovka trayektoriyasini o‘zaro birlashtirib aks ettiradi.

Tasavvur obrazlarining eydetik obrazlaridan asosiy farqi shundan iboratki, u o‘z tarkibiga narsa haqidagi tasavvurlarni aqliy jihatdan qayta ishlashni kiritadi va jismlarning asosiy xususiyatlarini ajratib, ma‘lum bir kategoriyaga birlashtiradi. Shaxmatchi shaxmat obrazini faqatgina esga tushirmaydi, balki uni muayyan bir so‘z yoki tushuncha bilan ataydi, xususiyatlarini ajratib ko‘rsatadi, aniq bir kategoriya mohiyatiga kiritadi.

Ma'lumki, o‘yin boshlanishi oldida tomonlar o‘z donalarining soni va sifati jihatidan ham, “maydon” jihatidan ham bir xil sharoitga ega bo‘ladi. To‘g‘ri, oqlar kichik ustunlikka birinchi bo‘lib yurish huquqiga ega. Lekin hozirgi zamon shaxmat nazariyasi va amaliyoti qoralar to‘g‘ri o‘ynasa, oqlarning bu ustunligi borib-borib yo‘qolishi, ya'ni ahvol baravarlashishi mumkinligini tasdiqlaydi. Shuning uchun zo‘r o‘yinchilarning debyutda bo‘ladigan kurashida oqlar kamdan kam hollarda ustunlikka erishadi.

Debyutdan keyin taxtada har ikki tomon uchun ham bir o‘yin imkoniyatlari, ya'ni muvozanat saqlangan pozitsiya vujudga kelishi kerak. Agar oqlar juda aniq o‘ynasa, ularning birinchi bo‘lib yurishi natijasidagi ustunligi anchagacha sezilib turadi va 10-15 yurishlardan keyingina (ba'zan yanada keyinroq) taxminan baravar pozitsiya vujudga keladi.

Endi debyutning qachon tamom bo'lishi va o'yinning o'rtasi mittelshpil qayerdan boshlanishi to'g'risida to'xtalib o'tamiz. **Debyut** har ikkala tomonning o'z donalarini qulay joylashtirish uchun olib boradigan kurashidir. Bu kurashda sipoh va markaziy piyodalarni o'yinga safarbar qilishdek asosiy vazifa, o'yinga chiqarilgan sipohlarning pozitsiyasini yaxshilash, yaxshi joylashgan raqib sipohlarini chekintirish, yomon joylashgan sipohlarni raqibning qulay joylashgan sipohlariga almashtirish, muhim ahamiyatga ega bo'lgan ayrim punktlarni (ko'proq markaziy punktlarni) mustahkamlash, raqib pozitsiyasidagi ayrim punktlarni zaiflashtirish, raqibning faol qarshi o'yin qilishga imkoni boricha xalaqit berish, taktik operatsiyalar uchun zamin tayyorlashdek juz'iy vazifalar amalga oshiriladi.

Juz'iy vazifalar – bu strategik va taktikaviy g'oyalardan iborat bo'lib, ularning bosh vazifasi, ya'ni donalarni safarbar qilish bilan birgalashishi o'yinning debyut qismidagi strategik rejada aks etadi.

Debyutda vaqt masalasi muhim ahamiyatga egadir. Qaysi tomon o'z kuchlarini tezroq o'yinga safarbar etsa, shu tomon ko'pgina qulaylikka erishadi, aksincha, qaysi tomon bu ishda kechiksa, katta qiyinchiliklarga uchraydi. Debyut nazariyasini o'rganish o'yinning debyut qismida bo'ladigan kurashda o'ynovchiga katta yordam beradi. Amalda o'ynalgan juda ko'p partiyalar hamda nazariy tekshirishlar natijasida ko'pgina debyut variantlari va pozitsiyalarining «sirlari» ochilgan. Taxminan birinchi 10–12-yurishda vujudga keladigan pozitsiyalar va undagi variantlar anchagina yaxshi tahlil qilingan. Ammo undan keyingi yurishlar hali uzil-kesil tahlil qilinganicha yo'q.

10–17-yurishlar orasida vujudga keladigan pozitsiyalar va debyut variantlari juda ham murakkabligi sababli bir necha o'n yillar davomida goh unday, goh bunday baholanib kelmoqda. Qisqasi, 10–17-yurishlar davomida vujudga keladigan pozitsiyalar ustida shaxmatchining o'zi ko'proq bosh qotirishi kerak. Shuning uchun debyutda o'yinning strategik rejasini tuzish katta ahamiyatga egadir. Mittelshpilda tashabbusga erisha olish yoki erisha olmaslik ham ana shunga bog'liqdir.

Yaxshi rivojlangan hozirgi zamon debyut nazariyasi faqat strategik va taktik elementlar kompleksini tushunish bilangina o'yinni boshlay olishni qiyinlashtirmoqda.

Hozirgi zamon usta shaxmatchilari shaxmat taxtasi ustidagi ishni

osonlashtirmoqdalar. Ular oldindan o‘zlari sevgan debyut sistemalarini tayyorlab qo‘yadilar, chunki debyut nazariyasini bilish har bir yuqori malakali shaxmatchilar uchun zarur va majburiydir. Aks holda, o‘yinning boshlang‘ich qismidayoq bir necha taktikaviy va strategik xatolarga yo‘l qo‘yish mumkin. Buning ustiga soat bilan o‘ynaladi, ya‘ni o‘ylash uchun beriladigan vaqt cheklab qo‘yiladi. Debyut nazariyasini bilmagan shaxmatchi murakkab variantlarni uzoq o‘ylash natijasida seytnotga tushishi va o‘ylash uchun vaqtning tangligi orqasida yaxshi, hatto yutuq o‘yinni yutqizib qo‘yishi mumkin. Bas, shunday ekan, debyut nazariyasini o‘rganish lozim. Xo‘sh, uni qanday o‘rganish kerak? Buning uchun o‘nlab kitoblarda keltirilgan barcha debyut yangiliklaridan xabardor bo‘lib turish lozimmi? Jahon miqyosida o‘tkazilayotgan musobaqalarda o‘ynalgan minglab partiyalarni tahlil qilish, ularda yo‘l qo‘yilgan xatolarni takrorlamaslik uchun ko‘p narsalarni yodlab olish zarurmi? Yo‘q, debyut nazariyasini batamom va batafsil o‘rganish mutlaqo shart emas, balki uning kichik bir qisminigina o‘zlashtirib olinsa, kifoya. Qisqasi, har bir shaxmatchi o‘ziga yoqqan bir necha debyut sistemalarini belgilab olishi lozim.

U yoki bu shaxmatchi tomonidan amaliyotda qo‘llaniladigan debyut sistemalarining kompleksi o‘sha shaxmatchining debyut repertuarini tashkil etadi.

Har bir malakali shaxmatchi o‘zining debyut repertuari haqida qayg‘urishi, shaxmat kitoblari, jurnallari va byulletenlarida e‘lon qilingan yangiliklarni kuzatib borishi hamda o‘zining debyut bo‘yicha bilimiga tahlil yordamida aniqliklar kiritishi, uni kengaytirishi va chuqurlashtirishi kerak.

Debyut repertuarini belgilash masalasi yangi masaladir. Taniqli shaxmat pedagoglaridan biri, xalqaro master G. Lisisinning tavsiyasi asosida oqlar va qoralar uchun kichik debyut repertuarini belgilashda o‘quvchiga ko‘maklashuvchi aniq misol keltiramiz. Debyut repertuari ikki qismga bo‘linadi:

- 1) oqlar bilan o‘ynaganda qo‘llaniladigan debyutlar;
- 2) qoralar bilan o‘ynaganda qo‘llaniladigan debyutlar.

Bunday qismlarga ajratish debyut sistemalarini tanlashnigina emas, balki ularni o‘rganishni ham osonlashtiradi. Oqlar bilan o‘ynaganda o‘yinni 1. e2–ye4 bilan boshlash tavsiya qilinadi. Alyoxin

jahonning zo‘r shaxmatchilari qatoridan joy olganda ham 1. e2–ye4 yurishini qo‘ymagan. Havaskorlardan birining nega siz o‘yinni doimo 1. e2–ye4 yurishi bilan boshlaysiz, degan savoliga Alyoxin, bu yurishning ko‘p sirlari hali menga ayon bo‘lganicha yo‘q, deb javob bergan.

Qoralar bilan o‘ynaganda esa simmetrik bo‘lmagan, ya'ni fransuzcha, eski hind himoyalari va boshqa ayrim debyut sistemalarini qo‘llash tavsiya qilinadi.

Keltirilgan debyut repertuarida ikkinchi va keyingi yurishlarga chek qo‘yilgan. Masalan, 1. e4–ye5 dan keyin oqlar uchun faqat 2. Of3ni, 1. e4 e5 2. Of3 Oc6 dan keyin esa faqat 3. Fc4 ni ko‘rib chiqamiz.

Shaxmatchi malakasi oshgan sari o‘z debyut repertuarini boyitib borishi lozim.

Debyut variantlarini quruq yodlab olish zararli. Turlicha debyut sistemalari bilan tanishganda ularda uchraydigan g‘oyalarni tushunish hamda sezish zarur. Bundan tashqari, ba’zi variantlarnigina bilib olgach, xotirjamlikka berilish ham yaramaydi, chunki, bu holda, raqib kitobda ko‘rsatilgan tanish yo‘llardan sal chetga chiqsa, og‘ir ahvolda qolish hech gap emas.

Debyut repertuariga ega bo‘lish bilan birga shaxmat strategiyasi va taktikasi elementlarini egallash zarur. Mana shundagina o‘rganilgan debyut sxemalari amaliy o‘yinda shaxmatchiga yaxshi ko‘maklasha oladi.

Demak, tasavvur obrazlarida shaxmatchining xotirasi debyut strategiyasi asosida idrok qilingan pozitsiyalarning izini sust ravishda saqlabgina qolmay, balki taktik harakatlarga asoslanuvchi bir qator tasavvurlar bilan boyitadi, partiya mazmuni va mohiyatini tahlil qilib, u haqidagi o‘z bilimlari, tushunchalari kabilarni tajriba bilan bog‘lovchi ijodiy sermahsul faoliyatni amalga oshiradi. Bularning barchasi irodaviy sifatlar, aqliy zo‘riqish, asabiy taranglashuv natijasida ro‘yobga chiqadi.

Xulosa qilib aytganda, shaxmatchi shaxsida tasavvur obrazlari xotiraning murakkab faoliyat mahsuli hisoblanib, ular izchil yoki eydetik obrazlarga nisbatan murakkab psixologik hodisadir. Tasavvur obrazlari xotira izlarining murakab turi bo‘lib, uning aqliy jarayon bilan yaqinligi shaxmatchi shaxsi psixikasiga xos bilish faoliyatining muhim tarkibiy qismidan biri ekanligidan dalolat beradi.



Bob yuzasidan nazorat uchun savol va topshiriqlar

1. Shaxmatning boshlang'ich shakli chaturanga haqida nimalarni bilasiz?
2. Shatrang paydo bo'lishi tarixi haqida gapirib bering.
3. Shaxmat o'yini va rivojlanishi haqida nimalarni bilasiz?
4. O'n olti sifatlardan iborat bo'lgan "shaxmatchining psixogrammasi"ni taklif qilgan olim kim?
5. Shaxmatchining individ sifatlarini sanab bering.
6. Shaxmatchining shaxsiy sifatlari haqida nimalarni bilasiz?
7. Shaxmatchining kasbiy sifatlari deganda nimalarni tushunasiz?
8. Shaxsga xos xotira tiplarini qanday tavsiflaysiz?
9. Psixik faoliyatning faolligiga ko'ra xotira qanday turlarga bo'linadi?
10. Psixik faoliyatning maqsadiga binoan xotira qanday turlarga bo'linadi?
11. Psixik faoliyatning davomiyligiga xotira qanday turlarga bo'linadi?
12. Psixik faoliyat qo'zg'atuvchisining sifatiga xotira qanday turlarga bo'linadi?
13. Psixik faoliyatning inson yo'nalishiga qarab ko'ra xotira qanday turlarga bo'linadi?
14. Xotira jarayoniga oid eng muhim tushunchalarni sanab o'ting.
15. Shaxmat donalarining bir-biriga nisbatan kuchini baholashda shaxs xotirasining tutgan o'rni qanday?
16. Shaxmatga oid ilmiy manbalarning qanday maxsus terminlar ishlatiladi?
17. Shaxmat strategiyasi va taktikasini ishlab chiqishda obrazli xotiraning ahamiyati haqida nimalarni bilasiz?

Bobda foydalanilgan o‘quv adabiyotlari ro‘yxati

1. Ivanov P. I. Umumiy psixologiya: Pedagogika va psixologiya bakalavriyat ta'lim yo'nalishlari talabalari uchun darslik. / P. I. Ivanov, M. E. Zufarova; Mas'ul muharrir D. M. Mirzajonova. Toshkent, 2008.
2. Muminova N., Tohirjonova H. Yosh shaxmatchilar uchun darslik-masalalar to'plami. Toshkent, 2018.
3. Polgar Juja. 24 soatda shaxmat o'rganish / Tarjima. Toshkent, 2015.
4. Primqulov M. Shaxmat olami. Toshkent, 2016.
5. Toshxo'jayev Z. Rustam Qosimjonov – Jahon shaxmat toji sohibi. Toshkent, 2014.
6. Umarov E., Xidoyatov B. Umumta'lim maktablarida sportning shaxmat turidan to'garak mashg'ulotlarini tashkil etish bo'yicha metodik tavsiyalar. Toshkent, 2019.
7. Xaylayev M. Shaxmat saboqlari. Toshkent, 2016.
8. Абрамов С. П., Барский В. Л. Шахматы – первый год обучения. Методика проведения занятий. Москва, 2009.
9. Авербах Ю. Л., Бейлин М. А. Путешествие в шахматное королевство. Москва, 1988.
10. Ананд В. Энциклопедия шахматных дебютов. Контратака Маршалла: Монография. Москва, 1993.
11. Большая энциклопедия. Шахматы. Москва, 2018.
12. Владимиров Я. Г. 1000 шахматных задач. Москва, 2007.
13. Ғозиев Э. Умумий психология: Психология мутахассислиги учун дарслик / Э. Ғозиев. Тошкент, 2010.
14. Ғозиев Э., Турсунов Л., Икромов Ж. XXI аср ва шахс камолоти. // Халқ таълими. Тошкент, 1996. № 5.
15. Гришин В. Г. Дети играют в шахматы: Кн. Для воспитателей дет. сада и родителей. – 2-е изд., дораб. Москва, 1995.
16. Еникеев М. И. Общая и социальная психология: Учебник для вузов. Москва, 2005.
17. Жумаев У. С. Ўсмирларда касб танлашга муносабат тизими шаклланишининг ижтимоий-психологик хусусиятлари: Психол. фан. номзоди ... дис.: 19.00.05. Тошкент, 2004.
18. Журавлев Н. Шахматы: Шаг за шагом. Москва, 2012.

19. Зак В. Г. Пути совершенствования. Москва, 1983.
20. Иващенко С. Учебник шахматных комбинаций. Москва, 2007.
21. Иващенко С. Д. Сборник шахматных комбинаций. Киев, 1988.
22. Карпов А., Подгаец М. Защита Каро-Канн. Классическая система: Монография. Москва, 2011.
23. Карпов А. Е., Гик Е. Я. Шахматный калейдоскоп. Москва, 1981.
24. Карпов А. Е., Шингирей А. Б. Школьный шахматный учебник. Москва, 2009.
25. Костров В. В., Давлетов Д. А. Шахматный учебник для детей и родителей. Часть I – 18-е издание. Москва, 2017.
26. Қосимжонов Р. Шахмат сеҳрли олам. Тошкент, 2008.
27. Ласкер Е. М. Учебник шахматной игры. Москва, 1980.
28. Леонтьев А. Н. Деятельность. Сознание. Личность. Москва, 2005.
29. Муҳиддинов М. Ақл мўъжизаси. Тошкент, 1986.
30. Муҳиддинов М. Катаklarда яширинган олам. Тошкент, 1976.
31. Муҳиддинов М. Марокли ҳикоялар. Тошкент, 1980.
32. Муҳиддинов М. Соҳибқирон дона сурганда. Тошкент, 1996.
33. Муҳиддинов М. Ўн тўққиз чемпион. Тошкент, 1988.
34. Муҳиддинов М. Шахмат кони ҳикмат. Тошкент, 1995.
35. Муҳиддинов М. Шахмат. Тошкент, 1992.
36. Муҳиддинов М. Шахмат: Мактабларнинг шахматни энди ўргана бошлаган ва кам малакали шахматчилар қўлл. – 5-тузатилган ва тўлдирилган нашри. Тошкент, 2007.
37. Нейштадт Я. И. Шахматный практикум. Москва, 1980.
38. Петрушина Н. М. Шахматный учебник для детей / Н. М. Петрушина. – Изд. 14-е. Ростов на-Дон, 2014.
39. Пожарский В. Шахматный учебник на практике / В. Пожарский. Ростов на-Дон, 2018.
40. Правила игры в шахматы ФИДЕ. Тошкент, 2018.
41. Раҳмонов Р. Хоразмликлар дона сурганда. Урганч, 2011.
42. Серова, Л. К. Психология личности спортсмена: учеб. пособие для академического бакалавриата / Л. К. Серова. – 2-е изд., испр. и доп. Москва, 2019.
43. Сухин И. Шахматы в начальной школе: задачник / Игорь Сухин. Москва, 2019.

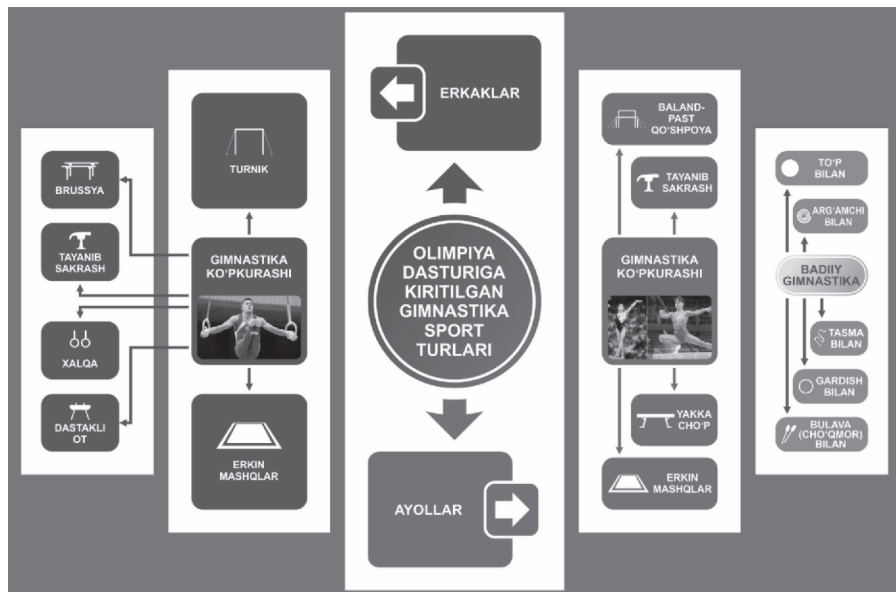
44. Трофимова А. С. Учебник юного шахматиста / А. С. Трофимова. Ростов на-Дону, 2013.
45. Уманская Э. Е. Шахматы в школе. Первый год обучения: учеб. пособ. для общеобр. орган. 2-изд. Москва, 2018.
46. Уманская Э. Е., Волкова Е. И. и др. Шахматы в школе. Москва, 2018.
47. Умумий психология / А. В. Петровский тахрири остида. Тошкент, 1992.
48. Чехов В., Архипов С., Комляков В. Программа подготовки шахматистов IV-II разрядов. Москва, 2007.
49. Шахматы – школе / Сост. Б. С. Гершунский, А. Н. Костылев; Под ред. Б. С. Гершунский, А. Н. Крогиус, В. С. Хелемендика. Москва, 1991.
50. Эстрин Я. Б. Шахмат назарияси ва амалиёти (русчадан М. Муҳитдинов таржимаси). Тошкент, 1987.
- http://ckhtml.com/books/krogius_n.v.-o_psihologii_shahmatnogo_tvorchestva
51. <http://www.grandars.ru/college/psihologiya/pamyat-cheloveka.html>

6

GIMNASTIKA FAOLIYATI VA GIMNAST SHAXSI PSIXOLOGIYASI

6.1. GIMNASTIKA – SHAXS MEHNAT FAOLIYATI KO'RINISHI SIFATIDA

Insonning chaqqon, harakatchan bo'lishida gimnastikaning ahamiyati kattadir. Gimnastika mashqlari xilma-xil bo'lib (6.1-rasmga qarang), sport turlarining barchasida bu mashqlardan foydalaniladi. Ular gavda mushaklarini rivojlantirishga yordam berib, qomatni to'g'ri shakllantiradi. Shuning uchun ham o'quv muassasalarida, davolash-profilaktika ishlarida va ishlab chiqarish sohalarida, harbiy xizmatda keng qo'llanadi.



6.1-rasm. Olimpiya dasturiga kiritilgan gimnastika sport turlari.

Gimnastika mashqlarining yana bir ahamiyatli tomoni shundaki, bu mashqlar organizmning barcha a'zolariga birdek ijobiy ta'sir ko'rsatadi. Jismoniy tarbiya darslarida siz hayotiy o'ta zarur bo'lgan yugurish, yurish, arqonga tirmashib chiqish, to'siqlardan oshib o'tish, muvozanatni saqlash, sakrashlarni bajarishga oid ko'nikma va malakalarni hosil qilasiz.

“Gimnastika” tushunchasi keng ma'noni anglatib, uning sport gimnastikasi, badiiy gimnastika, ritmik, akrobatik gimnastika kabi turlari mavjud.

Mazkur bo'limda siz gimnastikaning bir necha mashqlari bilan tanishib, sport anjomlarida eng oddiy akrobatik mashqlarni hamda jismoniy sifatlarni rivojlantiruvchi alohida mashqlarni bajarishni (arqonda sakrash, press, chambaraklar bilan mashq bajarish, qo'llarni bukib-yozish, tortilish, umbaloq oshish, kuraklarda tik turish va hokazo) o'rganasiz.

Gimnastika atamasi deganda alohida yoki kompleks harakat holatining qisqa shartli nomlanishi tushuniladi. Atamalar o'qituvchi va o'quvchi o'rtasidagi muomala-munosabatda ortiqcha tavsifdan qochish imkonini beradi va faqat harakat, mashqlarning eng xarakterli xususiyatlarini ko'rsatish bilan chegaralanadi. Gimnastika atamalari qulayligi, aniqligi va qisqaligi bilan farq qiladi. Atamalar esda qoladigan bo'lishi maqsadga muvofiqdir.

Quyida olimpiya dasturiga kiritilgan gimnastika sport turlari bo'yicha (6.1-rasmga qarang) gimnastika mashqlari va ularning atamalari bilan tanishasiz. O'quv va mustaqil mashg'ulotlarda tez-tez uchraydigan harakat va holatlarning atamalarini esda saqlab qoling:

Turishlar:

- asosiy turish;
- oyoqlarni yelka kengligida ochib turish;
- o'ng (chap) oyoqni oldinga bir qadam tashlagan holda turish;
- oyoqlarni chalishtirib turish;
- o'ng (chap) tizzada turish;
- kurakda turish;
- boshda turish;
- qo'llarda turish.

O‘tirishlar – polda yoki gimnastika anjomida o‘tirish holati:

- o‘tirish;
- oyoqlarni yelka kengligida ochib o‘tirish;
- burchakli o‘tirish;
- oyoqlarni tepaga ko‘tarib o‘tirish;
- tepaga ko‘tarilgan oyoqlarni ushlab (quchoqlab) o‘tirish;
- o‘ng (chap) tovonga o‘tirish;
- oyoqlarni yelka kengligida ochib, qo‘shpoya ustida o‘tirish;
- sonda o‘tirish.

Cho‘qqayishlar:

- cho‘qqayish;
- yarim cho‘qqayish;
- do‘ngsimon yarim cho‘qqayish;
- orqaga engashib yarim cho‘qqayish;
- oldinga engashib yarim cho‘qqayish;
- o‘ng (chap) oyoqda yarim cho‘qqayish.

Tayanishlar:

- cho‘qqayib tayanish;
- o‘ng tizzaga tayanib, chap oyoqni ko‘tarish;
- qo‘llarga tayanib, to‘liq egilish;
- tirsaklarga tayanib yotish;
- orqa bilan qo‘llarga tayanish;
- qo‘llarni to‘g‘ri ushlab tayanish (qo‘shpoyada);
- qo‘shpoyada qo‘llarni tirsakdan bukib tayanish;
- qo‘shpoyada qo‘llarni oldinga-to‘g‘riga uzatib tayanish;
- qo‘shpoyada oyoqlarni yuqoriga ko‘tarib, qo‘l va kurakda tayanish;
- qo‘shpoyada burchakli tayanish;
- qo‘shpoya ustida oyoqlarni keng ochib tayanish;
- o‘ng yoki chap oyoqda cho‘qqayib tayanish;
- qo‘llarni tirsakdan bukkan holda qorin bilan yotib tayanish, chap oyoqni orqaga ko‘tarish;
- oyoqlarni keng ochgan holda egilib, qo‘llarga tayanish.

Tashlanishlar – o‘ng (chap) oyoqni biron tomonga tashlab, tizzadan bukish harakati yoki shundan keyin hosil bo‘lgan holat:

- tashlanish;
- tashlanib, yon tomonga engashish;

- o‘ngga tashlanib, oldinga engashish;
- o‘ng (chap) tomonga chuqur tashlanish;
- chap oyoq bilan o‘ngga tashlanish.

Qo‘llar harakati va holati:

- to‘g‘ri tik turgan holda qo‘llar pastda;
- qo‘llar yon tomonda pastda;
- qo‘llar yon tomonda to‘g‘rida;
- qo‘llar yon tomonda yuqorida;
- qo‘llar yuqorida;
- qo‘llar yonda, tirsakdan bukilgan;
- qo‘llar yelka tepasida, tirsakdan bukilgan.

Oyoqlar harakati va holati:

- chap (o‘ng) oyoqni bir oz oldinga ko‘tarish;
- oldinga-pastga;
- oldinga-to‘g‘riga;
- oldinga-yuqoriga;
- bir oz orqaga ko‘tarish;
- orqaga-pastga;
- orqaga-to‘g‘riga;
- o‘ng (chap)ni tizzadan bir oz bukish;
- chap (o‘ng) oyoqni oldinga uzatib, tizzadan bukish;
- chap (o‘ng) oyoqni orqaga olib, tizzadan bukish;
- chap (o‘ng) oyoqni yon tomonga olib, tizzadan bukish.

Engashishlar – gavgdani bukish:

- to‘liq engashish;
- yarim engashish;
- oldinga bir oz engashish;
- oldinga-pastga engashish;
- orqaga engashib, bir qo‘lni yerga tekkazish;
- oyoqlarni keng ochib, oldinga-to‘g‘riga engashish;
- to‘liq engashib, oyoqlarni quchoqlash.

Muvozanat saqlash – shug‘ullanuvchining bir oyoqda yoki tayanib turgandagi gorizontol holati:

- o‘ng oyoqda muvozanat saqlash;
- engashgan holda muvozanat saqlash;
- bir oyoqni yon tomonga ko‘tarib muvozanat saqlash;
- orqaga engashib muvozanat saqlash;
- chap (o‘ng) oyoqni yonga uzatib muvozanat saqlash;
- yonga uzatilgan oyoqni ushlagan holda muvozanat saqlash;
- bir oyoq yuqorida, shpagat holatida muvozanat saqlash.

Arg‘amchi bilan mashqlar:

- sirtmoqli sakrash;
- oyoqlarni oldinga uzatib sakrash;
- oyoqlarni almashlab sakrash.

Osilishlar – sport anjomlarida shug‘ullanuvchining harakat va holatlari:

- osilish;
- osilgan holda bukilish;
- oyoqlar yuqorida, bosh pastda to‘g‘ri turib osilishlar;
- burchakli osilishlar;
- cho‘qqayib osilish;
- osilgan holda bukilish;
- yotgan holda osilish;
- yelka barobaridagi turnikda osilib turish;
- tizzadan bukilgan oyoqlarda osilish.

Ko‘tarilishlar – osilib turishdan tayanishga va pastroq tayanishdan yuqoriroq tayanishga o‘tish:

- kuch bilan ko‘tarilish;
- ko‘tarilib, so‘ng to‘ntarilish;
- bukilib, so‘ng ko‘tarilish;
- orqaga, qoringa, oyoqqa tayanib ko‘tarilishlar;
- oldinga siltanib ko‘tarilish;g) o‘ng (chap) oyoqda oldinga ko‘tarilish.

Akrobatika mashqlari:

- sakrab umbaloq oshish;
- o'ng tizzaga tayanib, orqaga umbaloq oshish;
- salto (siltanib);
- ko'prik;
- shpagat va yarimshpagat.

Gimnastika tayoqchasi bilan asosiy holatlar:

- tayoq pastda;
- tayoq ko'krakda;
- tayoq yuqorida;
- tayoq yelkada;
- tayoq boshning o'ng tomonida;
- qo'l o'ng tomonga-to'g'riga, tayoqning bir uchi yuqoriga;
- tayoq yelkada, o'ng uchi yuqorida.

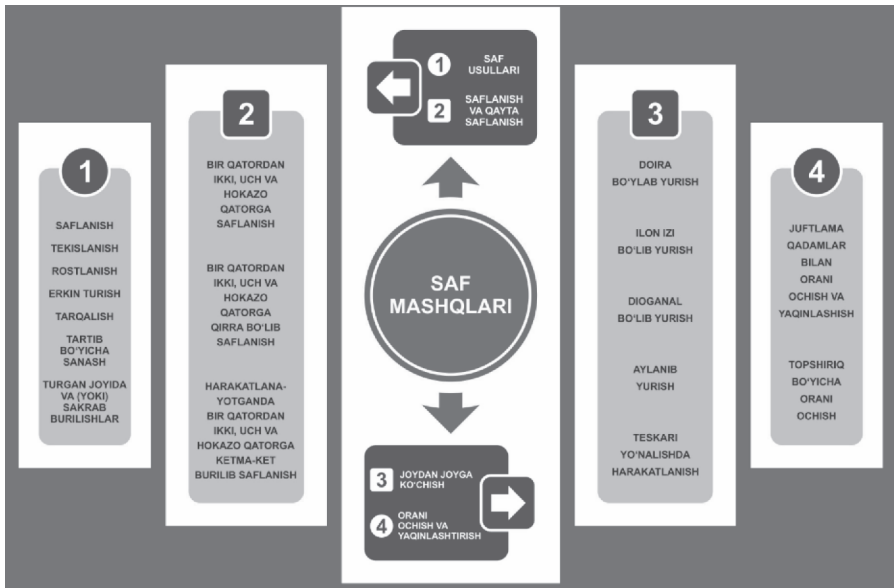
Gimnastika mashqlarining quyidagi **yo'zuv** shakllari mavjud: tasviriy, atamaviy, chizmalı. Shu bilan birga, tasviriy-chizmalı shakli ham borki, unda mashqni yozish ularni tasvirlash bilan qo'shib olib boriladi.

➔ Gimnastika turlari

Insonda turli harakatlarni bajarish qobiliyati mavjud. Shuning uchun ham gimnastika mashqlari xilma-xildir va bu mashqlar turlarga ajratilgan.

Asosiy gimnastika – gimnastikaning nisbatan mustaqil turi bo'lib, turli yoshdagi kishilarning umumiy jismoniy rivojlanishlari va salomatliklarini mustahkamlash uchun jismoniy tarbiyada qo'llaniladi.

Mashg'ulotlarda saflanish, umumrivojlantiruvchi va amaliy mashqlar, turli sakrashlar, gimnastika anjomlarida mashqlar, badiiy gimnastikaning oddiy elementlari va akrobatika mashqlari bajariladi (6.2-rasmga qarang).



6.2-rasm. Gimnastika sport turining saf mashqlari

Organizmning ish qobiliyatini oshirish, to‘g‘ri qad-qomatni shakllantirishda asosiy gimnastika katta ahamiyatga ega. Mashg‘ulotlar aniq tartib, qat‘iy intizom va musiqa jo‘rligida olib boriladi.

Ayollar gimnastikasi asosiy gimnastika turlaridan biri bo‘lib, unda ayol organizmining xususiyatlari hisobga olinadi.

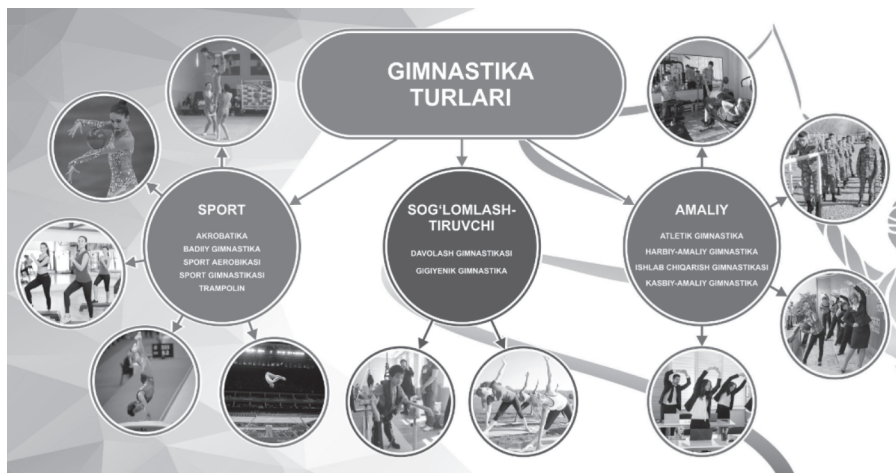
Ayollar gimnastikasida egiluvchanlikni, tortiluvchanlikni rivojlantirish, harakatni estetik ifodalash, ritm va tempni his qilish malakalari egallanadi, qad-qomat, yurish yaxshilanib, takomillashadi. Mashg‘ulotlar, odatda, musiqajo‘rligida o‘tkaziladi. Ularni haftasiga 2–3 marta o‘tkazish maqsadga muvofiqdir.

Atletik gimnastika kuchni rivojlantirishga mo‘ljallangan jismoniy mashqlar tizimi bo‘lib, erkaklarning tashqi ko‘rinishini va har tomonlama jismoniy tayyorgarligini shakllantirishga yo‘naltirilgan (6.3-rasmga qarang).

Kasbiy-amaliy gimnastika jismoniy tarbiyaning tarkibiy qismi bo‘lib, shug‘ullanuvchilarni umumiy jismoniy rivojlantirishga, ularning harakat qobiliyatini takomillashtirishga, tanlagan kasblarini muvaffaqiyatli egallashga yo‘naltirilgan.

O'rta umumta'lim maktablarida jismoniy tarbiya bo'yicha o'quv ishlari jarayonida bolalarni har tomonlama jismoniy tayyorlash uchun harbiy-amaliy gimnastikadan foydalaniladi.

Sport-amaliy gimnastikasi har bir sport turining umumiy va maxsus jismoniy tayyorlanish qismi hisoblanib, sport natijalarining o'sishini tezlashtirish imkonini beradi. Demak, gimnastikaning bu turi murakkab harakatlar bilan bog'liq bo'lgan sport turlarida (suvga sakrash, kurash va hokazo), akrobatika mashqlarida keng qo'llaniladi.



6.3-rasm. Gimnastika sport turlari.

Gigiyenik gimnastika kishilarni jismoniy tarbiyalash va sog'lomlashtirishning ommabop vositasi hisoblanib, ular bilan turli guruhlarda, maktablarda darslar boshlanishi oldidan shug'ullanish mumkin. Mashg'ulotni nafaqat ertalab, balki kunduzi (ovqatlanib bo'lgach, 1,5–2 soat o'tgandan keyin) va kechqurun uyqudan 1–2 soat oldin o'tkazish mumkin. Maktab kun tartibida gigiyenik gimnastikadan o'quvchilarning o'quv-ish qobiliyatlarini oshirish, charchoqni tushirish, turli kasalliklarning oldini olishda foydalaniladi.

Ommaviy sport gimnastikasi turlariga, xususan, sport gimnastikasi, badiiy gimnastika va sport akrobatikasi kiradi. Ular mustaqil sport turlari sifatida shakllangan va rivojlanmoqda. Bu turlarning alohida boshlang'ich elementlari umumta'lim maktablarining jismoniy tarbiya dasturiga kiritilgan. Ular yordamida

maxsus testlarining ayrim xususiy vazifalari hal qilinadi. Sportchilarni tayyorlash va sport musobaqalarini o'tkazish amaliyotida mashqlarning ikki klassifikatsion dasturi qo'llanadi. "B" klassifikatsiyasi bo'yicha sportchilar ommaviy musobaqalarga tayyorgarlik ko'radilar. Bu dastur "A" klassifikatsiyasiga nisbatan engillashtirilgan va qator murakkab mashqlarga tayyorlangan sportchilar uchun, mamlakatda va xalqaro arenada yirik miqyosdagi musobaqalarni o'tkazish uchun kiritilgan.

Sport gimnastikasi erkak va ayollar mashqlari, ko'pkurash turlaridan iborat. Erkaklar ko'pkurashi tarkibiga erkin mashqlar, kon mashqlari, halqa, qo'shpoya va turnikdagi mashqlar kiradi.

Ayollar ko'pkurashiga esa erkin mashqlar, tayanib sakrashlar, yakkacho'pda va har xil balandlikdagi qo'shpoya mashqlari kiradi. Badiiy gimnastika har xil sport anjomlari bilan yoki ularsiz bajariladigan katta miqdordagi xilma-xil mashqlarni o'z ichiga oladi.

Sport akrobatikasi xilma-xil mashqlarga boy: akrobatik sakrash, juftlik mashqlari, "uchlikdagi" (ayollar) va "to'rtlikdagi" (erkaklar) mashqlar, shuningdek, aralash juftliklar uchun mashqlardan iborat.

Ertalabki gigiyenik gimnastika ritmik harakatlar bilan birgalikda bajariladigan gigiyenik gimnastika guruhini tashkil qiladi. Ularni sog'lomlashtirish maqsadi, umumiy sharoit va mashg'ulotni o'tkazish qoidalari birlashtirib turadi. Demak, barcha mashqlar shug'ullanuvchilar yoshi va tayyorgarligiga mos kelishi, ular uchun qulay bo'lishi lozim. Mashqlar organizmga har tomonlama ta'sir ko'rsatishi, gavda bo'g'inlari va tana mushaklarini harakatga keltirishi darkor. Harakatlar turli yo'nalishlarda bajarilishi lozim: o'zgaruvchan tezlik va har xil xarakterdagi kuchlanish bilan (tez, sekin, zo'riqish va bo'shashish bilan va hokazo). Shu bilan birga, har xil nafas olishlarni (ko'krak, diafragmali, aralash) o'zlashtirishga e'tiborni qaratish va nafasni uzoq ushlab turishni o'rganish kerak.

Inson uxlayotganda nafaqat mushaklar, balki eng avvalo, asab to'qimalari dam oladi. Ularda ozuqa moddalari va kislorodga bo'lgan ehtiyoj kamayadi. Yurak faoliyati va uning quvvati pasayib, nafas olish kamayadi. Mushak tonusi me'yoriy bo'ladi, to'qimalararo suyuqlik almashuvi sekinlashadi. Inson uyqudan turib, sekin-asta tetik bo'la boshlaydi va ish qobiliyatini tiklaydi.

Maxsus tashkillashtirilgan jismoniy mashg'ulotlar – ertalabki gigiyenik badantarbiya ish qobiliyatining nisbatan tez tiklanishiga ta'sir etadi, organizmga zaruriy jismoniy yuklamani beradi.

Qanday qilib ertalabki gigiyenik badantarbiyani muntazam mashg'ulotga aylantirish mumkin? Eng avvalo, uni etarlicha uzoq davrga rejalashtirish kerak, masalan, bir yilga. Har oyda mashqlar majmuyini almashtirib turish va har bir mashq miqdorini 1–2 taga oshirib borish lozim. Mashqlarni bajarish paytida nafas olish tezligi e'tiborga olinadi.

Ertalabki gigiyenik badantarbiyaning ba'zi mashqlari sportchilarga bir oz engil ko'rinadi, ilgari bunday badantarbiya bilan shug'ullanmaganlarga esa murakkab tuyuladi. Shuning uchun har bir sportchi mashg'ulotlarga o'zi tuzatish kiritishi, hatto butun majmuani o'z'lari qayta tuzishlari mumkin. Bunda gigiyenik jihatdan o'zini oqlagan mashqlarning quyidagi ketma-ketligidan foydalaniladi:

1. Ertalabki gigiyenik badantarbiyani organizmning tetiklik holatiga tez o'tishga ta'sir ko'rsatadigan mashqlar bilan boshlash lozim (chuqur nafas olish, yurish, tortilish, xotirjam yugurish).

2. So'ng qo'l mushaklari uchun mashqlardan foydalaniladi (qo'llarni yozish va bukish, har xil yo'nalishlarda keskin harakatlar, bukilgan yoki to'g'ri qo'llar bilan doiralar). Bu mashqlar bo'g'inlarda harakatchanlikning oshishiga ta'sir ko'rsatadi.

3. Shundan keyin esa oyoqlar uchun mashqlarni bajarish tavsiya qilinadi (tizzadan bukish va yozish, siltanishlar, yarim o'tirish, o'tirishlar, har xil siltanish, depsinishlar).

4. Keyingi navbatda gavda va bel mushaklari uchun mashqlar bajariladi (oldinga va orqaga, yon tomonga egilishlar, burilishlar, bosh va gavda bilan o'ng va chapga aylanma harakatlar). Bu guruh mashqlari o'quvchilar uchun juda muhim, chunki dars jarayonida uzoq vaqt partada o'tirishga to'g'ri keladi. Bu esa mushaklarining zaiflashishiga, belda og'riq paydo bo'lishiga olib kelishi mumkin.

Gimnastikaning juda katta gigiena-sog'lomlashtirish ahamiyati bor. Qadimgi dunyoning atoqli mutafakkirlaridan biri Plutarx gimnastikaning sog'lomlashtirish ahamiyatiga baho berib: "Gimnastika tibbiyotning shifobaxsh qismidir" – degan edi jahon fanining atoqli arboblari bo'lgan rus olimlari I. M. Secheno, I. P. Pavlov.

Xulosa qilib aytganda, I. N. Mechnikov, P. F. Lesgaft, V. V. Gorinevskiylar jismoniy mashqlarga, jumladan, gimnastika mashqlariga katta ahamiyat berib, bu mashqlarni hayotiy faoliyat va ishchanlik qobiliyatini oshirishning, shuningdek sog'lomlashish va faol dam olishning eng yaxshi vositasi deb bilgan edilar.

6.2. YOSH GIMNASTLARNI BO'LAJAK MUSOBAQAGA TAYYORLASHNING PSIXOLOGIK ASOSLARI

Mamlakatimizda sportni rivojlantirish sohasida amalga oshirilayotgan islohotlar uning ayrim jabhalarida tub o'zgarishlarni amalga oshirishni taqazo etmoqda. Shulardan biri psixologik muammolar bo'lib, sportchilarni bo'lajak musobaqalarga tayyorlashning psixologik mexanizmlarini o'rganish hamda ishlab chiqish bugungi kunning dolzarb masalalaridan biridir. Shuning uchun ham sport psixologiyasi sohasida mazkur muammoni tadqiqiy o'rganish, bu sohada ilmiy izlanishlar olib borish maqsadga muvofiqdir.

Yosh gimnastni psixologik tayyorlash deganda, birinchi navbatda uning hissiy-irodaviy holatini yuqori darajadagi mashqlangani yoki sport formasiga ega bo'lganligini tushunamiz.

Musobaqaga psixologik tayyorgarlik tizimi o'z ichiga qator vazifalarni qamrab olib, bu vazifalarni hal qilish jarayonida yosh gimnastning musobaqaga psixologik tayyorgarligi shakllantiriladi.

Yosh gimnastni musobaqaga psixologik tayyorlash tizimi quyidagi qismlardan tashkil topadi:

- musobaqa sharoitida axborotlar to'plash, ya'ni raqib haqida ma'lumot yig'ish;

- musobaqa oldidan yosh gimnastni mashqlangan holatini baholash va o'z-o'zini baholash;

- musobaqada ishtirok etishning maqsad va vazifalarini belgilash;

- musobaqaga chiqishning motivliligini faollashtirish;

- aqliy faoliyat eksperimentlarini rejalashtirish;

- yosh gimnastda o'z imkoniyatlarini ruyobga chiqarishga ishonch hissini shakllantirish;

- maksimal irodaviy zo‘r berishni faollashtirish va uni musobaqa sharoitida namoyon qila bilish;

- yosh gimnastda emotsional holatni shakllantirish;

- musobaqa sharoitida psixologik hissiy-irodaviy holatlarini boshqarish va o‘z-o‘zini boshqarish usullarini egallash.

Bu jarayonlar o‘zaro uzviy bog‘lanib ketgan bo‘lib, agar ulardan birortasida bo‘shashish vujudga kelsa, barcha tizimlarda etishmovchilik, ya‘ni kamchilik yuzaga kelishi mumkin.

Yosh gimnastning musobaqaga psixologik tayyorlash tizimi orasidan uning musobaqada ishtirok etishining motivlilikini faollashtirish qismiga alohida e‘tibor berish maqsadga muvofiqdir. Bu sohada olib borilgan tadqiqotlar natijalariga tayanib, yosh gimnastning musobaqada ishtirok etishining motivlari quyidagilardir:

1. Ma‘naviy his, burch, vatanparvarlik va jamoaviylik motivlari.

2. Shaxsning o‘zini va sportdagi obro‘ sini isbotlashga intilishi.

3. Trenerlar ishonchini oqlashga intilish.

4. Sportni Sevish bilan bog‘liq motivlar.

5. Sport kurashiga ijobiy munosabatlar.

6. Raqibdan g‘olib (ustun) chiqish motivlari.

7. Mashqning yakunlarini tekshirish.

8. Sportchilar bilan birga yurish motivlari.

9. O‘zida ma‘lum jismoniy va psixologik hislatlarni taraqqiy ettirish motivlari (masalan, kuch, tezkorlik, chidamlilik).

10. Shaxsiy munosabatli motivlar (kuch va qobiliyatini sinab ko‘rish, g‘alabadan so‘ng xursandlikni his qilish).

11. Ishqibozlar oldida o‘zini yaxshi ko‘rsatishga intilish motivlari.

12. Estetik hislar va yuksak sportchilarning mahoratidan zavqlanish motivlari.

Demak, yosh gimnastlarning musobaqada ishtirok etishlarining motivlari xilma-xil bo‘lib, har bir shaxsda uning bir necha turlarini uchratish mumkin. Ular ichida yosh gimnastni psixologik tayyorlashda ijtimoiy ahamiyatga ega motivlarning shakllanishi, ayniqsa, javobgarlikning roli kattadir. Muayyan musobaqaga yosh gimnastni psixologik tayyorlash, jarayonida trener yosh gimnastga xos hamma motivlar haqida xabardor bo‘lishi zarur va ularning musobaqada muvaffaqiyatli qatnashishlariga intiltiruvchi motivlarning faollashishiga yordam berishi lozim.

Sport amaliyotida musobaqa oldi va musobaqa paytida sportchilarning emotsional holatlariga alohida e'tibor beriladi. Bizga ma'lumki, musobaqadan oldin yosh gimnastlarni optimal emotsional holatini barqarorlashtirish uni muvaffaqiyat sari etaklaydi. Sportchida noxush emotsiyalarning paydo bo'lishi musobaqa davomida unga salbiy ta'sir qilib, muvaffaqiyatsizlikka uchrashiga sababchi bo'lishi mumkin. Tadqiqotlarda ana shu ko'ngilsiz emotsiyalarni paydo bo'lishining sabablari aniqlangan. Bularga quyidagilarni kiritish mumkin:

- sportchining salbiy xususiyatlari;
- talabgorlik darajasini o'z-o'zicha baholashning bir xil emasligi;
- bo'lajak faoliyatni noto'g'ri motivlashtirish xususiyatlari;
- foydali ma'lumotlarning kamligi;
- mashqlanganlik holatning etarli emasligi;
- hayajondan tashqari asabiy –psixologik holatning paydo bo'lishi;

Yosh gimnastning musobaqa paytidagi hayajonlarini kechinmalari ikki turga bo'lish mumkin.

1) odamda har qanday javobgarlik faoliyatini bajarish paytida paydo bo'ladigan umumiy xarakterga ega xis-tuyg'ular (masalan: jamoaviy javobgarlik hissi va boshqalar).

2) maxsus “sport emotsiyasi”, bu sport musobaqasining xususiyatiga bog'liq (masalan, har xil start oldi holatlari, “sport g'azabi” va boshqalar).

Yosh gimnastlarda musobaqa oldidan paydo bo'ladigan yoqimsiz emotsional holatlarni boshqarish, ularni bartaraf etishga urinish muhim ahamiyat kasb etadi. Bizning fikrimizcha, yosh gimnastchi musobaqa oldidan paydo bo'ladigan yoqimsiz emotsional holatlarni boshqarish uchun quyidagi usullardan foydalanishi mumkin:

- emotsional kechinma xususiyatiga ega harakatlarni maqsadga muvofiq tomonlarga yo'naltirish;
- shaxsiy emotsional holatni tartibga keltiradigan maxsus harakat mashqlari;
- maxsus nafasli konsentrasiya mashqlari;
- maxsus massaj va relaksasiya mashqlari;
- emotsional kechinmalar bilan bog'liq bo'lgan analizatorlarning faoliyatiga ma'lum darajada ta'sir ko'rsatish;

- nutq faoliyati va fikrlash orqali o‘z-o‘zini ruhlantirish, tinchlantirish va buyruq Berish shaklida emotsional holatlarga ma'lum darajada ta'sir ko'rsatish;

- ijobiy emotsional ahamiyati bo'lgan qo'zg'atuvchilarga diqqatni ixtiyoriy qaratish va yo'naltirish;

- tasavvur va fikrning mazmunini ixtiyoriy o'zgartirish;

- sportchilarning o'z kuchiga va g'alabasiga erishishiga ishonch hissini paydo qilish va boshqalar.

Umuman olganda, yosh gimnastchi psixologiyasini har tomonlama chuqur o'rganib, musobaqa jarayoniga psixologik tayyorlash sportchi yutug'ining muhim omilidir.

6.3. YOSH GIMNASTLARNI TARBIYALASH JARAYONIDA O‘Z-O‘ZINI BOSHQARISHNING PSIXOLOGIK SHARTLARI

O‘z-o‘zini anglash asosida inson ongi, o‘z-o‘ziga munosabatning shakllanishi, o‘zining jamiyatdagi o‘rni va individualligini anglash bilan belgilanadi. O‘z-o‘zini anglash shaxsning axloqini ko‘rsatuvchi o‘z-o‘zini baholashda aks etadi. Shu bilan birga, yosh sportchilarni tarbiyalashda o‘z-o‘zini boshqarish usullari ham qo‘llaniladi va yuqori natijalarga erishishga yordam beradi.

Shaxs ma'naviyati deganda insonning o‘z-o‘zini anglash, jamiyatda o‘z o‘rnini topishga intilishi tushuniladi. Yosh gimnastlar yuqori baholash orqali o‘z oldilariga etishib bo‘lmaydigan yuksak maqsadlarni qo‘yadilar; ular o‘z yutuq va kamchiliklariga etarlicha baho bermaydilar. O‘z-o‘zini past baholovchi yosh gimnastlar o‘z oldilariga erisha oladiganlaridan ham kichik maqsadlarni qo‘yadilar, ularga o‘z kuchi va imkoniyatlarini to‘g‘ri baholay olmaslik xosdir.

Shuning uchun trener har bir yosh gimnastga o‘z-o‘zini anglashni shakllantirish va korrektsiyalash jarayonida tashkillashtirilgan psixologik ta'sir ko'rsatadi. Shu bilan birga, yosh gimnastning mashq qilishida o‘z-o‘zini tarbiyalash va o‘z-o‘zini boshqarish ko‘nikmalarini shakllantirish muhim ahamiyatga ega.

O‘z-o‘zini tarbilash – o‘z ustida ongli va rejali ish olib borish, jamiyat va rivojlanish shaxsiy dasturi talablariga javob beruvchi

xususiyat va sifatlarni shakllantirishga yo'naltirilgan. O'z-o'zini tarbiyalash tarbiya jarayonida shakllanadi. Bu usullarni shartli ravishda 2 guruhga bo'lish mumkin. O'z-o'zini tarbiyalash shaxsning o'z-o'zini anglashdan boshlanadi. Buning uchun quyidagi usullar qo'llaniladi: o'z-o'zini kuzatish; taqqoslash; o'z-o'zini tahlil qilish; empatiya; o'z-o'zini baholash. Bu usullarning barchasi o'z-o'zini anglash saviyasini o'stirishni maromlashtiradi. Bu besh usul yordamida shaxsni o'z-o'zini baholashi amalga oshiriladi. Qolgan usullar o'z-o'zini boshqarish uchun qo'llaniladi: o'z-o'zini tanqid qilish; o'z-o'ziga majburiyat yuklash; o'z-o'zini tarbiyalash; o'z-o'ziga buyruq berish; o'z-o'zini jazolash; o'z-o'ziga ta'sir ko'rsatish; o'ziga ishonch.

Berilgan usullarni qo'llash samarasi yosh gimnastlardan kuchli irodani talab etadi.

O'z-o'zini baholashni shakllantirish mashq qilish jarayonida muhim o'rin tutadi. Yosh gimnastchi o'z tayyorgarligini, jumladan, o'z uslubiy va jismoniy malaka va ko'nikmalarini to'g'ri baholay olishi kerak. Bu o'z-o'zini takomillashtirish, taktikaviy reja tuza olish, musobaqalarda muvaffaqiyatli ishtirok etish uchun ham juda muhimdir.

Tarbiya jarayonida trener tomonidan tashkil qilinadigan yosh gimnastlarning mustaqil ishlashi muhim ahamiyatga ega. Trener tarbiyaviy topshiriqlar qo'yadi, zaruriy ehtiyojlarni shakllantiradi, ularni faoliyatga yo'naltiradi va shu tariqa yosh gimnastlarni o'z ustida ishlashga undaydi.

Tarbiyaning o'z-o'zini tarbiyalashga o'tishi uchun talab yosh gimnastlar tomonidan ongli ravishda qabul qilishini shunchalik muhimki, ular uchun biror-bir xislatga ega bo'lish yoki kamchilikni tuzatish zaruriy ehtiyojga aylanib qolishi kerak. Masalan: yosh gimnast har bir mashg'ulotda mustaqil ravishda o'z oldiga maqsad qo'yishi va mashq qilish jarayonini oxiriga yetkazishi shart. Zarur bo'lganda mashg'ulotlardan so'ng qo'shimcha shug'ullanishga qoladi. O'z shaxsiy xislatlarini baholash jamoa bahosiga ko'ra amalga oshiriladi. Jamoa kamchiliklarni tanqid va tahlil qiladi yoki shaxsning muvaffaqiyatlarini rag'batlantiradi. Sportchi jamoa bilan aloqasini yo'qotgach va shu tariqa jamoa e'tiboridan chetda qolgach, ko'proq salbiy xislatlari ortadi. Jamoa shunday kuchki, u yosh gimnastdan o'z

ustida ishlashni, o'z fe'l-atforidagi kamchiliklarni to'g'rilashni, mashq mashg'ulotlariga munosabatini o'zgartirishga majbur qiladi.

Yaxshi uyushgan jamoa sportchilar tarbiyasi va o'z-o'zini tarbiyalashda asosiy va zaruriy vosita bo'lib xizmat qiladi. Jamoaning saviyasi qanchalik yuqori bo'lsa, o'z-o'zini tarbiyalashning ta'siri shunchalik kuchli bo'ladi.

Adabiy manbalardan ma'lumki, o'z-o'zini tarbiyalashni tashkillashtirishda ikki shakl mavjud:

1. Umumjamoa – o'z-o'zini tarbiyalash va o'z-o'zini boshqarish.

2. Shaxsiy (yakka) – o'z-o'zini tarbiyalash va o'z-o'zini boshqarish.

Umumjamoa o'z-o'zini boshqarish sportchilar tomonidan bir vaqtda qabul qilingan hamkorlikdagi majburiyatlarni vijdonan bajarishga qaratiladi.

Shaxsiy o'z-o'zini boshqarish jamoa oldida shaxsiy majburiyat sifatida yuqori saviyadagi fikrlash va tarbiyani nazarda tutadi.

O'z-o'zini tarbiyalash uch asosiy yo'nalishda amalga oshiriladi:

1. Sport jamoasida o'z-o'zini tarbiyalash masalalari bo'yicha jamoatchilik fikrini shakllantirish.

2. O'quvchilarga (talabalarga) o'z-o'zini tarbiyalashning mohiyati, uslublari va usullarini aniqlashda yordam ko'rsatish.

3. Shug'ullanuvchilarga o'z-o'zini tarbiyalash va boshqarish usulini ishlab chiqishda amaliy yordam berish.

Bu yo'nalishlarni amalga oshirish o'z-o'zini tarbiyalash va boshqarish dasturini to'g'ri ishlab chiqishga yordam beradi.

Sport amaliyotida ko'pincha shifokor va trenerning kundalik nazorati yo'qligi kuzatiladi. Bu esa yosh gimnastlar organizmi funksional tizimida buzilishlarning kelib chiqishiga sabab bo'ladi. O'z-o'zini nazorat qilishni shakllantirish o'z vaqtida bu narcalarning oldini oladi va chora-tadbirlarni belgilaydi.

Yosh gimnast mashq qilish jarayonida o'z holati ustidan nazorat qilishi katta ahamiyatga ega. Zamonaviy sportdagi natijalarga astoydil mashq qilish orqali erishiladi, shuning uchun yosh gimnastni o'z organizmini nazorat qilishi muhim. Shu maqsadda kundalik daftar tutish tavsiya etiladi. Unga ertalabki tomir urishi, o'zini qanday his qilishi, kayfiyati va mashq qilishga ishtiyoqi haqida yozib boriladi.

O‘z-o‘zini tarbiyalash va o‘z-o‘zini boshqarish ishi yanada yaxshiroq bo‘lishi fe‘l-atvoridagi kamchiliklarni bartaraf qilish va hayotda zaruriy bo‘lgan mehnatsevarlik, mustahkam irodalilik, mas‘uliyatlilik kabi xislatlarga ega bo‘lishi uchun kerak. Agar yosh gimnastlar barcha ishni o‘z-o‘zini takomillashtirish va o‘z-o‘zini o‘stirishni maqsad qilgan holda bajarsalar, shunda sog‘lom fikr yurita oladilar, kuchli irodali, tartibga va intizomga ega bo‘ladilar.

Mashq qilish jarayonida o‘z-o‘zini tahlil qilishni faqat texnik-taktikaviy mahoratini shakllantirishda emas, balki organizmning funksional holatida ham amalga oshirish zarur. Bu asosan yosh sportchilarga taaluqlidir. Usullarning to‘g‘ri tanlanishi va ularning tarbiyaviy ish jarayonida to‘g‘ri qo‘llanilishi trenirovka jarayonida yosh sportchilar hulqini boshqarish va sportda yuqori natijalarga erishishda yordam berishini ta‘minlaydi.

6.4. YOSH GIMNASTLARDA MUSOBAQA OLDI XAVOTIRLANISH DARAJASI

Psixik holat sifatidagi xavotirlanish tushunchasi ko‘p qirralidir. Shu sababli turli tadqiqodchilar “xavotirlilik” tushunchasini turli ma‘noda qo‘llaydilar.

Ko‘pincha “xavotir” atamasi noxush, ichki emotsional tusdagi holatdir. Bu holat zo‘riqish, bezovtalik, g‘amginlikni his qilish kabi fiziologik jihatdan avtonom nerv sistemasining faollashuvi sifatida tavsiflanadi. Xavotirlanish holati inson muayyan qo‘zg‘atuvchini xavf, ta‘ziyq, ziyon elementlari mavjud sifatida idrok qilinishi natijasida kelib chiqadi. Insonda xavotirlilik holatini vujudga keltirishi mumkin bo‘lgan stress darajasi o‘z intensivligi bo‘yicha o‘zgarib boradi.

Shaxs xislati sifatidagi shaxsiy xavotirlanish holati qanchalik tez-tez va intensiv ravishda yuzaga kelishiga qarab aniqlanishi mumkin. Xavotirlanish holati yorqin ifodalangan shaxs atrofimizni o‘rab turgan dunyoni xavf-xatar, qo‘rqinch, taxlika tariqasida idrok qilishga moyil bo‘ladi.

Aksariyat chet ellik psixolog olimlar xavotirlanishga shaxs holati sifatida qaraganlar va shu mazmunda bir qator nazariyalarni yaratganlar.

Filipps, Marlin va Mayers o‘z tadqiqodlari natijasida xavotirlanish stressning turli shakllari natijasida hosil bo‘lishi mumkin degan fikrga keldilar. Filipps va uning hamfirkrlarining ta’kidlashlaricha, emotsional holatga o‘tuvchi xavotirlanish bilan shaxsning nisbatan barqaror xislati sifatidagi xavotirlanish o‘rtasida konseptual farq mavjud. Bunday farqni Kettell va Shreyer (1961-y.) ham o‘z tadqiqotlarida aniqlab bergan edilar. Hozirgi davrgacha muammoning ushbu tomoniga yanada ko‘proq e’tibor qaratib kelinmoqda. Xavotirlanishni holat hamda xususiyatga ajratish Kettell va Spilberger ishlarida yaqqol aks ettirilgan. Ushbu muammo I. G. Serazan ishlarida ham markaziy o‘rinlardan birini egallaydi. Olimning fikricha bilimlarni nazorat qilish jarayonida namoyon bo‘ladigan xavotirlanish bunday vaziyatda shaxsning xavotirni his qilish moyilligi kabi individual farqda o‘z aksini topadi. Xavotirni holat va xususiyatga ajratish Bekning stressga nisbatan sezgirlik kabi shaxs xislati psixosomatik simptomlarining rivojlanishida muhim omil ekanligi haqidagi taxminida ham kuzatiladi. Bekning ta’kidlashicha, xavotirlanish holati psixofiziologik buzilishlarning rivojlanishiga olib kelishi mumkin.

Demak, ko‘pchilik tadqiqodchilar aynan stress xavotirlanish holatini yuzaga keltiradi deb hisoblaydilar. Bundan tashqari xavotir va boshqa emotsional holatlarning faollashuvida kognitiv omillar hal qiluvchi ahamiyatga ega.

Xavotirlanish holatining yuzaga kelishidan xavfni kognitiv baholash birlamchi bo‘g‘in hisoblansa, xavfni kognitiv tarzda ortiqcha baholash bunday holatlarning intensivligi hamda vaqt jihatidan barqarorligini baholaydi.

Ba’zi tadqiqotchilar xavotirlanishni turli-tuman tarkibiy qismlardan tuzilgan murakkab jarayon deb qaraydilar.

Xavotirlanishni shaxs xususiyati va holati sifatida farqlash uni jarayon tariqasida tushunishni talab qiladi. Ushbu yondashuvga binoan xavotirlanish kognitiv-affektiv va xulq-atvor reaksiyalarining izchilligi bo‘lib, ular stressning turli shakllari ta’siri natijasida faollashadi deb qaraladi. Xavfni kognitiv baholash xavotirlanish holatining vujudga kelishiga olib keladi yoki bu holat intensivligining darajasini oshirib yuboradi.

Shunday qilib, xavotirlanish holati umumiy xavotirlanish jarayoni

tarkibiga kiradi. Xavotirlanishni jarayon sifatida qarovchi nazariya esa quyidagi komponentlarni qamrab olgan:

Stress – xavfni idrok qilish bilan bog'liq xavotirlilik holati.

Vujudga kelgan xavotirlanish stress vaziyatlarini ortiqcha baholash jarayoni bilan kechadi. Vaziyatni ortiqcha baholash esa stress kechinmalarini yumshatish imkonini beruvchi muayyan mexanizmlarni tanlashga yordam beradi. Shuningdek, u xavotirlanishni hosil qiluvchi shaxsni vaziyat chegarasidan tashqariga chiqish, undan qochish mexanizmlarini faollashtiradi. Agar stressdan qochish yoki uni bartaraf etish imkoni mavjud bo'lmasa, xavotirlanish holatini kamaytirish vazifasini bajaruvchi psixologik himoya mexanizmlari ishga tushadi. Bu mexanizmning tarkibiy qismlari engish, inkor etish proyeksiya va shu kabilar xavotirni keltirib chiqaruvchi idrok etishini buzib ko'rsatadi.

Z. Freyd bo'yicha ob'yektiv xavotir tushunchasi o'z ichiga tashqi dunyodagi xavfning real vaziyatini qamrab oladi. Bu vaziyat shaxs tomonidan tahlika, xavf-xatardek idrok etiladi. Xavfni idrok etish esa, emotsional reaksiya hosil qiladi. Nevrotik xavotir xavf-xatar manbai tashqi dunyoda emas, balki shaxsning o'zida, uning ichki dunyosida mavjud bo'lishi bilan ob'yektiv xavotirdan farq qiladi.

Xavotirlanishni jarayon sifatida tavsiflashda, nafaqat stress va xavotir holatini aniq farqlash, shu bilan birga, taxlika, xavf-xatar tushunchasini psixologik reallik sifatida qarash ham ahamiyatlidir.

Yu.L. Xanin, I. P. Volkov, V. V. Davidov, P. A. Jarov, I. S. Kon, B. R. Ananyev kabi sobiq sovet psixologlari xavotirlanish holatida namoyon bo'luvchi turli hodisalarni ifodalashda stress va xavotir tushunchalarini qo'llashni taklif etadilar.

Xavotir tushunchasi stress reaksiyalarini keltirib chiqaruvchi stimullar sharoitlarni, emotsional reaksiyalarni hosil qiluvchi omillar, shuningdek, motor harakat o'zgarishlar bilan o'zaro munosabatini belgilash uchun qo'llanilishi lozim.

V. A. Chikker va K. D. Shefronskayalarning ko'rsatishicha: "xavotirlanish – har qanday shaxsiy omadsizliklarning asosiy faktorlaridan biri".

Hozirgi vaqtda psixologik adabiyotlarda xavotirlanish muammosiga umumqabul qilingan qarash yo'q, lekin N. V. Imedadze

ta'kidlaganidek, oxirgi yillarda u, ayrim tadqiqotchilar tomonidan, shaxs nazariyasining markaziy muammosi sifatida baholanmoqda. Rus psixologlari “xavotirlanish” tushunchasini turlicha ochib berishadi: “shaxs xususiyati”, “ijtimoiy moslashganlik yoki moslashmaganlik indeksi”, “imkoniy (potentsial) moyillik”, “bilinar-bilinmas tahdid va tanglik vaziyatlarida emotsional ta'sirlanishga moyillik”, “qandaydir individual-differentsiallashtirilgan surunkali holat”, “asosiy ustunlik qiluvchi ta'sir”, “salbiy emotsiya”, “sotsial muloqot funksiyasi” kabilardir.

Yuqorida keltirilgan xavotirlanish ta'riflari bu terminga faqatgina har xil ko'z qarashgina emas, balki xavotirlanish muammosini o'rganishda murakkablikni ko'rsatadi.

O'smirlik o'ziga xos murakkab yosh davri bo'lib, uni ikki bosqichga ajratadilar:

Negativ – kichik o'smirlik davri (11-13 yosh);

Pozitiv – katta o'smirlik davri (13-15 yosh).

Amerikalik psixolog A. Gezel **o'smirlik davrini** quyidagicha ta'riflaydi:

“11 yosh: kayfiyati tez-tez o'zgarib turadi. Impulsiv. Ota-onaning fikriga qo'shilmasligi mumkin. Tengdoshlari bilan kelishmovchiliklar kuzatiladi.

12 yosh: Kelishmovchiliklar soni kamayada. Ota-ona, pedagoglarning ta'siri kamayib, tengdoshlarining ta'siri kuchayadi. O'zining tashqi ko'rinishiga e'tibor qaratishi kuchayadi. Qarama-qarshi jinsga qiziqish boshlanadi.

13 yosh: introvert. O'ziga tanqidiy yondashadi. Ammo o'z shaxsiga nisbatan tanqidni yoqtirmaydi. Ota-onaning fikriga tanqidiy qaraydi.

14 yosh: ekstravert. Muloqotchan, faol, o'ziga ishonch kuchaygan. Boshqa kishilarga, ularning hayoti va faoliyatiga qiziqadi. O'zini filmlar va badiiy asarlar qaxramonlari bilan qiyoslaydi.

15 yosh: mustaqillik va erkinlikka intilish davri. Tashqi nazoratni yoqtirmaydi. O'z-o'zini tarbiyalash davri boshlanadi. Ammo, tez xafa bo'lishi mumkin. Har xil yomon odatlarga (chekish, ichish) beriluvchan (kattalarga taqlidan).

O'smirlik davrida yetakchi faoliyat tengdoshlar bilan muloqotdir”.

4.1-jadvalda ko'rinib turibdiki, xavotirlanish darajasi yuqori va

qo'yi bo'lgan yosh gimnastlar o'quv va mustaqil mashg'ulotlar vaqtidagi ko'rsatkichlarida jiddiy farqlar borligi ko'rinib turibdi. Bu farqlarning asosiy sababi, xavotirlanish yuqori darajali yosh gimnastlarning jismoniy unumdorligining pasayishi bilan emas, balki, ularning emotsional o'zgaruvchanligida, tinchsizlanishi holatida, qizg'inligi, boshqacha aytganda, ular o'zlarining haqiqiy imkoniyatlarini ochmaganligi bilan izohlanadi.

Shuni ko'rsatish kerakki, xavotirlanish darajasi yuqori bo'lgan guruhning gimnastika mashqlari bo'yicha o'rtacha ko'rsatkichi va xavotirlanish darajasi quyi bo'lgan guruhdagi o'rtacha ko'rsatkich orasidagi farq Vilkoksan kriteriyasi bo'yicha 1 foiz darajada ahamiyatli.

Xavotirlanishning o'rtacha guruhiy ko'rsatkichlari mashg'ulot jarayonida muvaffaqiyatning teskari bog'liqlikda bo'lishiga qaramasdan, individual ko'rsatkichlar ayrim hollarda bog'liqliklarni ko'rsatmaydi. Xavotirlanishi 29–30 ball bo'lgan ayrim yosh gimnastlarda o'rtacha ko'rsatkich 4–4,5 ballni tashkil qiladi. Taxmin qilish tabiiyki, xavotirlanish va sport natijasi orasida ikki tomonlama aloqa mavjud.

6.1-jadval.

Yuqori va quyi xavotirlanish darajasida yosh gimnastlarning o'quv va mustaqil mashg'ulotlardagi ko'rsatkichlari

Gimnastika mashqlari turlari	Gimnastika mashqlari bo'yicha o'rtacha ko'rsatkich		Ko'rsatkichlar orasidagi farq
	xavotirlanish darajasi yuqori bo'lgan guruh	xavotirlanish darajasi quyi bo'lgan guruh	
Turishlar	2.70	3.79	1.09
O'tirishlar	2.81	4.21	1.40
Cho'qqayishlar	2.62	4.15	1.53
Tayanishlar	2.57	4.35	1.78
Tashlanishlar	2.87	4.58	1.71
Qo'llar harakati va holati	3.0	4.37	1.37
Oyoqlar harakati va holati	2.79	4.17	1.38
Engashishlar	3.12	4.26	1.14
Muvozanat saqlash	2.92	4.10	1.18
Osilishlar	3.50	4.38	0.88
Ko'tarilishlar	2.88	4.11	1.23
Arg'amchi bilan mashqlar	3.38	4.32	0.94
Akrobatika mashqlari	2.79	4.21	1.42
Gimnastika tayoqchasi bilan asosiy holatlar	2.81	4.10	1.29

Xavotirlanish holatini sifatliy tahlil qilishda shu narsa aniqlandiki, yuqorida ko'rsatib o'tilgan guruhlar xavotirlanish tizimida taqsimlanishi quyidagicha: nerv-psixik – 37,03 foiz, somatik – 25,64 foiz, ijtimoiy – 37,33 foiz. Shu bilan birga, xulosa qilish mumkinki, yosh gimnastlarning xavotirlanish tizimida yetakchi o'rinni nerv-psixik va ijtimoiy omillar egallaydi.

“Asab tizimining kuchsizligi” va xavotirlanish bog'liqligini o'rganish uchun V. D. Nebilisin tomonidan tavsiya qilingan metodikaning qisqartirilgan varianti foydalanildi. O'tkazilgan eksperimentning natijalari shuni ko'rsatdiki, kuchsiz ovozga ta'sir vaqti va xavotirlanish orasida korrelyativ bog'liqlik mavjud ($r=-0,33$; $p<0,05$). Bu bog'liqlik nazariy tomoniga qiziqish qaratadi, lekin, kuchsiz nerv tizimida xavotirlanish darajasi yuqori bo'lishini tasdiqlash asoslab bermaydi. Shuning bilan birga, xulqda kuchsiz nerv tizimi va xavotirlanishning paydo bo'lishi chamasi ko'p hollarda birdek bo'lishini ko'rsatib o'tmasa bo'lmaydi.

Xavotirlanish va temperament orasidagi bog'liqlikni I. P. Pavlov ko'rsatgan bo'lib, ya'ni, kuchli tipdan kuchsizini ajratuvchi xulqning bir shakli sifatida kuchsiz tipning katta tinchsizlanishi hisoblanadi.

Uning ta'kidlashicha: normal qo'rqqoqlikda, yuraksizlikda, ayniqsa fobiya bilan kasallanganda, qobiq kletkalarining nimjonligining ko'rinishi sifatida tormozlanishning fiziologik jarayonining oddiy ustunligi yotadi”.

V. V. Belous insonlarning nerv tizimining ayrim xususiyatlari orasidagi bog'liqlikni va shular bilan birga shaxsning ekstroversiya-introversiya, xavotirlanish darajasi, xulqining regidligi, nevrotizm singari xarakteristikalarida eksperimental va anketa tadqiqotlarini olib bora turib, shuni tasdiqladiki, xavotirlanish nerv tizimi xususiyatining butun kompleksi bilan bog'liq.

Mahalliy sharoitda ham olimlarimiz tomonidan ham xavotirlanish darajasi va temperament xususiyatlari orasidagi tadqiqotlar bir necha marotaba o'tkazilgan. Bularning bari shuni ko'rsatadiki, xavotirlanish reaktivlik darajasi ko'tarilishi bilan ortadi va teskari, kichik reaktivlik xavotirlanish yo'qolishiga olib keladi.

Temperament xususiyati aytib o'tilgan “savolnoma” orqali, xavotirlanish darajasi esa ko'pchilik tajribada J. Teylarning “Shaxs

shkalasi” bo’yicha (MAS) aniqlanadi. Bu shkalani tuzishning dastlabki punkti uchun K. Spensning xavotirlanish konsepsiyasi bo’ladi.

K. Spens nazariyasi shartli reaksiyaning klassik konsepsiyasiga tayanadigan, yuqorida ko’rib o’tilgan shaxs teoriyasiga ta’alluqli.

Uning manbasi V. Xoll tomonidan kiritilgan, psixologiyada taniqli bo’lgan, qo’zg’atish potentsiali (E) deb tanlanadigan, nazorat qilinayotgan reaksiyaga hamkorlik qiluvchi ko’nikma kuchi (N) va qiziqish kuchi (D) ko’payishi hisoblanib, $E=N*D$ formula turida tasavvur qilish mumkinligini tasdiqlovchi o’qitish modeli hisoblanadi.

Agar salbiy qo’zg’atuvchilar ta’sir qilsa, qiziqish kuchi ularga emotsional reaksiya jadalligi (intensivligi) funksiyasi hisoblanadi. Insonlar ushbu reaksiyaning intensivligi tufayli ajraladi; ular bunday qo’zg’atuvchilarga har xil emotsional ta’sirlanishga ega bo’ladi.

K. Spensga ko’ra, yuqori emotsional ta’sirlanuvchi individlar salbiy qo’zg’atuvchilar ta’siri natijasida past emotsional ta’sirlanuvchi individlarga nisbatan yuqoriroq ijro darajasiga o’rta hisobda erishadilar.

Shuning uchun, jismoniy mashqlar jarayonida shartli reaksiyada xavotirlanish darajasi yuqori bo’lgan insonlarda uning darajasi past individlarga nisbatan salbiy qo’zg’atuvchilar tezroq kechishi kerak (yomon qo’zg’atuvchilarga yuqori emotsional ta’sirlanuvchilar).

K. Spens va uning hamkasblari tadqiqot orasida bu gipotezani tekshirib ko’rib, bundan ma’lum bo’ldiki, u faqat, agar vazifa birmuncha oddiy bo’lsa tasdiqlanadi. Emotsiyaning haddan tashqari qo’zishi, K. Spens bo’yicha, ortiqcha yuqori xavotirlanish bo’lib, murakkab gimnastika mashqlarini bajarishda salbiy ta’sirini ko’rsatadi. Bunday vazifalar o’z-o’zida kuchli stimullar hisoblanadi. Shuning uchun ushbu mashqlarni bajarish xavotirlanish darajasi yuqori bo’lgan shaxslarda ularning optimal darajasini oshiruvchi kuchli qo’zg’alishlarga olib keladi. Bu bilan xavotirlangan individlarda bu singari mashqlarni yechish jarayonida natijalarning yomonlashuvini tushuntirish kerak.

6.5. BADIY GIMNASTIKACHI O'SMIR-QIZLAR PSIXIKASIDAGI YETAKCHI OMILLAR

Badiiy gimnastika umumiy o'rta ta'lim maktablari o'quvchilarining jismoniy tarbiyasidagi muhim tashkiliy qism hisoblanadi. Gimnastikaning jismoniy tarbiya fanini boshqa bo'limlaridan farqli jihati mashqlar hamda o'rgatishning metodik usullari o'ziga xos mazmun-mohiyatida va saralanishidadir.

Bajariladigan mashqlar majmui butun organizmga ta'sir ko'rsatish, mushaklarning alohida guruhlari va organlarni rivojlantirish, jins, yosh, jismoniy tayyorgarlik darajasini e'tiborga olganda mashqlar yuklamasini nazorat qilish imkonini beradi. Sog'lom, jismonan komil insonni har tomonlama barkamol qilib tarbiyalashda gimnastika alohida ahamiyat kasb etadi. Shu jihatdan olib qaraganda, badiiy gimnastika – bu yuksak darajadagi mahorat bilan harakatlanishni ta'minlaydigan xatti-harakatlar majmui demakdir.

O'quvchi-qizlarimiz orasida ushbu sport turiga bo'lgan motivatsiya qanaqa? Motivatsiya kimlarning o'zaro hamkorligiga tayanib shakllantiriladi? Badiiy gimnastika bilan shug'ullanish qanday normativ-huquqiy hujjatlarga asoslanadi? va hokazolar.

Statistik tahlillardan ko'rinadiki, o'quvchi-sportchilarni badiiy gimnastika sport turiga yo'naltirish, tanlash, saralash, bir so'z bilan aytganda seleksiyalash ishlari jismoniy tarbiya va sport sohasining bugungi kundagi dolzarb muammolaridan biridir.

O'zbekiston Respublikasi Jismoniy tarbiya va sport vazirligining 2020-yil 9-yanvardagi 20-sonli buyrug'ining 1-ilovasida Bolalar-o'smirlar sport maktablarida sport turlari bo'yicha tashkil etiladigan seksiyalar va bo'limlar ro'yxati tasdiqlangan. Unga ko'ra, olimpiya sport turlari sifatida “badiiy gimnastika” va “sport gimnastikasi” seksiyalari alohida qayd etilgan. Mazkur sport turlari esa o'z navbatida Gimnastika sport turlari bo'yicha ixtisoslashtirilgan bolalar-o'smirlar sport maktabida asosiy sport turlari sifatida keltirilgan. Hujjatga ko'ra,

Sport maktablarida:

“Boshlang'ich tayyorgarlik” bosqichida “badiiy gimnastika” sport turi bo'yicha faoliyatining 1-yilida 10 nafar, 1 yildan ko'p hollarda 8 nafar;

“O‘quv-mashq” bosqichida 1-, 2-yillarda 8 nafardan, 3-yil va undan ko‘p holatlarda 6 nafar;

“Sportda kamolotga erishish” bosqichida 1-yilda 5 nafar, 2-yil va undan ko‘p bo‘lgan holda 4 nafar;

“Oliy sport mahorati” bosqichida butun davrda 3 nafar o‘quv-sportchilardan iborat bo‘lgan o‘quv guruhlarida trener-o‘qituvchilarimiz o‘quv-trenerovka va o‘quv-yig‘in mashg‘ulotlarini olib borishlari ko‘rsatib o‘tilgan.

Shuningdek, Sport maktablarida tayyorgarlikning bosqichlari bo‘yicha qabul qilishning minimal yoshi bo‘yicha:

1) “boshlang‘ich tayyorgarlik” bosqichida “badiiy gimnastika” sport turi bo‘yicha faoliyatining 1-yilida 5 yoshli, 1 yildan ko‘p hollarda 6 yoshli;

2) “o‘quv-mashq” bosqichida 1-yilida 7 yoshli, 2-yilida 8 yoshli, 3-yilida 9 yoshli va undan ko‘p holatlarda 10 yoshli;

3) “sportda kamolotga erishish” bosqichida 1-yilda 12 yoshli, 2-yilda 13 yoshli va 2 yildan ko‘p bo‘lgan holda 14 yoshli;

4) “oliy sport mahorati” bosqichida butun davrda 15 yosh (lekin shug‘ullanishning maksimal yoshi 20 yosh)li o‘quv-sportchilardan iborat bo‘lgan o‘quv guruhlarida trener-o‘qituvchilar tomonidan o‘quv-trenirovka va o‘quv-yig‘in mashg‘ulotlari o‘tkazilishi alohida belgilab qo‘yilgan.

O‘zbekiston Respublikasi Davlat statistika qo‘mitasi 2020-yil 18-fevral holati ma‘lumotlariga ko‘ra yurtimizda 34 002 881 nafar doimiy aholi istiqomat qiladi. Shundan gender statistikasi yuritadigan bo‘lsak, ayollar 16 909 633 nafarni tashkil etadi.

Shu o‘rinda savol tug‘iladi. Xo‘sh O‘zbekistonda sport bilan muntazam shug‘ullanadigan qancha sportchi xotin-qizlarimiz bor? Xalq ta‘limi tizimida qizlarni sportga yo‘naltirish masalasi qanday va hokazo.

2019/2020-o‘quv yili boshida mamlakatimizda 9 986 ta umumta‘lim muassasalarida (jismoniy yoki ruhiy rivojlanishida nuqsoni bo‘lgan bolalar maktablaridan tashqari) 6 149 600 nafardan ziyod o‘quvchi jismoniy tarbiya fanida ishtirok etadi. Shulardan 48,5 foizi qiz bolalarni, 51,5 foizi o‘g‘il bolalarni tashkil qiladi. Shuningdek, umumta‘lim muassasalari pedagoglarining fanlar bo‘yicha taqsimlanishida ona tili va adabiyoti (12,1 foiz), ingliz tili (10,8 foiz),

matematika (9,7 foiz) fanlaridan keyin jismoniy tarbiya fani (9,0 foiz) mashg'ulotlarda ishtirok etadigan o'quvchilarining soni bo'yicha yetakchi o'rinda turibdi.

Shaxs ehtiyojlarining qondirilishi va faoliyat natijalaridan ko'zlangan maqsadga erishishda shaxsning motivlari muhim ahamiyatga ega. Shaxsning ichki faoliyat boshqaruvidagi motivatsiya, qiziqish, mayl, ustanovka va emotsional holatlar uning hayot strategiyasini belgilashda yetakchi manba hisoblanadi. Shunday ekan, "Gimnastika bo'yicha Respublika oliy sport mahorati maktabi" va "Gimnastika bo'yicha ixtisoslashtirilgan olimpiya zaxiralari bolalar-o'smirlar sport maktabi" tarbiyalanuvchilarining faoliyat motivatsiyasi ularning tanlangan sport turi muammolariga ayrim aniqlik kiritadi deb o'ylaymiz. Sababi bugungi kunda natijalarimiz miqdor jihatdan tahlil qiladigan bo'lsak, juda ham past ko'rsatkichni namoyon etmoqda. Masalan, O'zbekiston Milliy olimpiya qo'mitasi Tokio-2020 Olimpiya va Paralimpiya o'yinlari yo'llanmasi uchun Respublikamizning turli viloyatlaridan nomzod sportchilarni saralab olgan. Ushbu sportchilar orasidan Toshkent shahridan sportning "sport gimnastikasi" turi bo'yicha 1 nafar (Chusovitina Oksana) va "badiiy gimnastika" turi bo'yicha 4 nafar (Tashkenbayeva Sabina, Ravshanbekova Dinara, Irnazarova Kamola, Fokina Angelina), Navoiy viloyatidan 3 nafar (Raxmatova Dildora, Safoyeva Sevara, Shomuradova Nilufar), Samarqand viloyatida 3 nafar (Usmanova Nuriniso, Raxmonova Sabrina, Aleksandrova Kseniya) va Farg'ona viloyatida 1 nafar (Fetisova Yekaterina), jami 12 nafar (shundan 11 nafari badiiy gimnastika) xotin-qiz saralab olingan.

Biz umumta'lim va sport ta'limi muassasalari o'zaro hamkorligi kontekstida badiiy gimnastika sport turini rivojlantirishning dolzarb muammolarini o'rganishda, psixologiya fanining ilg'or metodlaridan foydalandik. Jumladan, o'quvchi-qizlarni badiiy gimnastika sport faoliyatiga undovchi ijtimoiy-psixologik omillarni aniqlashga qaratilgan V.G. Gerbachevskiyning "Shaxs motivatsiyasini aniqlashga yo'naltirilgan" so'rovnomasi.

Insonning faoliyat motivatsiyasi darajasi deganda, uning oldiga qo'ygan maqsadlari hamda qiyinchiliklarda namoyon bo'ladigan ehtiyoj va motivlari tushuniladi. Shaxsning faoliyat motivatsiyasi darajasini eksperimental o'rganishda sinaluvchidan bir xil toifadagi bir

qator topshiriqlarni murakkablik ko'rsatkichiga muvofiq ketma-ketlikda bajarib borish talab qilinadi. Bu jarayon intellektni tadqiq qilishga ham o'xshaydi. Aslida insonning faoliyat motivatsiyasi darajasini unga taqdim qilingan topshiriqlarning o'rtacha murakkablik ko'rsatkichi bo'yicha muhokama etiladi.

Buning uchun tadqiqotga qamrab olingan Gimnastika bo'yicha ixtisoslashtirilgan olimpiya zaxiralari bolalar-o'smirlar sport maktabining "Sportda kamolotga erishish" guruhida shug'ullanayotgan 13 nafar o'smir-qizlarning motivatsiya, emotsional-irodaviy, individlik va bezovtalanish xususiyatlari bo'yicha natijalarning kompyuter SSPS-13 dasturi yordamida faktor tahlilini amalga oshirdik (6.2-jadvalga qarang). Ushbu yuklamasi yuqori bo'lgan to'rtta guruh omillarini ajratish badiiy gimnastika kasbiy faoliyatini tanlamoqchi bo'layotgan o'smir-qizlar shaxsiga xos ayrim ijtimoiy-psixologik xususiyatlarni umumlashtirish imkoniyatini berdi.

6.2-jadval.

Gimnastika bo'yicha ixtisoslashtirilgan olimpiya zaxiralari bolalar-o'smirlar sport maktabining "Sportda kamolotga erishish" guruh tarbiyalanuvchilari psixikasidagi yetakchi omillar ko'rsatkichlari (n=13)

№	Omillar	1	2	6	11
I. Bezovtalanish va motivatsiya sohasi					
1.	kutilayotgan natijalar darajasi	0,577	-	-	-
2.	tashabbuskorlik	0,575	-	-	-
3.	ichki motivi	0,499	-	-	-
4.	bilish motivi	0,464	-	-	-
5.	o'zini hurmat qilish motivi	0,414	-	-	-
II. Motivatsiya-irodaviy sohasi					
6.	mag'lubiyatdan qochish motivi	-	0,754	-	-
7.	raqobatchanlik motivi	-	0,741	-	-
8.	yutuqlarning qadrlanishi motivi	-	0,684	-	-
9.	erishilgan natijalarni baholash darajasi	-	0,641	-	-
10.	faoliyatni almashtirish motivi	-	0,619	-	-
III. Irodaviy sohasi					
11.	iroda kuchi	-	-	0,701	-
12.	topshiriqning qiyinligi	-	-	0,587	-
13.	natijalarning qonuniyligi	-	-	0,493	-
IV. Psixik quvvat va realizatsiya qilish sohasi					
14.	o'z kuchini safarbar qila olish darajasi	-	-	-	0,751
15.	o'z imkoniyatlarini baholash	-	-	-	0,678

Jadvalga ko'ra, Gimnastika bo'yicha ixtisoslashtirilgan olimpiya zaxiralari bolalar-o'smirlar sport maktabining "Sportda kamolotga erishish" guruhi o'quvchi-sportchilari badiiy gimnastika kasbiy faoliyatini tanlamoqchi bo'lgan o'smir-qizlar shaxsida yetakchi o'ringa ega bo'lgan omillarning dastlabki, ya'ni 1-guruhi ularning bezovtalanish va motivatsiya sohasida bo'lib, kutilayotgan natijalar darajasi (0,577), tashabbuskorlik (0,575), ichki motivi (0,499), bilish motivi (0,464), o'zini hurmat qilish motivi (0,414); 2-guruhi motivatsiya-irodaviy sohaga aloqador omillar bo'lib, ularda mag'lubiyatdan qochish motivi (0,754), raqobatchanlik motivi (0,741), yutuqlarning qadrlanishi motivi (0,684), erishilgan natijalarni baholash darajasi (0,641), faoliyatni almashtirish motivi (0,619); 3-guruhi irodaviy sohasi bo'yicha omillar, ya'ni iroda kuchi (0,701), topshiriqning qiyinligi (0,587) va natijalarning qonuniyligi (0,493); 4-guruhi psixik quvvat va ularni realizatsiya qilish sohasiga tegishli omillar bo'lib, o'z kuchini safarbar qila olish darajasi (0,751), o'z imkoniyatlarini baholash (0,678) ekanligi bilan ahamiyatlidir.

Bu natijalar badiiy gimnastika kasbiy faoliyatini tanlamoqchi bo'lgan o'smir-qizlarning ixtisoslashtirilgan maktab hayotiga moslashish jarayonida asosiy e'tiborni ularning psixikasida yetakchi deb aniqlangan motivatsiya, emotsional-irodaviy sohalarga e'tibor qaratish zarur ekanligidan dalolat beradi.

Badiiy gimnastika sport turidan kasbiy faoliyatni tanlamoqchi bo'lgan o'smir-qizlar shaxsining emotsional holatida yuqori yuklamali omillar mavjudligi shu sohada muammolar borligini ko'rsatadi. Ularning kutilayotgan natijalar darajasi (0,577), tashabbuskorlik (0,575), o'zini hurmat qilish motivi (0,414) bilan bog'liq bezovtalanishi yuqoriligining guvohi bo'lamiz. Bundan ko'rinadiki, yangi faoliyat turini tanlagan o'smir-qizlar shaxsida emotsional sohani izga tushirish, uni tartibga keltirish birinchi galdagi masala hisoblanadi. Bezovtalanish bo'yicha deyarli har uchchala shkaladagi omillar yuqori yuklamali, ya'ni musbat koeffitsientga egaligi alohida ahamiyatli bo'lib, ularning biridagi yuklama yuqori bo'lganda, qolganlarida ham yuqori bo'ladi.

Aniqlanishicha, ana shu 1-guruh omillari tarkibiga shaxsning emotsional holati va motivatsiya sohasiga doir, xususan, ichki motivi

(0,499) va bilish motivi (0,464) kirganligi qo‘shimcha malakani talab etadigan badiiy gimnastika sport faoliyatini tanlagan o‘smir-qizlar psixikasida motivatsiya bilan emotsional sohalar o‘zaro muhim aloqadorlikka ega ekanligini bildiradi.

Shuningdek, 2-guruh omillari natijalariga ko‘ra qo‘shimcha malakani talab etadigan badiiy gimnastika sport faoliyatini tanlagan o‘smir-qizlarning motivatsiya-irodaviy sohasida o‘zaro muqarrar izchillik bo‘lishi talab etilmoqda.

Chunki, mag‘lubiyatdan qochish motivi (0,754), raqobatchanlik motivi (0,741), faoliyatni almashtirish motivi (0,619), erishilgan natijalarni baholash darajasi (0,641) motivlarining musbat koeffitsientli yuklamaga egaligi ularning intilish darajasi yuqori ekanligini ko‘rsatadi. Bundan esa, ularning motivatsion-irodaviy sohasini takomillashtirishda yuqoridagi yuklamali omillarni hisobga olish va shunga muvofiq yo‘naltirish zarurati kelib chiqadi.

Bolalar va o‘smirlar sportiga e’tibor siyosat darajada qaralayotgan bir paytda badiiy gimnastik kasbiy faoliyatiga yo‘nalganlik o‘smir-qizlar shaxsining yana bir jabhasi sifatida ularning irodaviy sohasini mujassamlashtirgan omillar o‘rin olgan. Ular bajarayotgan topshiriqning qiyinligi 0,587), iroda kuchi (0,701) va natijalarning qonuniyligi (0,493)dan iborat. Bu omillar o‘smir-qizlarning emotsional-irodaviy va motivatsiya sohasiga daxldorligi va yuqori musbat koeffitsientga egaligi ularni tizimlashtirish zarurligini ko‘rsatadi.

Umuman olganda badiiy gimnastikachi o‘smir-qizlar psixikasidagi yetakchi omillarni aniqlashga qaratilgan mazkur tadqiqot ishi quyidagi xulosalarni ilgari surish imkoniyatini berdi:

Birinchidan, badiiy gimnastika sport faoliyatini kasb sifatida tanlanilishiga sabab bo‘luvchi motivlar va ixtisoslashtirilgan muhitda shaxs moslashuviga ta’sir ko‘rsatuvchi omillarni, xususan, tabiiy sharoitni inson o‘zgartira olmasa-da, ammo texnikani mukammallashtirish, faoliyatni strategik loyihalashtirish, o‘quv-trenirovka (sport/mehnat) jamoasida sog‘lom psixologik muhitni shakllantirish orqali noqulay sharoitda ham o‘smir-qizlarning badiiy gimnastikaga bo‘lgan munosabat motivatsiyasini yanada oshirish mumkin.

Ikkinchidan, natijalar badiiy gimnastika sport faoliyatini tanlamoqchi bo'lgan o'smir-qizlarning ixtisoslashtirilgan maktab hayotiga moslashish jarayonida asosiy e'tiborni ularning psixikasida yetakchi deb aniqlangan motivatsiya, emotsional-irodaviy sohalariga e'tibor qaratish zarur ekanligidan dalolat beradi. Bu esa umumta'lim muassasalari jismoniy tarbiya fani o'qituvchilari va sport maktablari seleksioner-trenerlari o'rtasida hamkorlikda hal etiladigan muammo sifatida gavdalanadi.



Bob yuzasidan nazorat uchun savol va topshiriqlar

1. Gimnastika sport turiini shaxs mehnat faoliyatining ko'rinishi sifatida qanday asoslaysiz?
2. Gimnastika mashqlari va ularning atamalari haqida gapirib bering.
3. Gimnastika turlari haqida nimalarni bilasiz?
4. Yosh gimnastlarni bo'lajak musobaqaga tayyorlashning psixologik asoslarini qanday tushunasiz?
5. Yosh gimnastning musobaqada ishtirok etishining motivlarini sanab bering.
6. O'z-o'zini tarbiyalash va tashkillashtirish shakllari haqida nimalarni bilasiz?
7. Xavotirlanish deganda nimalarni tushunasiz?
8. Stressni qanday tavsiflaysiz?
9. Yuqori va quyi xavotirlanish darajasida yosh gimnastlarning o'quv va mustaqil mashg'ulotlardagi ko'rsatkichlari qanday?
10. Badiiy gimnastikachi o'smir-qizlar psixikasidagi yetakchi omillarni sanab o'ting.



Bobda foydalanilgan o'quv adabiyotlari ro'yxati

1. Ivanov P. I. Umumiy psixologiya: Pedagogika va psixologiya bakalavriyat ta'lim yo'nalishlari talabalari uchun darslik. / P. I. Ivanov, M. E. Zufarova; Mas'ul muharrir D. M. Mirzajonova. Toshkent, 2008.
2. Ғозиев Э. Умумий психология: Психология мутахассислиги учун дарслик / Э.Ғозиев. Тошкент, 2010.
3. Леонтьев А. Н. Деятельность. Сознание. Личность. Москва, 2005.
4. Умумий психология / А. В. Петровский таҳрири остида. Тошкент, 1992.
5. Бадий гимнастика тўғараги ўқув дастури / Тузувчилар: Д. Қурбонов, М. Карабев. – Тошкент, 2018.
6. Ўзбекистон Республикаси Жисмоний тарбия ва спорт вазирлигининг 2020 йил 9 январдаги 20-сонли буйруғи.
7. Jismoniy tarbiya: Kasb-hunar kollejlari uchun darslik / O.S. Usmonxo'jayev, J. A. Akramov, M. H. Tojiyeva, S.T. Usmonxo'jayev / 7-nashri. Toshkent, 2010.

<https://stat.uz/uz/180-ofytsyalnaia-statystyka-uz/6548-demografiya>

8. <http://olympic.uz/olimpiyachilar/olimpiadaga-nomzod-sportchilar>



BIBLIOGRAFIYA

1. O‘zbekiston Respublikasining Konstitutsiyasi // <http://lex.uz/acts/20596>.
2. O‘zbekiston Respublikasining 2020-yil 23-sentabrdagi “Ta’lim to‘g‘risida”gi O‘RQ-637-son Qonuni // <https://lex.uz/docs/-5013007>.
3. O‘zbekiston Respublikasining 2015-yil 4-sentabrdagi “Jismoniy tarbiya va sport to‘g‘risida”gi O‘zbekiston Respublikasi Qonuniga o‘zgartish va qo‘shimchalar kiritish haqida”gi O‘RQ-394-son Qonuni // <http://www.lex.uz/docs/2742233>.
4. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2018-yil 25-yanvardagi PF–5313-son [“Umumiy orta, orta maxsus va kasb-hunar talimi tizimini tubdan takomillashtirish chora-tadbirlari togrisida”](https://lex.uz/docs/-3523206)gi Farmoni // <https://lex.uz/docs/-3523206>.
5. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2018-yil 3-fevraldagi PQ–3504-son “O‘zbekiston Respublikasi Oliy va o‘rta maxsus ta’lim vazirligining O‘rta maxsus, kasb-hunar ta’limi markazi faoliyatini takomillashtirish to‘g‘risida”gi qarori // <https://lex.uz/docs/-3546734>.
6. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2018-yil 5-martdagi PF–5368-son [“Jismoniy tarbiya va sport sohasida davlat boshqaruvi tizimini tubdan takomillashtirish chora-tadbirlari togrisida”](https://lex.uz/docs/-3578121)gi Farmoni // <https://lex.uz/docs/-3578121>.
7. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2019-yil 17-iyundagi PQ–4359-sonli “2019/2020-o‘quv yilida O‘zbekiston Respublikasining oliy ta’lim muassasalariga o‘qishga qabul qilishning davlat buyurtmasi parametrlari to‘g‘risida”gi qarori // <https://lex.uz/docs/-4380357>.
8. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2020-yil 12-iyundagi PQ–4749-son “2020/2021-o‘quv yilida O‘zbekiston Respublikasining oliy ta’lim muassasalariga o‘qishga qabul qilishning davlat buyurtmasi parametrlari to‘g‘risida”gi qarori // <https://lex.uz/docs/-4855128>.
9. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2020-yil 24-yanvardagi PF–5924-son “O‘zbekiston Respublikasida jismoniy tarbiya va sportni yanada takomillashtirish va ommalashtirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi Farmoni // <https://lex.uz/pdfs/4711327>.
10. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2021-yil 6-apreldagi PF–6199-son “Turizm, sport va madaniy meros sohaslarida davlat boshqaruvi tizimini yanada takomillashtirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi Farmoni // <https://lex.uz/docs/-5356705>.
11. O‘zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining 2019-yil 7-iyundagi “Psixologiya sohasida kadrlarni tayyorlash tizimini yanada takomillashtirish va jamiyatda huquqbuzarliklarning oldini olish

- chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi 472-son qarori // <https://lex.uz/docs/-4367731>.
12. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2017-yil 3-iyundagi PQ–3031-son “Jismoniy tarbiya va ommaviy sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi qarori // <https://lex.uz/docs/-3226019>.
 13. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2017-yil 7-fevraldagi PF–4947-son “O‘zbekiston Respublikasini yanada rivojlantirish bo‘yicha Harakatlar strategiyasi to‘g‘risida” Farmoni // <https://lex.uz/docs/-3107036>.
 14. O‘zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining 2018-yil 14-avgustdagi “O‘zbekiston Respublikasi Jismoniy tarbiya va sport vazirligi huzurida Jismoniy tarbiya va sport bo‘yicha mutaxassislarni ilmiy-metodik ta‘minlash, qayta tayyorlash va malakasini oshirish markazi faoliyatini yanada takomillashtirish to‘g‘risida”gi 658-son qarori // <https://lex.uz/pdfs/3863838>.
 15. O‘zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining 2020-yil 12-avgustdagi 480-son “Olimpiya zaxiralari kollejlari faoliyatini tashkil etish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi qarori // <https://lex.uz/docs/-4945553>.
 16. Мирзиёев Ш. М. Миллий тикланишдан – миллий юксалиш сари. 4-жилд / Ш. М. Мирзиёев. Тошкент, 2020.
 17. Мирзиёев Ш. М. Нияти улуғ халқнинг иши ҳам улуғ, ҳаёти ёруғ ва келажаги фаровон бўлади. 3-жилд / Ш. М. Мирзиёев. Тошкент, 2019.
 18. Мирзиёев Ш. М. Халқимизнинг розилиги бизнинг фаолиятимизга берилган энг олий баҳодир. 2-жилд / Ш. М. Мирзиёев. Тошкент, 2019.
 19. Мирзиёев Ш. М. Миллий тараққиёт йўлимизни қатъият билан давом эттириб, янги босқичга кўтарамиз. 1-жилд / Ш. М. Мирзиёев. Тошкент, 2018.
 20. Абдурасулов Р. А. Спорт машғулотларининг ўқувчи-спортчилар шахсини шакллантиришдаги роли (яккакураш турлари мисолида): психология фан. доктори (DSc) ... диссертация автореферати: 19.00.06. Тошкент, 2018.
 21. Абрамов С. П., Барский В. Л. Шахматы – первый год обучения. Методика проведения занятий. Москва, 2009.
 22. Авербах Ю. Л., Бейлин М. А. Путешествие в шахматное королевство. Москва, 1988.

23. Акрамов Р. А. Футбол: Жисмоний тарбия институти талабалари учун дарслик. Тошкент, 2006.
24. Ананд В. Энциклопедия шахматных дебютов. Контратака Маршалла: Монография. Москва, 1993.
25. Бабушкин Г. Д. Спортивная психология: учеб. для вузов физической культуры. Омск, 2012.
26. Бадий гимнастика тўғараги ўқув дастури / Тузувчилар: Д. Курбонов, М. Карабев. – Тошкент, 2018.
27. Большая энциклопедия. Шахматы. Москва, 2018.
28. Владимиров Я. Г. 1000 шахматных задач. Москва, 2007.
29. Газиева З. Жипсликнинг экспериментал тадқиқоти. Монография. Тошкент, 2014.
30. Газиева З. Социал психологияда жипслик. Монография. Тошкент, 2014.
31. Газиева З. Э. [Спортда гуруҳий жипслик шаклланиши ва ривожланишининг ижтимоий-психологик хусусиятлари \(футбол командалари мисолида\)](#): психология фан. бўйича фал. доктори (PhD)... диссертация автореферати: 19.00.05. Тошкент, 2019.
32. Ғозиев Э. Умумий психология: Психология мутахассислиги учун дарслик / Э. Ғозиев. Тошкент, 2010.
33. Ғозиев Э., Турсунов Л., Икромов Ж. XXI аср ва шахс камолоти. // Халқ таълими. Тошкент, 1996. № 5.
34. Горбунов Г. Д. Психология физической культуры и спорта: учебник для студ. высш. учеб. заведений / Г. Д. Горбунов, Е. Н. Гогонов. Москва, 2009.
35. Гришин В. Г. Дети играют в шахматы: Кн. Для воспитателей дет. сада и родителей. – 2-е изд., дораб. Москва, 1995.
36. Еникеев М. И. Общая и социальная психология: Учебник для вузов. Москва, 2005.
37. Жумаев У. С. Ўсмирларда касб танлашга муносабат тизими шаклланишининг ижтимоий-психологик хусусиятлари: Психол. фан. номзоди ... дис.: 19.00.05. Тошкент, 2004.
38. Журавлев Н. Шахматы: Шаг за шагом. Москва, 2012.
39. Зак В. Г. Пути совершенствования. Москва, 1983.
40. Иващенко С. Учебник шахматных комбинаций. Москва, 2007.
41. Иващенко С. Д. Сборник шахматных комбинаций. Киев, 1988.
42. Каримова В. М. Ижтимоий психология: Дарслик. – Тошкент, 2012.
43. Карпов А., Подгаец М. Защита Каро-Канн. Классическая система: Монография. Москва, 2011.

44. Карпов А. Е., Гик Е. Я. Шахматный калейдоскоп. Москва, 1981.
45. Карпов А. Е., Шингирей А. Б. Школьный шахматный учебник. Москва, 2009.
46. Костров В. В., Давлетов Д. А. Шахматный учебник для детей и родителей. Часть I – 18-е издание. Москва, 2017.
47. Қосимжонов Р. Шахмат сеҳрли олам. Тошкент, 2008.
48. Ласкер Е. М. Учебник шахматной игры. Москва, 1980.
49. Леонтьев А. Н. Деятельность. Сознание. Личность. Москва, 2005.
50. Майерс Д. Социальная психология. Интенсивный курс / Д. Майерс. – 4-е междунар. изд. Санкт-Петербург, 2007.
51. Муҳиддинов М. Ақл мўъжизаси. Тошкент, 1986.
52. Муҳиддинов М. Катақларда яширинган олам. Тошкент, 1976.
53. Муҳиддинов М. Мароқли ҳикоялар. Тошкент, 1980.
54. Муҳиддинов М. Соҳибқирон дона сурганда. Тошкент, 1996.
55. Муҳиддинов М. Ўн тўққиз чемпион. Тошкент, 1988.
56. Муҳиддинов М. Шахмат кониҳикмат. Тошкент, 1995.
57. Муҳиддинов М. Шахмат. Тошкент, 1992.
58. Муҳиддинов М. Шахмат: Мактабларнинг шахматни энди ўргана бошлаган ва кам малакали шахматчилар кўлл. – 5-тузатилган ва тўлдирилган нашри. Тошкент, 2007.
59. Нейштадт Я. И. Шахматный практикум. Москва, 1980.
60. Немов Р.С., Алтунина И. Р. Социальная психология. Учеб. пособ. Санкт-Петербург, 2010.
61. Нуримов З. Р., Курбанов Ш. О., Дўстмуродов У. И. Футбол: Ўқув кўлланма. Тошкент, 2018.
62. Огородова, Т. В. Психология спорта: учеб. пособие / Т. В. Огородова; Яросл. гос. ун-т им. П. Г. Демидова. Ярославл, 2013.
63. Петрушина Н. М. Шахматный учебник для детей / Н. М. Петрушина. – Изд. 14-е. Ростов на-Дон, 2014.
64. Пожарский В. Шахматный учебник на практике / В. Пожарский. Ростов на-Дон, 2018.
65. Правила игры в шахматы ФИДЕ. Тошкент, 2018.
66. Раҳмонов Р. Хоразмликлар дона сурганда. Урганч, 2011.
67. Серова, Л. К. Психология личности спортсмена: учеб. пособие для академического бакалавриата / Л.К. Серова. – 2-е изд., испр. и доп. Москва, 2019.
68. Спортивная психология: учебник для академического бакалавриата / Под общ. ред. В. А. Родионова, А. В. Родионова, В. Г. Сивицкого. Москва, 2019.

69. Сухин И. Шахматы в начальной школе: задачник / Игорь Сухин. Москва, 2019.
70. Толковый словарь узбекского языка: В 2-х т. 60000 слов и сочетаний / С. Ф. Акабиров, Т. А. Аликулов, С. И. Ибрагимов и др.; Под ред. З. М. Магруфова. Т. I. А – Р. Москва, 1981.
71. Трофимова А. С. Учебник юного шахматиста / А. С. Трофимова. Ростов на-Дон, 2013.
72. Ўзбекистон Республикаси Жисмоний тарбия ва спорт вазирлигининг 2020 йил 9 январдаги 20-сонли буйруғи.
73. Уманская Э. Е. Шахматы в школе. Первый год обучения: учеб. пособ. для общеобр. орган. 2-изд. Москва, 2018.
74. Уманская Э. Е., Волкова Е. И. и др. Шахматы в школе. Москва, 2018.
75. Умумий психология / А. В. Петровский тахрири остида. Тошкент, 1992.
76. Файзиев З.Х. [Казусли вазиятларда спортчи эмоционал ҳолатини коррекциялашнинг ижтимоий-психологик механизмлари](#): психология фан. бўйича фал. доктори (PhD) ... диссертация автореферати: 19.00.05. Бухоро, 2020.
77. Чехов В., Архипов С., Комляков В. Программа подготовки шахматистов IV-II разрядов. Москва, 2007.
78. Шахматы –школе / Сост. Б.С. Гершунский, А.Н. Костыев; Под ред. Б.С. Гершунский, А. Н. Крогиус, В. С. Хелемендика. Москва, 1991.
79. Эстрин Я. Б. Шахмат назарияси ва амалиёти (русчадан М. Муҳитдинов таржимаси). Тошкент, 1987.
80. Arzikulov D. N. Psixologiya va sport psixologiyasi [Matn]: darslik / D. N. Arzikulov. Toshkent, 2021.
81. Gapparov Z. Sport psixologiyasi [Matn]: darslik / G. Gapparov. Toshkent, 2021.
82. Hayitov O. E., Tursunaliyev I. A. Boshqaruv psixologiyasi: [Matn] o‘quv qo‘llanma / O. E. Hayitov, I. A. Tursunaliyev. Toshkent, 2021.
83. Hayitov, O. E. Boshqaruv psixologiyasi [Matn]: darslik / O. E. Hayitov. Toshkent, 2021.
84. Ishtayev J. M. Sport psixologiyasi [Matn]: o‘quv qo‘llanma / J. M. Ishtayev. Toshkent, 2020.
85. Ishtayev J. M. Sport psixologiyasi [Matn]: o‘quv qo‘llanma / J. M. Ishtayev. Toshkent, 2020.

86. Ivanov P. I. Umumiy psixologiya: Pedagogika va psixologiya bakalavriat ta'lim yo'nalishlari talabalari uchun darslik. / P. I. Ivanov, M. E. Zufarova; Mas'ul muharrir D. M. Mirzajonova. Toshkent, 2008.
87. Jismoniy tarbiya: Kasb-hunar kollejlari uchun darslik / O.S. Usmonxo'jayev, J. A. Akramov, M. H. Tojiyeva, S. T. Usmonxo'jayev / 7-nashri. Toshkent, 2010.
88. Karimova V. M., Hayitov O. E., Umarova N.Sh. Sotsial psixologiya [Matn]: darslik. Toshkent, 2020.
89. Mamatov M. Tatbiqiy sport psixologiyasi: Darslik / M. Mamatov; Mas'ul muharrir A. I. Rasulov. Toshkent, 2019.
90. Masharipov, Y. Sport psixologiyasi: o'quv qo'llanma / Y. Masharipov, N. Jo'rayev; mas'ul muharrir Sh. A. Aminjonov. Toshkent, 2010.
91. Muminova N., Tohirjonova H. Yosh shaxmatchilar uchun darslik-masalalar to'plami. Toshkent, 2018.
92. Polgar Juja. 24 soatda shaxmat o'rganish / Tarjima. Toshkent, 2015.
93. Primqulov M. Shaxmat olami. Toshkent, 2016.
94. Psixologiya va sport psixologiyasi. O'quv qo'llanma / D. N. Arzikulov, Z. G. Gapparov, D. B. Vaxabova. Toshkent, 2017.
95. Sport pedagogik mahoratini oshirish (futbol). Darslik / Sh. X. Isroilovning umumiy tahriri ostida. Toshkent, 2019.
96. Sport psixologiyasi. Uslubiy qo'llanma / Y. M. Masharipov, Z. O'. Rasulov, I.Sh. Hamroqulov; mas'ul muharrir B. T. Haydarov. Samarqand, 2016.
97. Toshxo'jayev Z. Rustam Qosimjonov – Jahon shaxmat toji sohibi. Toshkent, 2014.
98. Umarov E., Xidoyatov B. Umumta'lim maktablarida sportning shaxmat turidan to'garak mashg'ulotlarini tashkil etish bo'yicha metodik tavsiyalar. Toshkent, 2019.
99. Umumiy psixologiya: O'quv qo'llanma / N.Sh. Umarova, D. N. Arzikulov; Mas'ul muharrir O. E. Hayitov. Toshkent, 2018.
100. Xaylayev M. Shaxmat saboqlari. Toshkent, 2016.
101. http://ckhtl.com/books/krogius_n.v.o_psihologii_shahmatnogo_tvorchestva
102. <http://olympic.uz/olimpiyachilar/olimpiadaga-nomzod-sportchilar>
103. <http://www.grandars.ru/college/psihologiya/pamyat-cheloveka.html>
104. <https://qomus.info/encyclopedia/cat-s/sport-psixologiyasi-uz/>
105. <https://stat.uz/uz/180-ofytsyalnaia-statystyka-uz/6548-demografiya>
106. <https://ufa.uz>

OYBEK HAYITOV

SPORT FAOLIYATI PSIXOLOGIYASI

Muxarrir: *L. Qo'chqorova*
Texnik muxarrir: *U. Asadov*
Saxifalovchi: *M. Xamitov*

Nashriyot litsenziyasi № 001734, 12.04.2021 y.

Bosishga 10.04.2021 ruxsat etildi
Bichimi 60x84 $\frac{1}{16}$, « Times New Roman » garniturasida, Ofset qog'ozi
Bosma tabog'i 12,25. Adadi 300 nusxa. Buyurtma № 90
«UMID DESIGN» nashriyoti
«UMID DESIGN» XK bosmaxonasida chop etildi.
O'zbekiston Respublikasi, Toshkent shahri
Navoiy ko'chasi 22-uy

