

**O‘ZBEKISTON RESPUBLIKASI  
SPORTNI RIVOJLANTIRISH VAZIRLIGI**

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

**3.3.**

**“SPORT PSIXOLOGIYASI”  
MODULI BO‘YICHA**

**O‘QUV-USLUBIY MAJMUA**

**“Sport psixologiyasi” bo‘yicha sport ta’lim muassasalari  
psixologlari malakasini oshirish kursi**

**Toshkent – 2023**

Modulning o‘quv-uslubiy majmuasi 2022-yil 29-dekabrda O‘zbekiston Respublikasi Sportni rivojlantirish vazirligi tomonidan tasdiqlangan namunaviy o‘quv reja va o‘quv dasturiga muvofiq ishlab chiqilgan.

**Tuzuvchi:**

J.A. Pulatov - Institutning “Pedagogika va psixologiya” kafedrasini mudiri, dotsent., (PhD)

**Taqrizchilar:**

O.E.Hayitov Institutning “Pedagogika va psixologiya” kafedrasini professori, psixologiya fanlari doktori (DSc)

Z.G. Gapparov - O‘zDJTSU “Sport psixologiyasi va pedagogika” kafedrasini professori, p.f.n.

*Ushbu o‘quv-uslubiy majmua “Pedagogika va psixologiya” kafedrasining 2023 yil -yanvardagi 1-sonli yig‘ilishida ko‘rib chiqildi va institut ilmiy kengashining 20\_\_yil “\_\_” \_\_\_\_\_da o‘tkazilgan yig‘ilish \_\_-sonli qarori bilan tasdiqqa tavsiya qilingan.*

## MUNDARIJA

<b>I. Ishchi dastur</b>	<b>4</b>
<b>II. Modulni o‘qitishda foydalaniladigan interfaol ta’lim metodlari .</b>	<b>12</b>
<b>III. Nazariy materiallar</b>	<b>19</b>
<b>IV. Amaliy mashg‘ulot materiallari</b>	<b>96</b>
<b>V. Keyslar banki .</b>	<b>128</b>
<b>VI Testlar to‘plami</b>	<b>133</b>
<b>VII Glossariy</b>	<b>142</b>
<b>VIII Adabiyotlar ro‘yxati</b>	<b>145</b>



## **ISHCHI DASTUR**

## KIRISH

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 спорт психологларини малакасини ошириш masalalarga alohida e‘tibor qaratish lozimligini belgilamoqda.

Mazkur “Sport psixologiyasi” nomli o‘quv modul orqali sport faoliyatida, sport psixologiyasining eng dolzarb masalalarini tahlil etishga qaratilgan. Tinglovchilar sport psixologiyasining predmeti va ob‘ekti, sport psixologiyasi fanining tarixan mamlakatimizda shakllanishi istiqbollari, sport faoliyatining sportchi ruhiyatiga ta’siri, sportchilarni musobaqalarga tayyorlash, shuningdek, sportchining jismoniy va intellektual rivojlanishini mutanosib olib borish, rivojlantirishga qaratilgan bilimlardan bohobar bo‘lishini ta’minlaydi.

Jismoniy tarbiya va ommaviy sportni yanada rivojlantirishga yo‘naltirilgan keng ko‘lamli ishlarni amalga oshirish bugungi kunimizning dolzarb muammolaridan biri bo‘lib sanaladi. Shu maqsadda O‘zbekiston Respublikasining Prezidentining 2021-yil 5-noyabrdagi “Sport ta’limi tizimini tubdan taromillashtirish orqali olimpiya va paralimpiya sport turlari bo‘yicha sportchilar zaxirasini shakllantirish sifatini yanada oshirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi PQ-5279-sonli, “Sport-ta’lim muassasalari faoliyatini 2025-yilgacha rivojlantirish dasturi to‘g‘risida”gi 2021-yil 5-noyabrdagi PQ-5280-sonli, “2024-yil Parij shahrida (Fransiya) bo‘lib o‘tadigan XXXIII yozgi Olimpiya va VII Paralimpiya o‘yinlariga O‘zbekiston sportchilarini kompleks tayyorlash to‘g‘risida”gi 2021-yil 5-noyabrdagi PQ-5281-sonli, “Yurish, yugurish, minifutbol, badminton, stritbol va “Workout” sport turlarini yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi PQ-5282-sonli qarorlari ijrosini ta’minlash, tashkil etish borasida keng ko‘lamli ishlar amalga oshirish vazifasi yuklatildi. Bu esa O‘zbekistonda jismoniy tarbiya va sportni ommalashtirish, aholi, ayniqsa yoshlar o‘rtasida sog‘lom turmush tarzini targ‘ib qilish uchun zarur shart-sharoitlar va infratuzulmani yaratish, mamlakatning xalqaro maydonlarida munosib ishtirok etishini ta’minlash borasida izchil chora-tadbirlarni ishlab chiqish lozimligini belgilab beradi. 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’ektiv 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 zaruratiga oid yondashuvni taqozo etadi.

## **Modulning maqsadi va vazifalari**

### **Modulning maqsadi:**

- Sport psixologiyasining predmeti, maqsadi va vazifalari. Sportchilarni psixologik tayyorlash haqidagi bilimlarini takomillashtirish. Sport psixologiyasi haqidagi zamonaviy tushunchalar bilan tanishtirish. Sportchilarni texnik va taktik jihatdan tayyorlashga oid muammolarni aniqlash. Sport irodaviy faoliyat ekanligi, sportchilarni psixologik jihatdan tahlil etish, nazorat qilish va boshqarish bo'yicha bilim, ko'nikma va malakalarini tarkib toptirish.

### **Modulning vazifalari:**

- tinglovchilarni sport faoliyatiga ijtimoiy moslashuvini ta'minlash va sport psixologiyasi fanining predmeti, maqsad va vazifalari haqidagi bilimlarni shakllantirishni;
- sportchini texnik va taktik jihatdan tayyorlashda psixologik faktorlarni hamda sport turlari bo'yicha sportchilarni psixologik jihatdan tayyorlashning dolzarb masalalarni;
- psixika va psixik jarayonlarni sport turlarini egallashdagi ahamiyatini;
- motivlar mashg'ulot faoliyatni samaradorligini oshiruvchi vosita ekanligini;
- psixologik metodlarni sport faoliyati jarayonida qo'llashning samaradorligini;
- qobiliyatni sport faoliyatida shakllanishi kabi bilim, ko'nikma va malakalarini takomillashtirishdan iborat.

### **Modul bo'yicha tinglovchilarning bilimi, ko'nikmasi, malakasi va kompetensiyalariga qo'yiladigan talablar**

“Sport psixologiyasi” modulini o'zlashtirish jarayonida amalga oshiriladigan masalalar doirasida:

#### **Tinglovchi:**

- sport psixologiyasining vazifalari va maqsadi;
- sport psixologisining sport ta'limi jarayonidagi o'rni va ahamiyati;
- sportchilarning psixologik tayyorgarligi va musobaqalarda ishtiroki holati;
- sportda psixologik tayyorgarlikning asosiy yo'nalishlari va murabbiy shaxsida qo'yiladigan psixologik talablar.
- sportchilarda individual psixologik xususiyatlar temperament uning turlari, sportga jalb qilishda temperamentlarning o'rni;
- psixik holatlarning (Stress va agrissiya xulq)ob'ektiv va sub'ektiv baholash bo'yicha bilim, malaka va ko'nikmalari haqida *bilishi* kerak

#### **Tinglovchi:**

- sportchilarning musobaqa oldi holatlari va ularni psixologik tayyorlash;
- sportchilarning musobaqa start oldi holati va start berilishiga tayyorgarligi;
- insonning psixomotor qobiliyatlari;
- psixoterapiya haqida tushuncha;
- sportda psixotrening mashg'ulotlar va autogen mashqlarni o'rni va uni samaradorligi;
- sport psixologiyasining asoslari. Jismoniy, texnik-taktik tayyorgarliklarning psixologik asoslari bo'yicha *ko'nikmalariga* ega bo'lishi lozim.

#### **Tinglovchi:**

- sport trenirovkasining psixologik asoslari;
- sportchilarning individual psixologik xususiyatlari;
- sport turlarining psixogrammasi va ularni tuzish;
- sportchilarni musobaqalarga psixologik tayyorlash;
- musobaqa jarayonida sportchilarni psixologik boshqarish;
- sportchi va trener psixologiyasi;
- sportda psixogigiena;
- sportda boshqarish va o‘z-o‘zini boshqarish metodikasi haqida bilim, ko‘nikma va malakalardan kasbiy faoliyatda foydalanish kompetensiyalariga ega bo‘lishi lozim.

### **Modulning o‘quv rejadagi boshqa modullar bilan bog‘liqligi va o‘zviyligi.**

Modul mazmuni o‘quv rejadagi “Sport pedagogikasi”, “Umumiy psixologiya”, “Yosh davrlari psixologiyasi”, “Sportda ijtimoiy psixologiya va trening”, “Sport psixodiagnostikasi”, “Sport psixologiyasi” kabi o‘quv modullari bilan uzviy bog‘langan holda tinglovchilarning kasbiy tayyorgarlik darajasini ortirishga xizmat qiladi.

### **Modulning sport ta‘limidagi o‘rni**

Ushbu modul psixologiya fanining boshqa amaliy sohalaridan tubdan farq qilib, unda sport faoliyati va uning psixologik xarakteristikasi, sport mashg‘ulotlari va o‘quv-mashg‘ulot jarayonining psixologik asoslari, g‘alaba psixologiyasi va uning psixofiziologik asoslariga oid xorijiy tajribalar, zamonaviy yondashuvlar va ilmiy tadqiqotlar haqida ma‘lumotlar beriladi. Modulni o‘zlashtirish orqali tinglovchilar sportda psixologik muammolarni aniqlash, sportchilarni psixologik jixatdan tayyorlashni tadqiq etishning zamonaviy usullari va psixologik tayyorlashga doir kasbiy malakalarini yanada takomillashtiradilar.

### **Modul bo‘yicha soatlar taqsimoti:**

T/r	Modul mavzulari	Tinglovchining o‘quv yuklamasi, soatlari				Mustaqil tayyorgarlik
		Auditoriya o‘quv yuklamasi				
		Jumladan				
		Jami	Nazariy	Amaliy mashg‘ulot	Ko‘chma mashg‘ulot	

1.	Sport psixologiyasining vazifalari va maqsadi.	2	2			
2.	Sportchilarning psixologik tayyorgarligi va musobaqalarda ishtiroki holati.	2	2			
3.	Sportchi va trener psixologiyasi.	2	2			
4.	Sportchilarda individual psixologik xususiyatlar.	2	2			
5.	Psixik holatlar.	2	2			
6.	Jismoniy, texnik-taktik tayyorgarliklarning psixologik asoslari.	2	2			
7.	Sportda psixotrening mashg'ulotlar va autogen mashqlarni o'rni va uni samaradorligi.	2		2		
8.	Sportda psixogigiena.	2		2		
9.	Psixoterapiya haqida tushuncha.	2		2		
10.	Sportda boshqarish va o'z-o'zini boshqarish metodikasi.	2		2		
	<b>Jami:</b>	<b>20</b>	<b>12</b>	<b>8</b>		

## NAZARIY TA'LIM MAZMUNI.

### 1-mavzu. Sport psixologiyasining vazifalari va maqsadi.

#### Reja:

1.1. Psixologiya fani sohasi sifatida sport psixologiyasining yuzaga kelishi, bugungi holati va istiqbol yo'nalishlari.

1.2. Sport psixologiyasi fanining predmeti, maqsadi va vazifalari.

Psixologiya fani sohasi sifatida sport psixologiyasining yuzaga kelishi, bugungi holati va istiqbol yo'nalishlari. Sport psixologiyasining vazifalari va maqsadi. Sport psixologiyasining asoslari. Sport psixologiyasining sport ta'limi jarayonidagi o'rni va ahamiyati

### 2-mavzu. Sportchilarning psixologik tayyorgarligi va musobaqalarda ishtiroki holati.



## **Reja:**

- 2.1. Sportchilarning musobaqa oldi holatlari va ularni psixologik tayyorlash
- 2.2. Sportchilarni musobaqalarga psixologik tayyorlash.

Sportchilarning musobaqa oldi holatlari va ularni psixologik tayyorlash  
Sportchilarning musobaqa start oldi holati va start berilishiga tayyorgarligi.  
Sportchilarni musobaqalarga psixologik tayyorlash.

## **3-mavzu. Sportchi va trener psixologiyasi.**

### **Reja:**

- 3.1. Sportda psixologik tayyorgarlikning asosiy yoʻnalishlari va murabbiy shaxsida qoʻyiladigan psixologik talablar.
- 3.2. Musobaqa jarayonida sportchilarni psixologik boshqarish.

Sportchi va trener psixologiyasi. Sportda psixologik tayyorgarlikning asosiy yoʻnalishlari va murabbiy shaxsida qoʻyiladigan psixologik talablar. Musobaqa jarayonida sportchilarni psixologik boshqarish.

## **4-mavzu. Sportchilarda individual psixologik xususiyatlar.**

### **Reja:**

- 4.1. Sportchilarda individual psixologik xususiyatlar temperament uning turlari.
- 4.2. Sportga jalb qilishda temperamentlarni oʻrni.

Sportchilarda individual psixologik xususiyatlar temperament uning turlari.  
Sportga jalb qilishda temperamentlarni oʻrni.

## **5-mavzu. Psixik holatlar.**

### **Reja:**

- 5.1. Stress va agriessiya xulq- atvor va kelib chiqish sabablari.
- 5.2. Holatlarni obʻektiv va subʻektiv baholash.

Psixik holatlar. (Stress va agrissiya xulq atvor va kelib chiqish sabablari boʻyicha maʼlumotlar beriladi). Holatlarni obʻektiv va subʻektiv baholash.

## **6-mavzu. Jismoniy, texnik-taktik tayyorgarliklarning psixologik asoslari.**

### **Reja:**

- 6.1. Sport trenirovkasining psixologik asoslari..
- 6.2. Sport turlarining psixogrammasi va ularni tuzish.

Jismoniy, texnik-taktik tayyorgarliklarning psixologik asoslari. Sport trenirovkasining psixologik asoslari. Sport turlarining psixogrammasi va ularni tuzish.

### **AMALIY MASHG‘ULOTLAR MAZMUNI.**

#### **7-mavzu. Sportda psixotrening mashg‘ulotlar va autogen mashqlarni o‘rni va uni samaradorligi.**

##### **Reja:**

7.1. Sportda psixotrening mashg‘ulotlar.

7.2. Autogen mashqlarni o‘rni va uni samaradorligi.

Sportda psixotrening mashg‘ulotlar va autogen mashqlarni o‘rni va uni samaradorligi. Insonning psixomotor qobiliyatlari.

#### **8-mavzu. Sportda psixogigiena.**

##### **Reja:**

8.1. Sport faoliyatida psixogigiena tushunchasi.

8.2. Sport faoliyatida psixogigiena talab va qoidalari.

Sportda psixogigiena Sport faoliyatida psixogigiena tushunchasi. Sport faoliyatida psixogigiena talab va qoidalari.

#### **9-mavzu. Psixoterapiya haqida tushuncha.**

##### **Reja:**

9.1. Sport faoliyatida psixoterapiya tushunchasi.

9.2. Sport psixoterapiyasiga qo‘yilgan talab va qoidalar.

Psixoterapiya haqida tushuncha. Sport faoliyatida psixoterapiya tushunchasi. Sport psixoterapiyasiga qo‘yilgan talab va qoidalar.

#### **10-mavzu. Sportda boshqarish va o‘z-o‘zini boshqarish metodikasi.**

##### **Reja:**

10.1. Kuzatish metodi.

10.2 Sport faoliyatini nazorat qilish va tahlil qilish.

Sportda boshqarish va o‘z-o‘zini boshqarish metodikasi. Kuzatish metodi. Sport faoliyatini nazorat qilish va tahlil qilish.

#### **Dasturning axborot-metodik ta‘minoti.**

Modulni o'qitish jarayonida ishlab chiqilgan o'quv-metodik materiallar, tegishli soha bo'yicha ilmiy jurnallar, Internet resurslari, multimediya mahsulotlari va boshqa elektron va qog'oz variantdagi manbalardan foydalaniladi.

**MODULNI O‘QITISHDA  
FOYDALANILADIGAN INTERFAOL  
TA’LIM METODLARI**

## “B/B/B” CHIZMASI

“B/B/B” **chizmasi** – Bilaman / Bilishni hohlayman / Bilib oldim. Mavzu, matn, bo‘lim bo‘yicha izlanuvchilikni olib borish imkonini beradi.

Tizimli fikrlash, tuzilmaga keltirish, tahlil qilish ko‘nikmalarini rivojlantiradi.

Tinglovchilar:

1. Jadvalni tuzish qoidasi bilan tanishadilar. Alohida / kichik guruhlarda jadvalni rasmiylashtiradilar.

2. “Mavzu bo‘yicha nimalarni bilasiz” va “Nimani bilishni xohlaysiz” degan savollarga javob beradilar (oldindagi ish uchun yo‘naltiruvchi asos yaratiladi). Jadvalning 1- va 2-bo‘limlarini to‘ldiradilar.

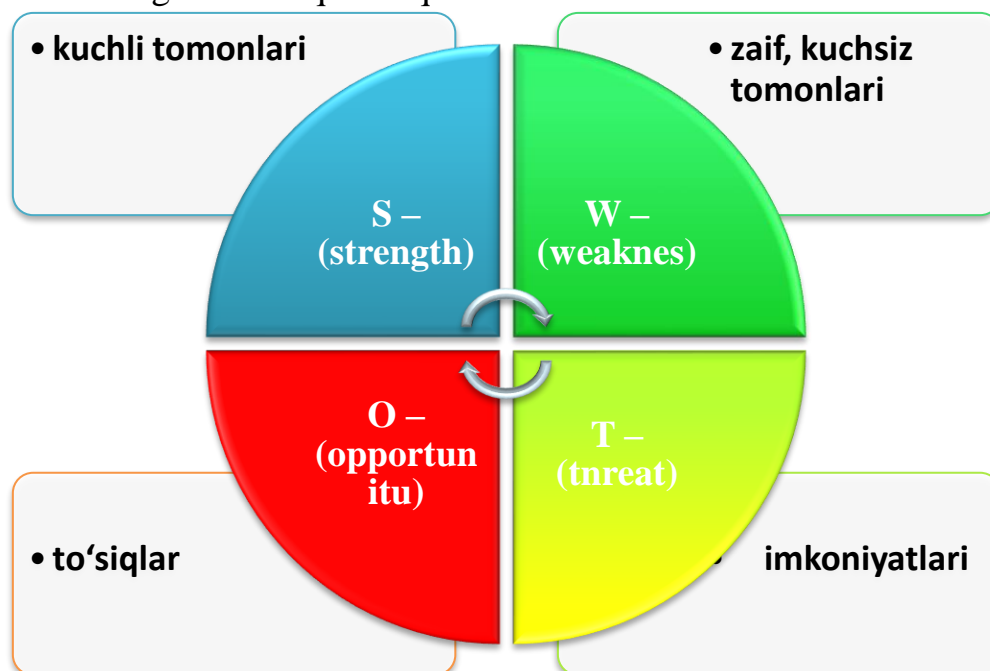
3. Ma‘ruzani tinglaydilar, mustaqil o‘qiydilar.

4. Mustaqil kichik guruhlarda jadvalning 3-bo‘limni to‘ldiradilar.

B/B/B JADVALI		
Bilaman	Bilishni xohlayman	Bilib oldim

## “SWOT-TAHLIL” METODI

**Metodning maqsadi:** mavjud nazariy bilimlar va amaliy tajribalarni tahlil qilish, taqqoslash orqali muammoni hal etish yo‘llarni topishga, bilimlarni mustahkamlash, takrorlash, baholashga, mustaqil, tanqidiy fikrlashni, nostandart tafakkurni shakllantirishga xizmat qiladi. qiladi.



**Namuna:** Olimpiya sport turlaridan sanaladigan gan boks sport turi yuzasidan SWOT tahlilni ushbu jadvalga tushiring.

<b>S</b>	<b>Boks sport turining kuchli tomonlari</b>	<b>W</b>	<b>Boks sport turining kuchsiz tomonlari</b>
	•		•
	•		•
	•		•
	•		•
<b>O</b>	<b>Boks sport turining imkoniyatlari</b>	<b>T</b>	<b>Boks sport turiga to‘siqlar</b>
	•		•
	•		•
	•		•
	•		•
	•		•

### **“QARORLAR SHAJARASI” METODI**

“Qarorlar shajarasi” metodi muayyan fan asoslari borasidagi bir qator murakkab mavzularni o‘zlashtirish, ma’lum masalalarni har tomonlama, puxta tahlil etish asosida ular yuzasidan muayyan xulosalarga kelish, bir muammo xususida bildirilayotgan bir necha xulosalar orasidagi eng maqbul hamda to‘g‘risini topishga yo‘naltirilgan texnik yondoshuvdir.

Ushbu metod, shuningdek, avvalgi vaziyatlarda qabul qilingan qaror (xulosa)lar mohiyatini yana bir bora tahlil etish va uni mukammal tushunishga xizmat qiladi. Ta’lim jarayonida mazkur metodning qo‘llanilishi muayyan muammo yuzasidan oqilano qaror qabul qilish (xulosaga kelish)da ta’lim oluvchilar tomonidan bildirilayotgan har bir variant, ularning maqbul hamda nomaqbul jihatlarni batafsil tahlil etish imkoniyatini yaratadi.

#### **Umumiy muammo**

<b>Olimpiya sport turlari</b>		<b>Milliy sport turlari</b>		<b>Noolimpiya sport turlari</b>	
<i>afzalligi</i>	<i>kamchiligi</i>	<i>afzalligi</i>	<i>kamchiligi</i>	<i>afzalligi</i>	<i>kamchiligi</i>
•	•	•	•	•	•
•	•	•	•	•	•
•	•	•	•	•	•
•	•	•	•	•	•

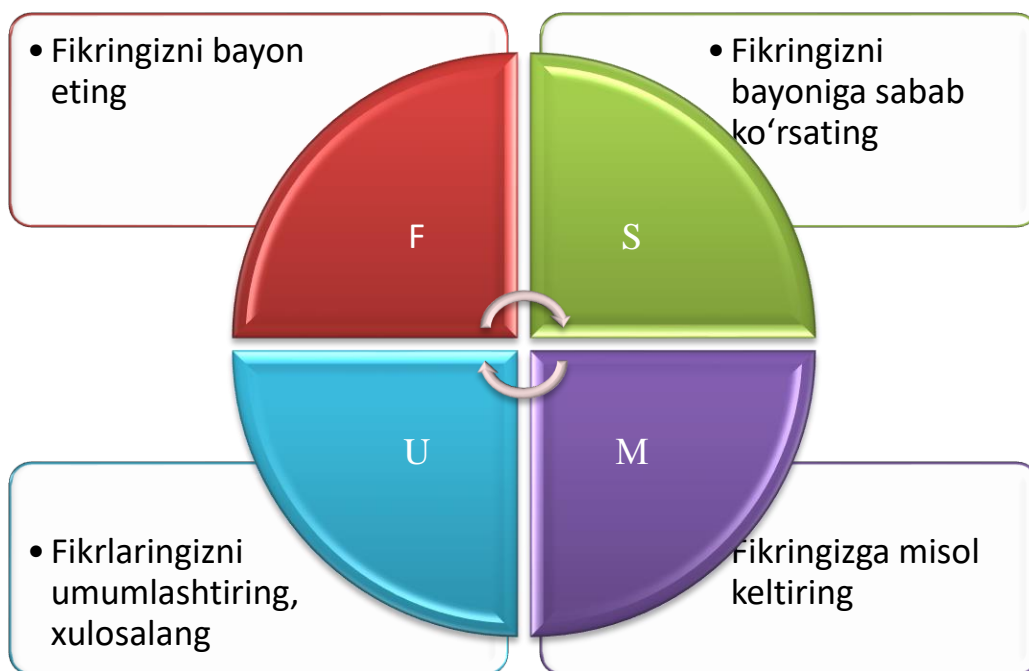
## Xulosa:

### “FSMU” METODI

**Texnologiyaning maqsadi:** Mazkur texnologiya ishtirokchilardagi umumiy fikrlardan xususiy xulosalar chiqarish, taqqoslash, qiyoslash orqali axborotni o‘zlashtirish, xulosalash, shuningdek, mustaqil ijodiy fikrlash ko‘nikmalarini shakllantirishga xizmat qiladi. Mazkur texnologiyadan ma’ruza mashg‘ulotlarida, mustahkamlashda, o‘tilgan mavzuni so‘rashda hamda amaliy mashg‘ulot natijalarini tahlil etishda foydalanish tavsiya etiladi.

Texnologiyani amalga oshirish tartibi:

- qatnashchilarga mavzuga oid bo‘lgan yakuniy xulosa yoki g‘oya taklif etiladi;
- har bir ishtirokchiga FSMU texnologiyasining bosqichlari yozilgan qog‘ozlarni tarqatiladi;
- ishtirokchilarning munosabatlari individual yoki guruhiiy tartibda taqdimot qilinadi.



FSMU tahlili qatnashchilarda kasbiy-nazariy bilimlarni amaliy mashqlar va mavjud tajribalar asosida tezroq va muvaffaqiyatli o‘zlashtirilishiga asos bo‘ladi.

### “KEYS-STADI” METODI

**“Keys-stadi”** – inglizcha so‘z bo‘lib, (“case” – aniq vaziyat, hodisa, “stadi” – o‘rganmoq, tahlil qilmoq) aniq vaziyatlarni o‘rganish, tahlil qilish asosida o‘qitishni amalga oshirishga qaratilgan metod hisoblanadi.

Mazkur metod dastlab 1924 yil Garvard biznes maktabida amaliy vaziyatlardan iqtisodiy boshqaruv fanlarini o‘rganishda foydalanish tartibida qo‘llanilgan. Keysda ochiq axborotlardan yoki aniq voqea-hodisadan vaziyat

sifatida tahlil uchun foydalanish mumkin. Keys harakatlari o‘z ichiga quyidagilarni qamrab oladi: Kim (Who), Qachon (When), Qaerda (Where), Nima uchun (Why), Qanday/Qanaqa (How), Nima-natija (What).

### “Keys metodi”ni amalga oshirish bosqichlari

Ish bosqichlari	Faoliyat shakli va mazmuni
1-bosqich: Keys va uning axborot ta’minoti bilan tanishtirish	- yakka tartibdagi audio-vizual ish; - keys bilan tanishish(matnli, audio yoki media shaklda); - axborotni umumlashtirish; - axborot tahlili; - muammolarni aniqlash
2-bosqich: Keysni aniqlashtirish va o‘quv topshirig‘ni belgilash	- individual va guruhda ishlash; - muammolarni dolzarblik ierarxiyasini aniqlash; - asosiy muammoli vaziyatni belgilash
3-bosqich: Keysdagi asosiy muammoni tahlil etish orqali o‘quv topshirig‘ining echimini izlash, hal etish yo‘llarini ishlab chiqish	- individual va guruhda ishlash; - muqobil echim yo‘llarini ishlab chiqish; - har bir echimning imkoniyatlari va to‘siqlarni tahlil qilish; - muqobil echimlarni tanlash
4-bosqich: Keys echimini echimini shakllantirish va asoslash, taqdimot.	- yakka va guruhda ishlash; - muqobil variantlarni amalda qo‘llash imkoniyatlarini asoslash; - ijodiy-loyiha taqdimotini tayyorlash; - yakuniy xulosa va vaziyat echimining amaliy aspektlarini yoritish

### “ASSESMET” METODI

**Metodning maqsadi:** mazkur metod tinglovchilar bilim darajasini baholash, nazorat qilish, o‘zlashtirish ko‘rsatkichi va amaliy ko‘nikmalarini tekshirishga yo‘naltirilgan. Mazkur texnika orqali tinglovchilarning bilish faoliyati turli yo‘nalishlar (test, amaliy ko‘nikmalar, muammoli vaziyatlar mashqi, qiyosiy tahlil, simptomlarni aniqlash) bo‘yicha tashxis qilinadi va baholanadi.

#### Metodni amalga oshirish tartibi:

“Assesment”lardan ma’ruza mashg‘ulotlarida tinglovchilarning mavjud bilim darajasini o‘rganishda, yangi ma’lumotlarni bayon qilishda, amaliy mashg‘ulotlarda esa mavzu yoki ma’lumotlarni o‘zlashtirish darajasini baholash, shuningdek, o‘z-o‘zini baholash maqsadida individual shaklda foydalanish tavsiya etiladi. SHuningdek, trenerning ijodiy yondashuvi hamda o‘quv maqsadlaridan kelib chiqib, assesmentga qo‘shimcha topshiriqlarni kiritish mumkin.

**Namuna:** “Moduldagi tayanch tushunchalar tahlili”



Tushunchalar	Sizningcha bu tushuncha qanday ma'noni anglatadi?	Qo'shimcha ma'lumot
Sportchi		
Trener-trener		
Sport psixologi		
Musobaqa oldi holati		
Musobaqa		
Musobaqadan keyingi holat		
G'alaba psixologiyasi		
Mag'lubiyat psixologiyasi		

**Izoh:** Ikkinchi ustunchaga tinglovchilar tomonidan fikr bildiriladi. Mazkur tushunchalar haqida qo'shimcha ma'lumot glossariyda keltirilgan.

### **PSIXOTRENING MASHG'ULOTLAR**

O'zini-o'zi qabul qilish va o'zini boshqalar tomonidan qabul qilinishini anglash xususiyatlari uchun mashqlar

#### **“O'zini o'zi tanqid” mashqi**

Har bir kishining o'zi haqida mustaqil fikri bor, u o'zining takrorlanmasligi, nodirligi bilan boshqalardan ajratib turadi. SHu bilan birga beixtiyor savol tug'iladi: boshqalar ham uning o'zi haqidagi fikrlarini bilishadimi, boshqalar ham uni o'zi ko'rganidek ko'radilarmi? Berilgan mashq bu savolga javob topishga yordam beradi. Ishtirokchilar qog'oz varaqlarini oladilar va unga ishlarini yozadilar va uni uchta vertikal chiziq bilan bo'ladilar.

**1-grafa:** “Men kimman?” 10 ta epitet so'z, javoblar tez yoziladi, miyaga kelgan fikrni qanday bo'lsa shunday ifoda qilinadi.

**2-grafa:** “Bu savolga sizning ota-onangiz, tanishlaringiz qanday javob bergan bo'lar edilar?” (ulardan bittasini tanlash mumkin).

**3-grafa:** Xuddi shu savolga guruhdan bir odam javob beradi. Kimligini, ishtirokchini tanlaydi.

Keyin har bir ishtirokchi o'z varag'ini oladi, javoblarini solishtiradi, bir-biriga o'xshash joylarini ajratib chiqadi. Xatti-harakatini kuchli tomonlarini ajratib o'tish mumkin, u uchchala grafada ham takrorlanadi, mos kelgan so'zlar hisoblanadi. Mos kelgan so'zlarning salmog'i insonni qanchalik ochiqligini ko'rsatib beradi.

#### **“Hamkorni tasavvur qilish” mashqi**

Guruhlar juft-juft bo'lib bo'linadilar (juftlikka notanish bo'lgan insonlar birlashadilar). Besh daqiqa mobaynida har bir ishtirokchi o'z hamkori bilan suhbatda u haqida ko'proq axborotni olishi kerak. O'zini o'zi taqdim qilishda quyidagi savollarni berishi mumkin: men o'zimda nimani qadrlayman, men faxrlanadigan narsa, men nimani hammadan yaxshi bajaraman va boshqalar.

Taqdimot quyidagicha tartibda o'tadi: juftlikning bir a'zosi stulda o'tiradi, ikkinchisi uning orqasida turadi, birinchi odamning elkasiga qo'lini qo'yib, turgan odam o'tirgan odam nomidan gapiradi, o'zini sherigining nomi bilan ataydi. Gapirayotganning vazifasi o'z taqdimotni bir daqiqa mobaynida gapirib o'tishi kerak. O'tirgan odamni taqdim etib bo'lganidan so'ng guruhdagi hohlagan odamga savol berishi mumkin, bularga esa u o'tirgan odam nomidan javob beradi. Taqdimot qilinayotgan inson jarayonga qo'shilishga haqqi yo'q, uning vazifasi jim o'tirish va eshitish.

### **“Rolli o‘yin” metodining tuzilmasi**

“Rolli o‘yin” metodining bosqichlari quyidagilardan iborat:

1. Ta'lim beruvchi mavzu bo'yicha o'yinning maqsad va natijalarini belgilaydi hamda rolli o'yin ssenariysini ishlab chiqadi.
2. O'yinning maqsad va vazifalari tushuntiriladi.
3. O'yinning maqsadidan kelib chiqib, rollarni taqsimlaydi.
4. Ta'lim oluvchilar o'z rollarini ijro etadilar. Boshqa ta'lim oluvchilar ularni kuzatib turadilar.
5. O'yin yakunida ta'lim oluvchilardan ular ijro etgan rolni yana qanday ijro etish mumkinligini izohlashga imkoniyat beriladi. Kuzatuvchi bo'lgan ta'lim oluvchilar o'z yakuniy mulohazalarini bildiradilar va o'yinga xulosa qilinadi.

Ushbu metodni qo'llash uchun ssenariy ta'lim beruvchi tomonidan ishlab chiqiladi. Ba'zi hollarda ta'lim oluvchilarni ham ssenariy ishlab chiqishga jalb etish mumkin. Bu ta'lim oluvchilarning motivatsiyasini va ijodiy izlanuvchanligini oshirishga yordam beradi. Ssenariy maxsus fan bo'yicha o'tilayotgan mavzuga mos ravishda, hayotda yuz beradigan ba'zi bir holatlarni yoritishi kerak. Ta'lim oluvchilar ushbu rolli o'yin ko'rinishidan so'ng o'z fikr-mulohazalarini bildirib, kerakli xulosa chiqarishlari lozim.



## NAZARIY MATERIALLAR

## 1-MAVZU. SPORT PSIXOLOGIYASINING VAZIFALARI VA MAQSADI.

### Reja:

1.1. Psixologiya fani sohasi sifatida sport psixologiyasining yuzaga kelishi, bugungi holati va istiqbol yo‘nalishlari.

1.2. Sport psixologiyasi fanining predmeti, maqsadi va vazifalari.

#### 1.1. Psixologiya fani sohasi sifatida sport psixologiyasining yuzaga kelishi, bugungi holati va istiqbol yo‘nalishlari.

**Psixologiya** yunon tilidan tarjima qilinganda - ta’limot, jon bilim to‘g‘risida (“psyche” - jon, ruh va “logos” - ta’limot, ilm) degan ma’noni anglatadi.

Bu fan eng avvalo inson va insonlarning turli xil ijtimoiy guruhlarining psixik hayoti hamda faoliyati qonuniyatlari to‘g‘risidagi fandır. Psixologiya fan sifatida psixikaning qonuniyatlarini va mexanizmini, dalillarini o‘rganadi.

**Psixika** – bu inson ruhiyatining shunday holatiki, u tashqi olamni (ichki ruhiy olamni ham) ongli tarzda aks etishimizni, ya’ni bilishimiz, anglashimizni ta’minlaydi.

**Psixologiyaning predmeti** aniq bir shaxs, uning jamiyatdagi xulq-atvori va turli ichki kechinmalari, xulq-atvori va faoliyatlarining o‘ziga xos tarzda ong tomonidan aks ettirilishidir, deb ta’riflash mumkin.

**Psixologiyaning ob’ekti** bo‘lib nafaqat odamlar, insonlar, balki oliy rivojlanishga ega hayvonlar ham xizmat qiladi, ularning psixik hayotini psixologiyaning tarmoqlaridan zoopsixologiya o‘rganadi. Biroq an’anaviy ravishda psixologiyaning asosiy ob’ekti shaxsdir.

**Shaxs** - o‘z “Men” iga ega xulq-atvorini nazorat qila oladigan, boshqara oladigan va o‘zgalarga ham baho bera oladigan, mustaqil fikrga ega jamiyatning faol a’zosisdir. (J.A.Pulatov 2021)

Sport psixologiyasi - psixologiya fanining bir sohasi bo‘lib, sport faoliyati va sport sharoitida inson ruhiyatining namoyon bo‘lishi va rivojlanish qonuniyatlarini o‘rganadi.

Sport psixologiyasi muammolarini o‘rganish 60-70 yillarda keng sur‘atda olib borildi (P.A.Rudik, A.T.Puni, V.M.Melnikov, Yu.L.Xanin va boshqalar). Jismoniy mashqlar va sport bilan faol shug‘ullanishlarning inson ruhiy dunyosiga ko‘rsatadigan ta’sirini o‘rganish bilan bog‘liq ishlar sport psixologiyasi fanining vujudga kelishiga sabab bo‘ldi.

**Sport psixologiyasi** – bu sportda turli xil psixologik mexanizmlarning shakllanishi va namoyon bo‘lish qonuniyatlarini o‘rganadigan psixologik fan sohasidir. (Wikipedia, 2019)

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

**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)

**Sport psixologiyasi** - Sport faoliyati ishtirokchilari: murabbiy, hakam, tomoshabin,..., sportchi shaxsining mashq, mashg‘ulot, musobaqa oldi, musobaqa, musobaqadan keyingi holatlarini, mexanizmlarning shakllanishi va namoyon bo‘lish qonuniyatlarini o‘rganadigan psixologiya fani sohasidir. (J.A.Pulatov 2021)

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 tashqil 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.

Hozirgi davrda sport psixologiyasi fani sportchilar va murabbiylarga yordam beradigan fanlar qatoridan mustaxkam o‘rin oldi. XIX asrning oxirlarida Amerikada trenerlar tayyorlash maktablari ochildi, jismoniy madaniyat darslari fakul‘tativ tarzda tashkil etildi, biomexanika va harakat fiziologiyasi fanlari bo‘yicha maxsus kurslar o‘tildi. 50-yillarning oxirlariga kelib, sport psixologiyasi sport amaliyotida qo‘llanila boshladi. Jismoniy madaniyat rejasi va dasurlariga kiritildi. 60 yillarning boshlariga kelib, sport psixologiyasi faniga bo‘lgan qiziqish o‘sdii. Jahon miqiyosida sport bo‘yicha yangi axborotlarining paydo bo‘lishi natijasida, sport psixologiyasi fani tez rivojlandi: darsliklar, o‘quv qollanmalari, ilmiy 16 kitoblar, ingliz, rus tillarida chiqarila boshlanishi natijasida sport sohasidagi ilmiy tadkikot ishlari olib borila boshlandi. AQSHda sport psixologiyasi mutaxassislaridan Frenklin Xenri va Artur Sleyter Xemellar fan bo‘yicha doktorlik dissertatsiyasini ximoya kildilar, ilmiy tajribalar olib bordilar, maxsus dasurlar ishlab chiqdilar. Angliya, Italiya, Yaponiya, mutaxassislari bilan yakindag aloqa o‘rnatildi. 60 yillarda Amerikada sport psixologiyasi fani buyicha olimlar yetarli bo‘lmaganligi sababli, nazariy bilimlar etishmasdi. Shu tufayli ilmiy izlanishlarning ko‘pchiligi sport harakati malakalarini takomillashtirishga qaratilgan. Asta-sekin mutaxassis olimlar sportchilarga musobaqadan oldin va musobaqa paytida paydo bo‘ladigan emotsional holatlar bilan bog‘liq holatlarni ham ilmiy tadbiiq etishga kirishdilar. So‘nggi yillarda sort psixologiyasi mutaxassislari sportning barcha turlari bo‘yicha ilmiy izlanish ishlar olib bordilar. Sport mashg‘uloti va musoboqasidan tashqari, sport musoboqasi davrida tomoshobinlarning, sportchilar qarindosh-urug‘lari va do‘slarining sportchi

ruhiyatiga taʼsiri oʻrganila boshlandi. Sport faoliyatida trenirning asosiy maqsadi qanday boʻlsada, shogirdining gʻalaba qilishga harakat qiladi. Sport psixologiyasi fanining muhim vazimfalaridan biri trenir-pedagogik kadrlarni tayyorlash bilan birga sportchilarni sport faoliyatiga psixologik jihatdan tayyorlashdan iboratdir. Sport psixologiya tabiiy va gumanitar fanlar bilan ham bogʻliqlikka ega. Sport psixologiya va tabiiy fanlar oʻrtasidagi oʻzaro bogʻliqlik insonning biologik tabiatiga asoslangan. Biroq insonning oʻziga xos xususiyati yana shundaki, u ijtimoiy mavjudot boʻlib, uning psixik fenomenlari koʻp jihatdan ijtimoiy shartlar bilan belgilanadi. Shu sababli bu fan gumanitar fanlar bilan ham bogʻliq. Sport psixologiyasining oʻziga xos xususiyati - bu obʼyekt va subʼyektning mos kelishi, yaʼni oʻrganish instrumenti sifatida refleksiya dan foydalanish talabidir.



Sport psixologiya boshqa amaliy sohalaridan tubdan farq qilib, unda sport faoliyati va uning psixologik xarakteristikasi, sport mashgʻulotlari va oʻquv-mashgʻulot jarayonining psixologik asoslari, sportchilarda gʻalaba va magʻlubiyat holatlarida yuzaga keladigan psixologik jarayonlar, sport psixologiya doirasida xorijiy tajribalar va zamonaviy yondashuvlarga doir kasbiy kompetentlikka doir qarashlarni ilgari suradi.

### **1. Sport faoliyatining sportchilar psixologiyasiga taʼsirini oʻrganish:**

- 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 tashqilotchilik qobiliyatlarini shakllantirish.

## **2. Sport mashg'ulotini sifatli tashqil qilish maqsadida maxsus psixologik ko'rsatmalar berish:**

- sport mashg'uloti jarayonini sifatli tashqil 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 yullarini 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 gigienik ishlarni tashqil 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 urganish;

- 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 mafko'ra, qadriyatlar), boshqarish uslubiyatlarini ishlab chiqish;

- sport komandalardagi liderlik masalalari va ularning o'zaro munosabatlarini o'rganish;

- sportchining xulq-atvorini, qiziqishlarini va ijtimoiy-psixologik motivlarini o'rganish;

- sport musobokalarida 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 jihatidan 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'ekt va sub'ekt sifatida qatnashadi. Masalan, komanda, trener-trener, rahbar, vrach va boshqa tarbiya bergan kishilarga nisbatan sportchi ob'ekt hisoblanadi, ammo sportchining o'ziga-o'zi ongli munosabatda bo'lishi sub'ekt vazifasini bajaradi. Bularning barchasi sportchining sportdagi maxoratini takomillashtirish imkonini beradi.

**Sport faoliyati ikki guruhdan tashqil topgan bo'ladi.**



1. Sport mashqlari.
2. Sport musobaqalari. Musobaqa sport faoliyatining asosiy jihatini tashqil qiladi.

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

#### **Motivlar turlicha bo'ladi:**

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

Sport faoliyatida trenerning asosiy maqsadi qanday bo'lsa-da, shogirdining g'alaba qilishga harakat qiladi. Sport psixologiyasi fanining muhim vazifalaridan biri trener-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 ijtimoiy fanlarni va sport psixologiyasi fanini yaxshi o'zlashtirgan bo'lsa, sport jarayonida ilmiy tajribalar bilan o'tqazish bilan shug'ullansa, test orqali ma'lum bo'lmagan ma'lumotlarni topishga erishadi. Trener sportchilarga klinik yordam berishni o'rgansa, sportchilarning his-tuyg'ulari bo'yicha suhbatlar o'tqazilib, sport jarayoni trener tomonidan to'g'ri tahlil qilinsa, sportchilar haqida qo'proq ma'lumot to'plashga muvaffaq bo'ladi va sport jarayonida foydalanish imkoniyatini yaratadi.

#### **Komandada sport psixologiyasining 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 xar bir harakat sportchilarda ham jonli va artistik qobiliyatda bajarishda talab qiladi. Bu sportchilarda sportchi musobaqaga yaxshi tayyorlangan bulsa, katta kuchlanish orqali bajariladigan xar bir harakat aniq, ifodali bajariladi, sportchining psixik hayajonlanish darajasi xarakt 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, o'zoq masofaga yugurish turlarida musobaqaning oxirida hayajonlanishning pasayashi 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 chikaramiz. 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 engishiga karab xulosa chikaramiz. Biz bu xakda xulosa chikarishda sportchining faoliyati ko'p jihatdan nimaga bog'liqligi, ya'ni tasodifiy hodisalar, maksadlar, niyatlar, intilishlar yoki uning kayfiyatiga qarab ish olib borishimiz taqozo etiladi. Sportchi xarakterining silliqqligi va unga qarama-qarshi sifat bo'lgan qotib qolganlik yoki xarakterining o'zgaruvchanligi, tashqi taassurotlarga qanchalik engillik va chaqqonlik bilan muvofiqlashishi kabi jihatlari bilan bir-biridan keskin farq qiladi. Xakeri silliq yoki moslashuvchan, aksincha, xatti-harakatlari sust yoki qoloq, yangi sharoitlarga turlicha moslashadigan kishilar bilan til topishishi, vazmin va yuvoshligi, affektga moyilligi yoki bosiqqligi, diqqatining barqarorligi jihatdan keskin farq qiladigan bu sportchilarining 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. Masalan, *bir* sportchi hal qiluvchi daqiqalarda barcha kuchlarini mahorat bilan safarbar qila biladi, *ikkinchisi* dadil, *uchinchisi* g'alabaga chanqoq, *to'rtinchisi* vazmin, *beshtinchisi* qat'iyatli, *oltinchisi* yumshoq, *biri* jozibali, *boshqasi* ochiq va kuchli bo'ladi.

## **1.2. Sport psixologiyasi fanining predmeti, maqsadi va vazifalari.**

“**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 bu masalalar bo‘yicha Fransiya, Germaniya, AQSH, Rossiya 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** hisoblanishida. **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 **Nyumanning** “Sport va shaxs” (1957), “ Sportda motivatsiya” (1971) 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), 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 **Persival** (universitet direktori)ning 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 Evropa 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, Motsak** 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. Gagaeva, O.A. Chernikova** va boshqalarni alohida e‘tirof etish mumkin.

1913 yildan so‘ng, 1965 yilda Rimda sport psixologiyasi Kongressi qaytadan tashqil etildi. Ushbu kongressda Sport psixologlarining xalqaro jamiyati (SPXJ) tashqil topdi va u doimiy faoliyat yurituvchi organini, shuningdek jamiyat Prezidenti – F. Antonellini sayladi (XOQ - 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 kafedrasida bazasida shakllangan. Dotsent **L.E. Lebedyanskaya** 1962 yildan 1972 yilga qadar “Sport psixologiyasi”ning metodologik asosini ishlab chiqilgan.

Sport psixologiyasining fan sifatida rivojlanishida Toshkentdagi O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya instituti pedagogika va psixologiya kafedrasida bilan Moskva shahridagi Markaziy Davlat jismoniy tarbiya institutning psixologiya kafedrasida o‘rtasidagi aloqalar katta ta‘sir ko‘rsatgan.

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 yulida 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 ustirish, jismoniy va ruhiy qiyinchiliklarni engish kabilarga paydo bo'ladigan jismoniy va ruhiy tayyorgarlik uslublarini yanada takomillashtirishni talab qiladi. SHuningdek, sport psixologiyasi fani sportchining o'z guruh a'zolari bilan to'g'ri o'zaro 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 bulib, 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 buyicha 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 pedogogik 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.

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 tashqil etish, sportchilarga yangi nazariy bilimlar berish, ularning shaxsiy muammolarini echish uchun yo'l-yo'riq ko'rsatadigan fan sohasiga aylandi.

### NAZORAT UCHUN SAVOLLAR

1. Sport psixologiyasi fanining rivojlanish tarix xaqida so'zlab bering?.
2. Sport faoliyati nimalardan tashkil topgan?
3. Sport faoliyatining insonparvarlashtirishni qanday tushunasiz?
4. Sport psixologiya fanining maqsad vazifalari?.

## 5. Sport psixologiyasining ijtimoiylashuvi?

### Foydalaniladigan adabiyotlar ro'yxati

1. J.A. Pulatov Sport psixologiyasi [Matn]: O'quv qullanma. - Toshkent: "Umid Design", 2021.-158 b.
2. J.A. Pulatov Jismoniy tarbiya fani o'qituvchisining dars jarayonlarini tashkil etishida psixologik yondoshuvi. [Matn]: O'quv qo'llanma. - Toshkent: "Umid Design", 2021.-113 b.
3. J.A. Pulatov Sportchilarni psixologik tayyorlasht. [Matn]: **O'quv qo'llanma.** Toshkent: "Umid Design", 2021. – 135 b
4. J.A. Pulatov. Isroilov.J Suzish bo'yicha musobaqalarni tashkil etish va o'tkazish qoidalari. [Matn]: Uslubiy **qo'llanma.** Toshkent: "Umid Design", 2021. – 35 b
5. J.A. Pulatov, Z.A.Dehkambaeva Sportda emotsional toliqish va uning bartaraf etish yo'llari [Matn]: Uslubiy **qo'llanma.** Toshkent: "Umid Design", 2022. – 90 b

## **2-MAVZU. SPORTCHILARNING PSIXOLOGIK TAYYORGARLIGI VA MUSOBAQALARDA ISHTIROKI HOLATI.**

### **Reja:**

- 2.1. Sportchilarning musobaqa oldi holatlari va ularni psixologik tayyorlash
- 2.2. Sportchilarni musobaqalarga psixologik tayyorlash.

### **2.1. Sportchilarning musobaqa oldi holatlari va ularni psixologik tayyorlash**

Sportchi yil davomida musobaqaga yuqori darajada tayyorgarlik ishlari olib borsa, yillik yuklamadagi mashg'ulotlarini ilmiy asosda rejalashtirilsa, u musobaqada faol ishtirok qiladi va yuqori ko'rsatkichlarni qo'lga kiritadi.

Sportchining **musobaqadan oldingi** tayyorgarlik holatining quyidagi psixologik jihatlariga alohida e'tibor berish kerak:

1. Yuqori darajadagi ishchanlikni vujudga keltirish, musobaqalar jarayoniga chidamlilikni o'stirish uslublaridan foydalanishi;
2. Sportchining musobaqadan oldingi va musobaqa jarayonidagi hamda musobaqadan keyingi ruhiy holatini o'rganish;
3. Nomaqbul ruhiy holatdan chiqib ketish yo'llarini izlab topish;
4. Sportchilarning psixologik tayyorgarlik va chiniqish uslublaridan foydalanish.

Umumiy xususiyatlar ichida quyidagi xususiyatlarni alohida ko'rsatib o'tish lozim:

1. Sport mashg'ulotining asosiy vazifasi o'rgatish va tarbiyalashdan iboratdir, bu ish sportchi shaxsiyatini fuqaro, o'z mamlakatining vatanparvar kishisi, o'z millatining sodiq vakili sifatida rivojlantirishga yo'naltirilgandir.

2. Sport mashg'ulotlarida psixik jarayonlarni, shaxsning holatlari va xususiyatlarini takomillashtirish muammolari hal etiladi.

3. Sport mashg'ulotlari tobora oshib boruvchi jismoniy zo'riqishlarni boshdan kechirish va ularga moslashish bilan bog'liqdir.

4. Sport mashg'ulotlari yuqori darajadagi psixik zo'riqishlarni boshdan kechirish va ularga moslashish bilan bog'liqdir.

5. Sport mashg'ulotlari sportchi tomonidan shu paytgacha o'zi erishgan jismoniy va psixologik rivojlanish darajasini izchil oshirib borilishi bilan bog'liqdir. Bu jarayonda u o'z-o'zini engib borishi lozim bo'ladi, ayniqsa o'zining tayyorgarlik darajasini oshirish borasida bu talablar yanada yaqqolroq ko'zga tashlanadi.

6. Sport mashg'ulotlari sport faoliyati oldiga qo'ygan vazifalarga muvofiq ravishda qat'iy intizomni va hayot tartibiga rioya etishni talab qiladi.

7. Sport mashg'ulotlarining samaradorligi sportchining mashg'ulotlar jarayonining turli tomonlariga munosabati va qo'llanilayotgan motivatsiya tizimlarining mukammalligiga bog'liqdir.

8. Sport mashg'ulotlari maxsus muloqot sharoitlarida kechadi, ya'ni, trener bilan muloqotlarda. Trener oldidagi asosiy vazifalardan biri bu sportchida o'z imkoniyatlarini oxirigacha ishlatish ishtiyoqini uyg'otishdan iboratdir. Ikkinchidan esa sportchilar mashg'ulotlar jarayonida o'z do'stlari bilan muloqotga kirishadilar, ular esa ba'zan sportchining raqibi yoki u bilan bahsga shaylangan taraf vakili bo'ladi.

9. Bu jarayonda doimiy psixik zo'riqish kelib chiqib, mashg'ulotlarning samaradorligining asosiy omili bo'lib xizmat qiladi, va ayrim sharoitlarda psixik jihatdan o'ta zo'riqishlarga olib kelishi mumkin.

**Psixik zo'riqishlar** har qanday faoliyatga hos bo'lib, u mashg'ulotlar jarayonida ham, musoqabalar jarayonida ham yuzaga keladi. Ammo o'zining yo'nalishi va mazmuniga ko'ra psixik zo'riqishlar bir-biridan farqlanadi. Mashg'ulotlar jarayonida yuzaga keladigan zo'riqishlar asosan faoliyat jarayoni bilan, tobora oshib boradigan jismoniy yuklamani bajarish zaruriyati bilan bog'liqdir. Musobaqalarga xos ekstremal sharoitlarda unga qo'shimcha ravishda belgilangan natijalarni qo'lga kiritish maqsadi tufayli yuzaga keladigan psixik zo'riqishlar ham qo'shiladi. Shartli ravishda mashg'ulotlar jarayonida yuzaga keladigan zo'riqishni protsessual, musobaqalardagi zo'riqishni esa natijaviy zo'riqish deb atashadi. Odatda ular nafaqat faoliyat jarayonida, balki u boshlangunga qadar ham namoyon bo'ladi. Bu borada ularning farqi, jarayonga hos zo'riqishlar bevosita mashg'ulotlar oldidan paydo bo'lsa, natijaviy zo'riqishlar esa musobaqalardan ancha oldin vujudga kelishi mumkin. Uzoq davom etadigan va yuqori darajadagi zo'riqishlar sportchiga salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkin. Hozirgi zamon mashg'ulotlari sharoitida shu darajada yuqori jismoniy mashqlar o'tkaziladiki, aksariyat hollarda sportchilar kuchli psixik zo'riqish holatiga tushib qoladilar. Aslini olganda sportdagi psixik zo'riqish - ijobiy omil, zero u sportchi organizmining barcha funksiyalar va tizimlari faollashganini ko'rsatadi, yuqori samarali faoliyatni ta'minlaydi. Biroq bunda noxush omillar asosida (uzoq davom

etadigan va yuqori darajadagi zo'riqishlar, jismoniy mashqlar oldidagi qo'rquv, tevarak atrofidagilar bilan yomon munosabat, motivatsiyaning etarli darajada asoslanmaganligi, o'ziga ishonmaslik va hokazolar) psixik zo'riqishlar funksiyalar uyg'unligini buzishi, sportchi tanasidagi kuch-quvvatning ortiqcha darajada va behuda sarflanishiga sabab bo'lishi mumkin. Psixologik zo'riqishning u qadar kuchli bo'lmagan darajasi hech qanday asorat qoldirmaydi va bir necha kundan so'ng mutlaqo barham topadi.

Psixologik o'ta zo'riqishlarni **uch bosqichga** ajratish mumkin. Bular: **asabiylik**, **jizzakilik**, **asteniklik**. Har bir psixik o'ta zo'riqish bosqichlari uchun umumiy va o'ziga xos belgilari mavjuddir.

**Umumiy belgilar**: tezda toliqish, ishchanlik qobiliyatining tushib ketishi, uyquning buzilishi, uyqudan keyin tetiklik va bardamlik tuyg'usining yo'qolishi, ahyon-ahyon boshning og'rishi. Mashg'ulotlar jarayonida yuz beradigan psixologik o'ta zo'riqishlarning yagona qiyofasini yaratish uchun ikkinchi jadvalda psixik o'ta zo'riqishlarning 3ta belgisi ko'rsatilgan.

**Birinchi bosqich** – *asabiylik*. Uning belgilari – injiqlik, kayfiyatning beqarorligi, ichki (uzoq saqlanib turadigan) tajanglik, mushaklarda, ichki a'zolarida va hokazolarda yoqimsiz, ba'zan esa og'riqli sezgilarning paydo bo'lishi.

O'ziga xos belgilar har bir bosqichni alohida ifodalaydi.

O'ta zo'riqish **birinchi bosqichining** belgilari dastlab ahyon-ahyonda namoyon bo'ladi, biroq shunday bo'lsa-da, ular juda sezilarli tarzda ko'zga tashlanadi. Injiqlik yoki jizzakilik namoyon bo'lganda, sportchi intizomligicha qolaveradi, u har doimgidek o'zini qo'lga ola biladi, trenerning topshiriqlarini sifatli tarzda ado etadi, ammo vaqti-vaqti bilan u yoki bu mashg'ulot topshiriqlariga nisbatan, yoki o'ziga nisbatan bo'layotgan munosabatlarga, yo bo'lmasa maishiy shart-sharoitlar va hokazolarga nisbatan noroziligini namoyish qiladi. Bu sportchining nafaqat so'zlarida, balki mimikasida, xatti-harakatlarida va umuman o'zini tutishida ko'rinadi. Agar yoshi katta sportchida injiqlik paydo bo'lsa, bu uning ojizligini, charchaganligini ko'rsatuvchi birinchi belgidir. Binobarin, u nizoli sharoitlarda yuzaga keladigan qiyin ahvollardan chiqib ketish yo'lini topa olmaydi, bunday vaziyatlarda zarur bo'ladigan irodaviy kuchga ega emas va oqilona hatti-harakat qilishni istamaydi. Aksariyat hollarda katta yoshli sportchining injiqligi asossiz va sababsiz norozilik bilan uyg'unlashib ketadi. Agar sportchi o'z injiqligining asossizligini tezda anglab, uning vositasida o'z psixik holatida yuz bergan toliqishdan xalos bo'lsa, tez orada trenerning barcha topshiriqlarini sifatli va bexato bajarishga kirishib ketadi.

Ammo, nima bo'lganda ham, injiqlikni e'tiborsiz qoldirmaslik lozim. Trener sportchilar bilan muloqot chog'ida, nozik pedagogik muomala usullarini qo'llay bilishi kerak. YA'ni: sportchining injiqligini yuziga solmasligi, zero shunday qilsa bu injiqlik yanada avj olishi mumkin, bu holat katta mojaroga aylanib ketmasligi uchun unga qat'iy va keskin javob bermasligi, aksincha yumshoqlik bilan, sportchiga ko'maklashgan holda uni bu holatdan chiqarishga intilishi kerak.

**Kayfiyatning beqarorlik belgilari** – sportchining o'ziga nisbatan qilingan hazillarga asabiy tarzda kulishi yoki mutlaqo xo'mrayib olgan holda hamma



narsadan norozi kishiday yurishida namoyon bo‘ladi. Bunday holatdagi sportchi o‘zida ba‘zan arzimagan yutuqlarga, sababsiz xursandchilikni xis etib, tez orada bu shodliklar o‘rnini yomon munosabat egallashi mumkin.

Tarbiya ko‘rgan sportchi o‘zining yomon kayfiyati boshqalarga ta‘sir qilmasligiga intiladi. Har qanday tarbiyali, odobli inson kabi u ham, o‘z hayotida yuz bergan noxush hodisalarni hamma bilan o‘rtoqlashavermaydi. Tarbiyasida kamchiliklar bo‘lgan sportchi esa, aksincha o‘z kayfiyatidagi beqarorlik tufayli yuzaga keladigan turli kurakda turmaydigan xatti-harakatlari, qiliqlari, muloqot shakli bilan trenersini va barcha atrofidagilarni boshi berk ko‘chaga kiritib qo‘yishi mumkin. Albatta, trener, bunday sportchining ayrim qiliqlariga toqat qilishi mumkin, ammo garchi uning oldida iste‘dodli sportchidan ajralib qolish xavfi turgan bo‘lsa-da, hech qachon uning haqoratlariga, qo‘pol muomalasiga chidash kerak emas. Trenerning insoniylik sha‘ni va kasbiy obro‘si hamma narsadan, hatto uning faoliyat maqsadi – yuqori sport natijalarini qo‘lga kiritishdan ham baland turmog‘i kerak. Zero, bir marotaba trener sportchiga o‘zini kamsitishiga izn berish orqali, u sportchining shaxsini tarbiyalash jarayonini “barbod qilishi” mumkin. Chunki, mukammal shaxs bo‘lib voyaga etmagan sportchidan xech qachon yuqori sport natijalarini qo‘lga kiritishni kutish mumkin emas.

Kayfiyat beqarorligining yana bir ko‘rinishi bu – *ichki jizzakilik*dir. Bu holat aksariyat hollarda sportchining nigohlarida, mimikasida, pantomimikasida namoyon bo‘lib, dastlab sportchining o‘zgalar bilan munosabatlarida ko‘zga tashlanmaydi. Bunday sportchi o‘z fikrini bildirishda, tobora biryoqlama, ba‘zan esa o‘ta qo‘rs bo‘lib boradi, biroq birdaniga aytib yuborgan gaplarini keyin biroz yumshatishga urinadi, ya‘ni u o‘zini nisbatan boshqarib turishga qodir bo‘ladi.

Ba‘zan sportchilarning *mushaklarida, ichki tana a‘zolarida, bo‘g‘inlarida, terisida va hokazo joylarida og‘riq* sezgilari paydo bo‘ladi. Ular odatda juda tez o‘tib ketadi yoki tananing boshqa bir qismiga ko‘chishi mumkin. Sportchilar trenerning biror bir topshirig‘ini bajarishni istamaganlarida yoki musobaqada biror bir mashqni noto‘g‘ri bajarganlarida ayni shu og‘riqlarni bahona qiladilar. Aslida sportchilar o‘z tanalarini boshqara oladilar, chunki ular tanalarini doimiy tarzda chiniqtirib, parvarishlab boradilar. Oddiy hayotda ham har birimizning tanamizda ba‘zan turli noxush og‘riqlar yuz berib turadi, ammo biz doim ham ularga e‘tibor beravermaymiz, va bu og‘riqlar o‘z-o‘zidan izsiz yo‘qolib ketadi. Sportchilar esa aksincha tobora kuchayib boruvchi psixik zo‘rberish ostida ularga borgan sari ko‘proq e‘tibor qaratadilar. Bu ayniqsa, har narsani o‘ziga yaqin oluvchi, hamma narsadan ham vahimaga tushaveradigan sportchilarga xosdir. Ular bu odatiy va tabiiy sezgilarni ba‘zan vahima ta‘siri ostida jiddiy kasallik darajasigacha olib chiqishlari mumkin. SHu sababli ham, trenerlar bunday sportchilarning mazkur tarzdagi shikoyatlariga jiddiy e‘tibor bermasliklari, ba‘zan esa ularni mutlaqo eshitmasliklari, hatto sportchilarning bu “vahimakash” odatlariga barham berishiga urinishlari ma‘quldir.

Mashg‘ulotning ayniqsa qiyin jarayonlarida kuchli psixik zo‘riqishning namoyon bo‘lishi tabiiy bo‘lib, ularga ahamiyat berish kerak. Bu holat sportchi bilan muloqot qiluvchi barcha kishilarni, birinchi galda, trenerning e‘tiborini jalb etishi kerak. Sportchining psixik holatini me‘yorga keltirish uchun trener, bunday

zo'riqishning kelib chiqish sababini aniqlashi, mumkin bo'lsa, vaqtincha mashg'ulot vazifalarini o'zgartirishi, maqsadli dam olishni tashkil etishi, psixik tartiblash uslublaridan samarali foydalanmog'i kerak.

**Ikkinchi bosqich** – *jizzakilik*. Uning belgilari – tobora o'sib boruvchi, o'zini qo'lga olib bo'lmas darajadagi jizzakilik, emotsional beqarorlik, kuchli qo'zg'aluvchanlik, ichki xavotirning kuchayishi, doimiy ravishda noxush narsalar yuz berishini kutish.

***Tobora o'sib boruvchi, o'zini qo'lga olib bo'lmas darajadagi jizzakilik*** – bunday holatga tushib qolgan sportchi borgan sari o'z-o'zini boshqara olmay qoladi, sal narsaga qizishib ketaveradi, o'z do'stlariga, trenersiga qo'pollik qiladi, ba'zan esa tasodifiy kishilarga ham o'z zahrini sochadi.

Albatta, har bir kishida ham muayyan kamchiliklar, uning tevaragidagi kishilarning ruhiyatiga muvofiq kelmaydigan jihatlar bo'ladi. Ammo bu kamchiliklar hamisha ham nizo yoki, mojarolarga sabab bo'lavermaydi, balki ayrim hollardagina nizo keltirib chiqarishi mumkin xolos. Sportchi ham odatiy holatda bunday kamchiliklar bilan chiqisha oladi. Ammo tobora o'sib boruvchi, o'zini qo'lga olib bo'lmas darajadagi o'ta zo'riqish holatida esa u mutlaqo hech narsa bilan chiqisha olmaydigan bo'lib qoladi. Uni nafaqat ko'chadagi shovqin-suron, devor ortidagi gap-so'zlarning eshutilib turishi, balki to'shakning qattiqroq ekanligi ham, hatto tushlik payti egan go'sht bo'lagining haddan ziyod qattiq pishirilganligi ham asabiylashtiradi. Uni hamkasabalari, xizmatchilar va ayniqsa trenersi ham g'azablantiradi. Chunki, ayni trener uning mashg'ulotlari uchun vazifalarni tayin qiladi va ularni bajarishga da'vat etib, hatto sportchini ba'zan ularni ado etishga majburlaydi. Sportchi garchi trenerning talabchanligi haq ekanligini, o'zining barcha vazifalarini benuqson bajarishi muhimligini anglasa-da, sportchi baribir, o'z munosabatini salbiy tarzda namoyon etishda davom etaveradi. Bunday vaziyatda oqilona fikrdan ko'ra, salbiy his-tuyg'ular ustun keladi. Muloqotlarda ancha qaltis va murakkab davr boshlanib, turli nizolarning yuzaga kelishi odatiy holga aylana boradi. Sportchi o'z holatiga, mavjud vaziyatga ko'nikish o'rniga, o'zi istab-istamay, kurash olib borish va rad etish taktikasiga o'tadi.

Bunday holatga tushgan sportchi, ba'zan mashg'ulotlardagi qiyinchiliklarni ko'tara olmay, mashg'ulotlarga kelmay qo'yishi yoki trener bergan topshiriqlardan ayrimlarini bajarishdan bosh tortishi va natijada, shusiz ham ancha chigallashib borayotgan munosabatlarga salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkin. Ammo bunday hollarda, odatda sportchilar trenerlari bilan munosabatlarda odob-ahloq me'yorlarini saqlab qolsalar-da, bor jahllarini tasodifan duch kelib qolgan begonalariga to'kib soladilar. Ma'lum vaqtgacha sportchi o'z g'azabining sababini tushuntirib berishga intiladi, ammo bora-bora, o'zini boshqara olmaydigan holatga keladi, hatto o'zgalarni xafa qilganidan vijdoni ham azoblanmay qo'yadi. Albatta, sportchining bunday holatga tushish-tushmasligi uning umumiy madaniyatiga ham bog'liq. Madaniyatli sportchi bunday holatlarda o'z hissiyotlarini ichiga yutib, o'zgalarga oshkor etmasa-da, ammo baribir o'ta zo'riqish tufayli paydo bo'lgan vaziyatdagi muammoni hal etishga qodir bo'lmaydi.

***Emotsional beqarorlik*** – sportchidagi optimal emotsional qo'zg'alishning

buzilishi tarzida, asosan o'ta qo'zg'aluvchanlik tarafiga o'zgarishi orqali namoyon bo'ladi. Bunday holatdagi sportchilarning faoliyatidagi ishchanlik qobiliyatida birinchi bosqichdagidan ham ko'ra sezilarliroq o'zgarishlar yuz beradi, kayfiyatning beqarorligi ham yanada yorqinroq namoyon bo'lib, ba'zan mutlaqo boshqalarnikiga o'xshamagan, individual tarzda yuzaga chiqadi. Bunday holatdagi sportchi uchun eng oddiy hayotiy qarama-qarshiliklar ham o'ta kuchli qo'zg'alishni yuzaga keltirib hech bir asossiz ravishda qo'pol va noo'rin xatti-harakatlarga, asabiylashishga, kuch-quvvatlarini behuda sarflashga yo'l qo'yadilar. Masalan, ulardan ayrimlari, biror narsani o'zgalardan so'ramoqchi bo'lsalar, hech bir asossiz ravishda yuraklarining urishi tezlashib, qizarib yoki terlab ketadilar. Ba'zilari esa mutlaqo kutishga toqatsiz bo'lib qoladilar, bir joyda tura olmaydigan, sal narsaga so'kinib, duch kelgan odamni haqoratlaydigan bo'lib qoladilar. Boshqa birlari esa judayam jiddiy, xo'mrayib olib, hamma narsaga umidsizlik tushkunlik bilan qaray boshlaydilar va hokazo.

***Ichki xavotir*** – faqat noxush narsalarni kutib yashash sportchining doimiy yo'ldoshiga aylanadi. Ilgari u oddiy va odatiy holat deb qabul qiladigan narsalarni, endi me'yorlardan chetga chiqish, oldinda turgan omadsizlikdan nishona bo'lib tuyulaveradi. Kelgusi xatti-harakatlarining maqsadga muvofiqligiga ishonchsizlik, o'zidan, tevarak – atrofdagilaridan, turmush tarzidan qoniqmaslik, sportchining psixik o'ta zo'riqish holati ancha chuqurlashib ketganligini va uning uchinchi bosqichga yaqinlashib qolganligidan dalolat beradi. Ba'zi sportchilarda kechadigan ikkinchi bosqich shu darajada qisqa vaqt davom etadi-ki, ularda birinchi bosqichdan so'ng birdaniga uchinchi bosqich boshlanishi haqida gapirish ham mumkin bo'ladi.

**Uchinchi bosqich** – *asteniklik*. Uning belgilari: kayfiyatning umumiy depressiv ko'rinishi, vahima, xavotir, o'z kuchiga ishonmaslik, o'ta jizzakilik, har narsaga xafa bo'lish, senzitivlik ya'ni, har narsani ko'ngilga yaqin olish.

***Kayfiyatning umumiy depressivlikka moyilligi*** – sportchidagi tushkunlik, horg'inlik, tormozlanish, passivlik, umumiy tetikligining va faoliyat motivatsiyasining pasayishi, odatiy istak-xohishlarining yo'qolishi (ya'ni uning musiqa tinglashdan voz kechishi, diskotekalarga, kinoga bormay qo'yishi, do'stlari bilan muloqotdan o'zini olib qochishi va hokazolar kabi) tarzida namoyon bo'ladi. Bunda ayniqsa sportchidagi mas'uliyat hissining susayib ketishi ko'p kuzatiladi, buning oqibatida u ko'plab mashqlarni bajarishda qo'pol xatolarga yo'l qo'yadi. Ularni qoniqarli bajarmaydi, mashg'ulotlar jarayonida erinchoq bo'la boradi.

Oqibatda oldindan belgilangan natijaga erishish shubha ostida qoladi, eng ojiz raqib ustidan g'alaba qozonish ham dargumon bo'lib tuyuladi, musobaqa oldidan o'tkazilgan mashg'ulotlarning natijalarini sportchi ancha pessimistik, ya'ni g'alabaga olib kelmaydigan natijalar tarzida talqin etadi. Hatto bu holatga tushgan sportchilarda qo'rquvning paydo bo'lishi ham kuzatiladi.

***Vahima*** – ilgari sportchi uchun mutlaqo ahamiyatsiz bo'lgan vaziyatlarda, yuzaga keladigan kuchli xavotirlanish va hatto qo'rquv tarzida namoyon bo'ladigan ichki psixologik oromning buzilishi ko'rinishida namoyon bo'ladi. Sport psixologiyasida vahimani tadqiq etishga juda katta e'tibor beriladi. Biroq bu tadqiqotlarning aksariyati musobaqalashuv sharoitlaridagi vahima jarayonlariga

bog'liqdir. Mashg'ulotlar jarayoni bilan yuzaga keluvchi vahimalilik, u qadar o'tkir bo'lmasada, biroq barqaror ancha chuqur va uzoq muddat davom etadi.

*Vahimalilik holati o'z kuchiga, imkoniyatlariga ishonmaslikni*, oldinga qo'yilgan natijalarni qo'lga kiritishga shubhalanish xissini keltirib chiqaradi. Vahimalilik ham o'ziga ishonch (yoki ishonchsizlik) ham shaxsning o'ziga xos xususiyati bo'lishi va u sportchining muayyan paytdagi holatini ifodalovchi hodisa tarzida kechishi mumkin. Bu erda gap, o'z kuchiga ishongan sportchi ham ba'zan, ko'zlangan maqsadiga erishish uchun qudrati etishiga shubha bilan qaray boshlashi xususida bormoqda. Bu holatning eng salbiy natijasida sportchi o'z maqsadidan voz kechishi, hatto sportni tark etishi ham mumkin.

Psixik o'ta zo'riqishning belgilarini bilish, mashg'ulotlar jarayoniga, har bir sportchining psixik o'ta zo'riqish dinamikasini inobatga olgan holda, o'ziga xos tuzatishlar, o'zgartirishlar kiritib borish imkoniyatini beradi. Sportchi ham o'z navbatida bu holatlarni boshdan kechirishi muqarrarligini, va faqat ana shu psixik holatlarni engib o'tish orqaligina yuqori sport natijalarini qo'lga kiritishi mumkinligini anglab etmog'i lozim.

YUqorida tilga olingan mulohazalar, muayyan psixologik-pedagogik va psixogigienik tavsiyalarni ishlab chiqish uchun o'ziga xos manba bo'lib xizmat qilishi mumkin. Sport mashg'ulotlari jarayonidagi psixik holatlar dinamikasining umumiy qonuniyatlari, xuddi sport faoliyatining umumiy tamoyillari va shart-sharoitlarini bilish kabi, umumiy tavsiyalarni ishlab chiqish imkoniyatini beradi. Biroq ularda, sportchilarning mashg'ulotlar jarayonidagi qiyinchiliklarga nisbatan reaksiyalarining ayrim individual jihatlari ham hisobga olingan bo'lib, bu har bir sportchi va trener o'zi uchun undan foydali maslahat olishini ta'minlash maqsadida qilinadi. Albatta, bunday tavsiyalar ro'yxati hech qachon tugamaydi, zero, sport bilan yaxshi tanish bo'lgan kishi hamisha unga o'zidan biror bir narsani qo'shishi yoki, aksincha undagi qaysidir bir jihat bilan kelishmasligi mumkin. Ularning mazmuni to'g'risidagi mulohazalar esa mashg'ulotlarning eng qiyin lahzalarida sportchining holatini yanada teranroq anglashga ko'maklashadi.

Mashg'ulotlar jarayonida sportchining psixik o'ta zo'riqishini bartaraf etish maqsadida trenerlarga quyidagi tavsiyalar taqdim etiladi. (**V.D. Gorbunov** ta'limotiga ko'ra).

### **O'quv- mashg'ulotlar jarayoni uchun trenerga tavsiyalar**

**1.** Mashg'ulotlar chog'idagi qiyinchiliklar eng oliy darajaga etgan paytlarda sportchilarda yuz beradigan psixik o'ta zo'riqishning ayrim darajalari – to'g'ri tashkil etilgan mashg'ulotlar jarayonining tabiiy oqibatidir. Sportchilardagi psixik o'ta zo'riqishning mutlaqo sezilmasligi, ularning bundan ham kattaroq jismoniy qiyinchiliklarni ko'tara olishini va yanada qat'iyroq sport rejimiga dosh berishi mumkinligini ko'rsatadi.

**2.** Agar unchalik og'ir jismoniy zo'riqishlardan xoli odatiy mashg'ulotlar jarayonida, sportchida psixik o'ta zo'riqishning dastlabki belgilari kuzatiladigan bo'lsa, buning sababini qo'shimcha omillardan qidirish lozim. YA'ni:

a) sportchi uchun jamoada yaratilgan noxush psixologik iqlim (masalan,

jamo'a a'zolaridan biri bilan o'zaro nizo, yoki sportchining o'z uyidan, oilasidan uzoq muddat ajralib, sport yig'inlarida ishtirok etishi):

b) motivatsiyasining pasayib ketishi (masalan, sportchi ishtirok etishni nihoyatda xohlagan musobaqalarning bekor qilinishi):

v) sportchining shaxsiy hayotida nizoli, mojaroli vaziyatlarning yuzaga kelishi (masalan, mashg'ulotlar bilan maktabdagi, institutdagi yoki aspiranturadagi imtihonlar uchun biroz vaqt ajratishning qiyin kechishi, uning uylanishi, yoki turmushga chiqishi ham ba'zi hollarda bunday nizoli holatlarning paydo bo'lishiga sabab bo'lishi mumkin):

g) sportchining qadriyatlari tizimida yangi, sportga nisbatan ham muhimroq biror mavzuning paydo bo'lishi, yoki muayyan vaziyatda uning uchun sportning qadri nisbatan pasayishi (masalan, sportchi kvartiraga ega bo'ldi, mashina sotib oldi va ayni paytda ana shu tashvishlar bilan band) va hokazo.

3. Trener-trener shuni doimo esda tutishi lozimki, sportchida psixik o'ta zo'riqishning dastlabki belgilari paydo bo'lganda avvalo sportchining o'zgaralar bilan munosabati va xatti-harakatlarini tuzatish, ularga o'zgartirish kiritish lozim, hatto uning rejimini ham o'zgartirish mumkin. Lekin, mashg'ulotlarning jismoniy qiyinchiliklaridan zinhor voz kechish kerak emas. Sportchi o'zi ushbu holatni albatta boshdan kechirishi zarurligini his etishi va tezda yana qayta oyoqqa turib ketishiga ishonishi shart.

4. Psixik o'ta zo'riqishning ikkinchi bosqich belgilari namoyon bo'lganda, trener rejalashtirilgan mashg'ulotlardagi jismoniy yuklamani va sportchini qayta tiklanishini ko'rib chiqishi kerak.

5. Agar psixik o'ta zo'riqishning uchinchi bosqichi belgilari namoyon bo'lib qolsa, demak bu trener sportchini tayyorlashda juda qo'pol xato va kamchiliklarga yo'l qo'yganligini bildiradi (ya'ni, mashg'ulotlarni o'tkazish uslubida, ularni tashkil etishda, sportchilar yashash sharoitida, ovqatlanishida, ular bilan muloqotda, ularning dam olish sharoitlarida va hokazolarda).

Psixik o'ta zo'riqishning uchinchi bosqichini boshdan kechirgan sportchi juda kam hollarda sportga qaytadi. Bu holatdan keyingi uzoq muddat davom etishi lozim bo'lgan dam olish, unga barcha imkoniyatlarni muhayyo etuvchi shart-sharoitlar, uning qat'iy talablar, yuqori jismoniy qiyinchiliklar bilan kechuvchi sport sohasiga qaytishiga to'sqinlik qiladi, oliymaqom, ya'ni ekstraklass toifadagi sport natijalarini qo'lga kiritishiga, sportchining yana ilgorigidek o'zini butkul sportga safarbar etishiga monelik qiladi.

6. Jismoniy yuklamalar ayniqsa kuchaygan bir paytda, agar sportchi mashg'ulotlarda ishtirok etmaslikni astoydil talab qilayotgan bo'lsa, uning bu istagini ana shunday qat'iyat bilan rad etish yaramaydi. Albatta, tushuntirish, uni ishontirish, unga zulm o'tkazish, kuch ishlatish, tahdid qilish va yoki boshqa vositalar bilan sportchini mashg'ulotlarda ishtirok etishga majbur qilish mumkin, ammo avvalo shunga zaruriyat bor yoki yo'qligini bilib olish lozim. Ehtimol, bu sportchining o'ziga xos o'zligidir va uning irodasini mustahkamlashga yordam berish orqali uni bu nuqsondan xalos etish mumkin. Agar sportchining mashg'ulotlardan bu tarzda bosh tortishiga uning psixik-asab tizimlarining dosh

berish darajasi tugab qolganligi sabab bo'lsa, unda sportchi bittagina mashg'ulot deb, startga tetik va dam olgan holda bora olmay qoladimi, - degan savol tug'iladi. Agar sportchi avvaldan o'zini o'ta "dangasa" sifatida ko'rsatgan bo'lsa, bunday sportchini istagancha majburan mashq qildirish mumkin, biroq, chindan ham astoydil ishlaydigan, halol sportchiga bu borada muammoni hal etishni o'z ixtiyoriga qoldirgan ma'qul.

7. Sportchining yoshi va tajribasi qancha katta bo'lsa, u shuncha katta mustaqillikni talab etadi. Ammo hamma sportchilarga ham birdek mustaqillik berib bo'lmaydi. Bu mojaro va nizoli vaziyatlarning yuzaga kelishi uchun zamin tayyorlab, yuqori jismoniy qiyinchiliklar paytida har qanday arziyas sabablar bilan turli noroziliklar, kelishmovchiliklarni keltirib chiqaradi. Bir tomondan ularni oldindan ko'ra bilish va ularning oldini ola bilmoq joiz bo'lsa, ikkinchi tomondan, bu nizolar, janjallar yosh sportchilarning tarbiyasiga salbiy ta'sir ko'rsatmasligiga harakat qilmoq kerak.

## 2.2. Sportchilarni musobaqalarga psixologik tayyorlash.

**Musobaqa** – sportchi faoliyatini belgilovchi, kuzatuvchi omildir, ya'ni qo'zg'atuvchi rag'batlantiruvchi omildir. Sportda musobaqalashuv jarayoni sportchining psixologik, fiziologik, ma'naviy, ahloqiy sifatlarini aniqlash va o'rganishda muhim o'rin tutadi. Sportchi faoliyatida mashg'ulot, musobaqa oldi, musobaqa va musobaqadan so'ng holatlari bilan xarakterlanadi. Bu sportchilarda quyidagi psixologik holatlarida namoyon bo'ladi:

1. Sport musobaqasi jismoniy kuch va psixik faoliyatni zo'r berib ishga solish bilan xarakterlanadi. Zo'r berish sport musobaqasining spetsifik xususiyatidir. Bu xususiyat sportchida axlohiy, iroda va xarakter, psixologik sifatlarni tarbiyalash vositalaridan biridir.

2. Sport musobaqasidagi shiddatli kurash yurak, qon aylanish faoliyatini kuchaytiradi, modda olmashevni tezlashtiradi. Bularni barchasi yurak-asab faoliyatini mustahkamlaydi. Organizmning ish qobiliyatini oshiradi.

3. Sport musobaqasi yuksak emotsional holatning manbaidir. Chunki musobaqada sportchi doimo muvaffaqiyatga erishadi yoki mag'lubiyatga uchrab turadi. Bu hol tabiiy ravishda, goh xursandlik, goh noxushlikni paydo qilib turadi. Natijada sportchida yoki ishchanlik oshadi yoki kamayadi.

4. Sport musobaqasida sportchining barcha psixik jarayonlari keskinlashadi.

Demak, yuqorida ko'rsatib o'tilgan musobaqaning o'ziga xos xususiyatlaridan ma'lumki, sport musobaqasi sportchining o'z faoliyatini yuksak darajada namoyon qilish va yuksak insoniy sifatlarni tarbiyalash vositasidir. Sportchilarni tayyorgarlik holatiga qarab, musobaqa sharoitlari ularga har xil ta'sir ko'rsatadi.

**Start oldi holati** sportchining bo'ladigan musobaqaga qatnashishi bilan bog'liq bo'lgan holda vujudga keladigan yuksak emotsional holatdir. Start oldida paydo bo'ladigan emotsional holat bo'ladigan musobaqaga moslashish imkonini

tugʻdiradi hamda erishadigan yakunlar darajasiga kuchli taʼsir oʻtkazadi.

Start oldi holatini professorlar **P.A. Rudik** va **A.S. Puni** ilmiy eksperimental ishlariga asoslanib 4 (holatga) boʻladilar.

1. Start oldi hayajoni;
2. Start oldi boʻshashishlik;
3. Jangovor holat.
4. Xotirjam holat.

**Start oldi hayajoni** quyidagilar bilan ifodalanadi:

- 1) emotsional holatning beqarorligi;
- 2) bitta emotsional holat ikkinchisi bilan tezda almashinib turishi;
- 3) hatto koʻz yoshigacha borib etishi va yana aksincha qaytishi.

Diqqatning tartibsizlanishi, parishonlik holatining vujudga kelishi; fikrni toʻplayolmaslik. Xotiraning pasayishi, musobaqaga oid muhim daqiqalarni hotiradan chiqib ketishi. Bu holatni tashqaridan kuzatganda oyoq - qoʻllarning qaltirashi, yuzning oqarishi, oyoq - qoʻl uchlarining sovib ketishi, yuzda, qoʻl kaftida oyoq uchlarida terning paydo boʻlishi bilan ifodalanadi.

**Start oldi boʻshashishlik** (lanj, xech narsaga qiziqmaslik). Bu holat start hayajoning aksidir. Start oldi boʻshashishlik quyidagi belgilar bilan ifodalanadi:

- 1) uyqu bosish holatini paydo boʻlishi;
- 2) musobaqaga qatnashgisi kelmasligi;
- 3) salbiy kayfiyat (astenik)ning namoyon boʻlishi;
- 4) idrok va diqqatning pasayib ketishi va boshqalar.

Start oldi boʻshashishlikning fiziologik asosi bosh miya poʻstlogʻida tormozlanishning kuchayishi, qoʻzgʻolish jarayonining esa pasayib ketishi (bilan ifodalanadi).

Start oldi hayajoni va start oldi boʻshashishlik musobaqada yuksak natijalarga erishish uchun toʻsiq boʻlsa, **jangovor holat** esa aksincha sportchiga yoʻl ochadi, katta imkoniyat yaratadi. Bu holat quyidagi belgilar bilan ifodalanadi: diqqatning toʻplanishining doirasini kengayishi (ifodalanadi) tafakkur va idrokning yaxshilanishi. Stenik (ijobiy) kayfiyatning paydo boʻlishi kabilar. Jangovor holatning fiziologik asosi bosh miyada optimal asab qoʻzgʻalishining sodir boʻlishi. Boshqacha aytganda qoʻzgʻalish va tormozlanish jarayonlar oʻtrasida muvozanatning vujudga kelishi. Bunday holat, yaʼni jangovor holat musobaqada ijobiy natijaga olib keladi!

### **Musobaqaga psixologik tayyorgarlik tizimi:**

Musobaqaga psixologik tayyorgarlik tizimi oʻz ichiga qator vazifalarni olib bu vazifalarni hal qilish jarayonida sportchining musobaqaga psixik tayyorgarligi shakllanadi.

Sportchini musobaqaga psixologik tayyorlash tizimiga quyidagilar kiradi:

- musobaqa sharoiti haqida axborotlar to'plash, musobaqa oldidan sportchini mashqlangan holatini baholash va o'z-o'zini baholash;
- musobaqada ishtirok etishning maqsad va vazifalari;
- musobaqada chiqishning motivlarini faollashtirish;
- aqliy faoliyat eksperimentlarini rejalashtirish sportchida o'z imkoniyatlarini ro'yobga chiqarishga ishonch hissini shakllantirish;
- maksimal irodaviy zo'r berishni faollashtirish va uni musobaqa sharoitida namoyon qila bilish;
- optimal emotsional holatni shakllantirish;
- musobaqa sharoitida psixik holatlarni boshqarish va o'z-o'zini boshqarish usullarini egallash.

Yuqoridagi bo'g'inlar bir birlari bilan uzviy bog'lanib ketgandir, agar bo'g'inlardan bittasida bo'shashish vujudga kelsa, hamma tizimda etishmovchilik vujudga kelishi mumkin. Musobaqa tayyorgarlik paytida sportchi uchun musobaqa sharoiti, raqibi, musobaqa o'tkaziladigan joy va tamoshabinlar haqidagi xabarlar juda ham zarurdir. O'zini raqibi haqidagi bilimlar musobaqaga tayyorlanish uchun aniq tadbirlar ishlab chiqish imkonini beradi, raqib haqida ma'lumotlarning mavjud bo'lmasligi, sportchida xavotirlanish holatini vujudga keltiradi.

Psixologik tayyorlash jarayonida axborotlar etkazish formasi katta ahamiyatga egadir. Bir xildagi xabarni shunday e'lon qilish mumkindirki, u bo'lajak musobaqadagi kurashga ijobiy yoki munosabatlarni vujudga keltirish mumkin.

Yuqori darajali mashqlangan holatni (sport formasida) sportchi o'z faoliyatida jismoniy, texnik va taktik ma'lumotlarni sifatliroq ko'rsata oladi. Sport amaliyotida sportchini mashqlangan holatini baholovchi qator ob'ektiv metodlar mavjud lekin ayni metodlar o'z-o'zidan baholashga tayanmasa to'la bo'lishi mumkin emas (masalan butun ob'ektiv ma'lumotlarga ko'ra sportchi yaxshi mashqlangan deb faraz qilaylik, lekin u o'zi sub'ektiv ravishda sport formasi holatiga erishmadim deb his qilsa, bu hol uning musobaqaga muvaffaqiyatli ishtirok etishiga to'sqinlik qiladi. Musobaqada ishtirok etuvchi sportchi yoki komanda ma'lum konkret va tushunarli vazifaga ega bo'lishi kerak. Musobaqa vazifasining xarakteri va unga sportchining munosabatini uning o'ziga hos ma'lum kuchga ega emotsional kechinmalarni shart qiladi. Shuning uchun ham sportchi oldiga qo'ygan vazifalarning muhimligi va mohiyatini ochishi kerak. Musobaqaning maqsadi sportchi uchun musobaqa uning e'tiqodiga aylanib ketishi kerak. Sportchilarning psixologik tayyorlashda sotsial ahamiyatga ega motivlar shaklanishining ahamiyati, ayniqsa javobgarlik musobaqalaridagi ahamiyati kattadir. Bo'lajak sport faoliyatini rejalashtirish ideomotor qonuniga bo'ysunuvchi harakat tasavvurlari formasida olib boriladi. Ishonchning mavjudligi sportchilarning o'z imkoniyatlarini amalga oshirishlarining shartidir.

**Sport taktikasi** deb, sport musobaqasida eng yuksak sport natija va g'alabalarga erishish uchun ishlatiladigan usullar yig'indisiga aytiladi. Musobaqa g'alabaga erishish uchun ma'lum sport turida jismoniy jihatdan chiniqish va hatto mazkur sport texnikasini to'la egalashning o'zi kifoya qilmaydi. SHu bilan birga o'zining jismoniy kuchi va texnik ko'nikmalaridan to'g'ri foydalana bilishni ham



talab qiladi. Taktikada komanda yoki yakka sportchining harakat yo'li namoyon bo'ladi. Har bir sport turida taktik reja tuziladi. Lekin sport taktikasi sport turi va uning spetsifikasiga qarab har xil bo'ladi. Taktik jihatdan tayyorlashning umumiy muammo bilan psixologik muammo bog'langan, va quyidagilardan taxminiy (shartli) taktik reja tuzish muammosi turadi. Ushbu taxminiy tuzilgan taktik rejani musobaqa paytida ruyobga chiqarish muammosi turadi.

**Konkret (spetsifik) shartlarga:** maxsus bilim, malaka va ko'nikmalarni o'zlashtirish kiradi. Eng muhim bilimlar quyidagilar: sportchida sportning har bir turi bo'yicha tarixiy taraqqiyoti jarayonida yuzaga keladigan taktika asoslari haqidagi nazariy bilimlar. Sportchi musobaqa o'tkaziladigan joyidagi shart-sharoitlarni bilishi kerak. Sportchilar boshqa shaharga musobaqaga borganlarida ko'pincha bu sharoitlar bilan tanishmaydilar. Bu albatta notug'ri. Ushbu shart-sharoitlarga: musobaqa o'tkaziladigan joyning muhiti, musobaqaning profili, xarakteri, tabiiy va sun'iy to'siqlari. Yo'llarning sifati, zallarning yorug'ligi, sport qurollarning sifati. Hakamlar ro'yxati va hokazolar kiradi.

Shartli tuzilgan reja musobaqa paytida ishlata bilish ko'nikmalari ham turlicha bo'ladi, bular quyidagicha:

- 1) musobaqa va o'quv-trenerovka paytlarida mustaqil fikr-yurita bilish;
- 2) ishtirok etgan musobaqalarni tahlil qilish;
- 3) umumlashtira bilish;
- 4) texnik usullarni musobaqadagi kurash paytida maqsadga muvofiq ravishda tanlab, ulardan foydalana bilish;
- 5) usullarga ijodiy o'zgartirishlar kirita bilish.

Musobaqaning borish holatini kuzatishda o'z holatini, xatti-harakatini kuzata bilish, raqib yoki sheriklarning o'ylagan taktik rejasini payqay olish va nazarda tutish ko'nikmasi eng muhimdir.

Sportchi yuksak emotsional qo'zg'algan hamda ruhiy tushkinlik holatida ham o'zini tuta bilish shart. Sportchi yaxshi taktik bo'lishi uchun quyidagi xususiyatlarga ega bo'lishi kerak: kuzatuvchanlik, tashabbuskorlik, oldindan ko'ra bilish, yaxshi anglash qobiliyatiga ega bo'lish.

Sportchining musobaqaga qatnashishdan maqsadi, rekord qo'yish hamda shaxsiy sport natijasini yaxshilashdan iboratdir. Bu reja maqsadga erishish uchun musobaqa oldidan sportchi tomonidan tuzilgan shartli (taxminiy) taktik reja bo'lib sanaladi. Bu reja maqsadga erishish vositalari va usullari, yo'llarini anglash hamda duch kelishi mumkin bo'lgan qarshilik, qiyinchilik va kutilmagan hodisalarni oldindan sezish, tasavvur qilish kabilarni o'z ichiga oladi. Ko'pincha bunday reja tuzish ko'rsatmali bo'lmay fikran bo'ladi. Sportchining musobaqa oldidan ishlab chiqqan taktik rejasi musobaqa jarayonida, real sharoitda tafakkur, tasavvur va diqqatni faol ishtirokida qayta ko'rib chiqilishga hamda sharoitni tez tahlil va sintez qilib tadbirlash natijasida, uning yanada qobiliyatini oshirishga sabab bo'ladi.

### NAZORAT SAVOLLAR.

1. Musobaqa bu?
2. Sportchi shaxsiga xos psixik holatlar?
3. Sportchining o'quv-mashg'ulot va musobaqa oldi holati?

#### 4. Sportchining musobaqa, musobaqadan keyingi psixologik holatlari?

##### FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR.

1. Mahmudov R., G'ulomov A. Sport psixologiyasi fanidan tavsifnomalar (reja va dars ishlanmalari). – T.: “Yangi asr avlodi”, 2008. – 28 b.
2. Masharipov, Y. Sport psixologiyasi: o‘quv qo‘llanma / Y.Masharipov, N.Jo‘rayev; mas’ul muharrir Sh.A. Aminjonov; O‘zbekiston Respublikasi Oliy va o‘rta maxsus ta’lim vazirligi. – T.: “O‘zbekiston faylasuflari milliy jamiyati” nashriyoti, 2010. – 144 b. –ISBN 978-9943-319-98-1
3. Asadov Y.M. Ruhiiy holatlar diagnostikasi va korreksiyasi. – T.: “Trener”, 2000.
- 3.G‘oziyev E., Toshimov R. Muomala treningi. - T.: Trener, 1994.
- 4.Ilin E.P. Psixologiya sporta. – SPb.: Piter, 2018. – 352 c. – ISBN 978-5-4461-0897-8.

### 3-MAVZU. SPORTCHI VA TRENER PSIXOLOGIYASI.

#### Reja:

- 3.1. Sportda psixologik tayyorgarlikning asosiy yo‘nalishlari va murabbiy shaxsida qo‘yiladigan psixologik talablar.
- 3.2. Musobaqa jarayonida sportchilarni psixologik boshqarish.

#### 3.1. Sportda psixologik tayyorgarlikning asosiy yo‘nalishlari va murabbiy shaxsida qo‘yiladigan psixologik talablar.

“**Trener**” so‘zi - ingliz tilidan olingan bo‘lib, trainer – mashq qildiruvchi, o‘rgatuvchi ma’nolarini anglatadi. Trener bu, trening guruhini tashkil etuvchi va guruh bilan ishlaydigan shaxs hisoblanadi. Uning asosiy maqsadi, insonlar o‘rtasida sog‘lom munosabatlarning bo‘lishiga erishishdir. Guruh bilan ishlashda trenerning ish tajribasi, mahorati trening samarasini ta’minlaydi. Trening mashg‘ulotlari samarali o‘tishi uchun trenerdan katta mahorat talab etiladi. Trener har tomonlama rivojlangan, rejalashtirish, tashkillashtirish, muloqat tajribasiga, tinglash qobiliyatiga ega bo‘lishi kerak. Trener trening qatnashchilaridan kam bilimga ega bo‘lmasligi kerak. Trener qisqa vaqt ichida qarorlar qabul qilishga, qatnashchilarning savollariga javob berish mahoratiga ega bo‘lishi kerak. Trening qisqa muddatda o‘tkazilishiga qaramasdan, trenerdan jiddiy tayyorgarlikni talab etadi. Trener qanday sifatlarga ega bo‘lishi kerakligi haqida olimlarning bir qator fikrlari mavjud. Ko‘pgina adabiyotlarda malakali trener ega bo‘lishi lozim bo‘lgan sifatlarga quyidagilarni kiritishgan:

-Har qanday vaziyatdan chiqa oladigan;

-Malakali kasbiy tayyorgarlikka ega;

-Guruhda terapevtik iqlimni yarata oluvchi;

-(kritik) muammoli vaziyatlarga aralasha oluvchi va ulardan chiqa oluvchi;

-Muammo echimini birgalikda topish taktikasiga ega bo‘lishi lozim;

Yuqoridagilar bilan bir qatorda yana shuni ham hisobga olish kerakki, guruhni boshqarayotgan trener shaxslar bilan ishlaydi, har bir shaxs esa o‘ziga xos individuallikka egadir. Shu bilan birga har bir shaxs o‘ziga xos qadriyatlar tizimiga ham ega. Tabiiyki ular bir-biridan, hamda trener qadriyatlaridan farq qiladi. Bu erda trener amal qilishi lozim bo‘lgan bir qator qoidalar ko‘rinadi:

- Guruhning har bir a'zosiga yordam berish zarur;
- Har bir ishtirokchini qiynayotgan savolga uning qadriyatlar tizimiga mos keluvchi javobni topishga ko'maklashish zarur;
- Trener ishtirokchilarga "bosim" o'tkazmasligi lozim;
- Trener ishtirokchilarni ajrata bilishi lozim;(Agar trener u yoki bu shaxsga samarali yordam bera olishiga ishonmasa, unday ishtirokchidan voz kecha olishi lozim)

Trenerning mashg'ulotni qanday olib borishi, ya'ni trenerlik mahoratidan tashqari uning o'zi ham ishtirokchilarga juda katta ta'sir ko'rsatadiki, bunda asosan ikki narsaga e'tibor qaratiladi:

Trenerning kiyinishi (imidji).

Trenerning hatti-harakatlari, qiliqlari, odatlari.

### ***Kiyim tanlash muammosi***

Trenerning kiyinishi guruhda u haqdagi dastlabki tasavvurning ijobiy yoki salbiy bo'lishiga, guruh uni qabul qilishi yoki qabul qilmasligiga olib kelishi mumkinki, bu holat trening jarayoniga ham o'z ta'sirini albatta ko'rsatishi tabiiy.

Imidj – bu atrofdagilar sizni qanday qabul qilishi, qanday ko'ra olishidir. Shu o'rinda bir misol keltirib o'tamizki, trenerning kiyinishi qanchalik muhim ekanligini bu misoldan keyin osongina tushunib olish mumkin.

Faraz qiling qanaqadir firma yoki davlat muassasiga ishga taklifni o'qigan ikki kishi o'sha joyga bordi. Ularning biri – kostyum-shimlarda, oq ko'ylak, galstuk, qo'lida portfel bilan kelsa, ikkinchisi egnida futbolka, oyog'ida krassovka, orqasiga ryukzak osob olgan bo'lsa, albatta birinchi odam kishida haqiqiy mutaxassis taasurotini beradi, vaholanki, u tajriba yuzasidan, ma'lumot yuzasidan ikkinchi odamdan ko'ra pastroq bo'lishi mumkin. Lekin ularning kiyinishi, tashqi ko'rinishi, imidji kishida qarama-qarshi tasavvurlarni uyg'otadi. Shundan kelib chiqqan holda trenerning kiyinishi ham o'ziga xos va vaziyatga mos bo'lishi talab etiladi.

Avvalo trening qanaqa guruh uchun mo'ljallanganligini e'tiborga olish zarur. Lekin imkon darajasida treningga ishchi formada kelish lozim. Bu kiyim avvalo mintalitet xususiyatlariga mos kelishi, shuningdek trenerning o'zi uchun ham qulay, harakatlanishga mos bo'lishi lozim.

Trenerning bezaklari haqida ham to'xtalish lozimki, trener uchun haddan ortiq bezaklar bilan bezanish maqsadga muvofiq emas.

### ***Trenerning o'zini tutishi, hatti-xarakatlari.***

Har qanday trening mashg'ulotida trener ishtirokilar uchun ta'sir ko'rsatuvchi sportchi shaxsi hisoblanadi., garchi u ular bilan o'zini teng tutsa ham. Chunki odatda trenerlar psixologik bilimlarga ega bo'lgan kishilar bo'lganligi bois, bu taxlit kishilarga nisbatan ishtirokchilarning hurmati baland bo'ladi. Shuning uchun ko'pgina treninglarda trenerning hatti-xarakatlari va qiliqlarini takrorlash, aynan o'zlashtirib olish kuzatiladi. Demak, trenerning nafaqat so'zlari, maslahatlari, balki uning butun harakatlari guruh ishtirokchilariga ta'sir ko'rsatadi. Shuning uchun trener hatti-xarakatlarda ham e'tiyotkorroq bo'lishi kerakki, uning hatto o'ziga yoqmagani jihatlar ham ishtirokchilar tomonidan o'zlashtirilmasligi yoki aksincha ishtirokchilarning g'ashiga tegmaslik uchun.

**Trenerning kompetentligi** haqida psixologlar tomonidan bir qator fikrlar keltirilib o'tilgan biz, ularni umumlashtirib, trener kompetentlik darajalarini ko'rsatib o'tmoqchimiz:

- treningda qo'llanilayotgan mashqlarning, trening mavzusiga mosligi;
- treningda qo'llanayotgan metod va vositalarni tanlay bilishi;
- trenerning ijtimoiy kompetentligi;
- trenerning etik va estetik kompetentligi;
- shaxsiy tajribasi;
- shaxslararo munosabatlarga kirishishi kabilar;

L. Krol va Ye. Mixaylovalar trenerning kasbiy kompetentligini qo'yidagilarga ajratib ko'rsatishadi:

\*Shaxslararo kommunikativ kompetentlik: verbal va noverbal kommunikativ malakalarni rivojlantirish, odamlarning faoliyat motivlarini tushunish, shaxsiy ustanovkalarini yuqori darajada anglash.

\*Texnik kompetentlik: mijoz bilan birgalikda ishlab chiqilgan maqsadni transformatsiya qila olish.

\*Moslashuvchanlik kompetentligi: o'zgarishlarni oldindan ko'ra bilish hamda o'zgaruvchan sharoitlarga moslashish.

\*Konseptual kompetentlik: amaliyotga asos bo'luvchi bilimlarni egallash.

\*Integrativ kompetentlik: asoslangan qarorlarni qabul qilish, yuzaga kelgan muammolarni echish hamda mutaxassislik bahosini berish.

Trening jarayonida trener har bir ishtirokchining psixologiyasi bilan ishlaydi. Inson psixologiyasining har bir jihati esa juda nozik soha bo'lib, uning qaysidir joyiga noxosdan tegib ketish katta noxushliklarga, muammolarga, hattoki aziyatlarga olib kelishi mumkin. Shuni hisobga olgan holda trenerning ishini qimmatbaho olmos (javohir) bilan ishlaydigan mohir zargarning ishiga o'xshatish mumkin. Trening jarayonida trener bir qancha rollarni amalga oshiradi:

Metodistlik - (lug'aviy ma'nosi o'qitish bo'yicha mutaxassis) o'quv materiallarini ishlab chiqish va ularni etkazib berish;

Instruktorlik - (lug'aviy ma'nosi biriktiruvchi shaxs. Trening davomida yuriqnomani tushuntirish,) bu tashkil qilish, ko'rsatma berish, to'g'ri yul ko'rsatish, sharxlash, raxbarlik qilish;

Demonstratorlik - (lug'aviy ma'nosi namoyish etuvchi) trening davomida mashqlarni ko'rsatib, namoish etib berish;

Trenerga tavsiyalar sifatida quyidagilarni keltirib o'tishimiz mumkin:

-muxokama tashkil qilish, ishchi guruhi uchun qoidalar ishlab chiqish;

-navbatdagi mashg'ulot instruksiyasini berish ;

-qatnashuvchilar savollariga javob berish, ular bajarayotgan ishni nazorat qilish;

-qatnashuvchilar emotsional holatini nazorat qilish va ularga psixologik yordam berish ;

-mashg'ulot oxirida siz (trener) haqingizda qatnashuvchilar o'z fikrini bayon qilishlariga imkon berish;

Bundan tashqari ishtirokchilarni qiziqtirish, ularning mustaqil ishlariga imkoniyat yaratish kerak. Biron bir qatnashuvchini muhokama qilish kerak

emas, biror shaxs o'zini baland tutmasligi, trener ham mutaxassisman deb ro'kaj qilmasligi kerak. Eng muhimi trenerlik qilayotganda shuni unutmash kerakki, trener o'qituvchi emas. Uning vazifasi - sharoit, vaziyatni yaratish yoki ishtirokchilarga ko'maklashishdan iborat.

Trener mashg'ulotlarni olib borishda katta trenerlik tajribasi va mahoratini egallashi kerak.

### **Trener shaxsiga qo'yiladigan talablar quyidagicha :**

- U avvalo o'zgarar shaxsiga xos bo'lgan psixologik hususiyatlarni juda yaxshi bilishi kerak.(inglizlar aytganidek , o'zgarar psixologiyasini bilish – ular ustidan hukmronlik qilishning bir shaklidir, degan naqlni esdan chiqarmaslik lozim , lekin bunda pedagogik alturizm , yani o'zgarar manfaatini o'zinikidan ustun qo'yish hislati mavjud bo'lishi kerak)

- o'zining shaxsiy fazilatlarini va psixologiyasini mukammal bilishi va uni boshqara olish qobiliyatiga ega bo'lishi zarur.

- har qanday chigal yoki ziddiyatli vaziyatlardan chiqib ketishnigina emas, balki uning oldini ola bilish , vaziyat to'g'ri kelganda esa uni bartaraf etish.

- empatiya , ya'ni o'zgarar holatini chuqur his qila olish qobiliyatining mavjudligi .

-o'zgaruvchanlik, moslashuvchan aql sohibi bo'lish , kutilmagan holatlarga o'zini oldindan tayyorlash , o'zini yo'qotmaslik.

- o'zgarar nutqi , reaksiyalarini aniq tushunish va tinglash , mimika va harakat mohiyatini to'g'ri talqin etish.

- tinglovchilar va o'yin ishtirokchilarining ehtiyojlari va qiziqishlariga qarshi bormaslik.

- rejalashtirish qobiliyatining bo'lishi ,bunda kutilayotgan jarayonning barcha muhim va nomuhim jihatlarini oldindan taxminan bo'lsa ham tasavvur qilib, aniq reja tuza olish.

- o'ziga ishonchning mavjudligi, real tafakkur va irodali bo'lishi kerak.

- o'z xatti-harakatlarini doimo ma'lum maromda ushlab, kerak bo'lsa o'zidagi motorikani rivojlantira olish.

Trener qo'yidagilarni bajarmaslikka harakat qilishi lozim.

Guruhga rahbarlik qilish.

Guruhga tayyor axborotlarni berish.

Guruh nima ish qilishi kerakligi to'g'risida maslahat berish yoki taklif kiritish.

Mohir trener guruh bilan ishlash jarayonida nafaqat guruhning ahvoli, kayiyati, muammosiga, balki har bir ishtirokchining ahvoli, kayfiyati, muammosiga katta e'tibor bilan qaraydi.

### **Trener quyidagi shaxsiy sifatlarga ega bo'lishi kerak:**

maqsadga yo'nalganlik - treningni oxirigacha etkazish,reglament qoidasiga rioya qilish.

- chidamlilik - trenerning ushbu sifati guruhda intizomlilikni saqlashga erdam beradi.

- reaksiyaning tezligi - trening jarayonida qo'yilgan xatolarga operativ holda diqqatni qarata olish.

- yumor - trening jarayonida ajablanish holatlarini namoyon bo'lmasligiga

yordam beradi.

- kommunikativ qobiliyat - shaxslararo va guruhlararo nizolarga yo‘l qo‘ymaslikni, guruh ishtirokchilariga ta’sir etishning samarali yo‘llarini ta’minlab beradi.

- moslashuvchanlik - trener har qanday holatga moslasha olishi kerakligi.

- xatolarni tuzatish - xatolarni ko‘ra olish, uni qanday tuzatishni bilish, xato qilib qo‘yishdan qo‘rqmaslik.

- g‘alaba qozonish - 2-3 muvaffaqiyat trener shuhratini yuzaga keltiradi.

- refleksivlik - bu kasbiy sifatlarning eng ahamiyatlisi bo‘lib, anglash qobiliyati va qanday vaziyatda nimani qo‘llay olish kerakligidir. Yuqorida sanab

o‘tilganlar bilan bir qatorda trener dasturga mos ssenariylar tanlay bilishi, ularni kerak bo‘lsa, har bir aniq holat va vaziyatga moslashtirishi, mashg‘ulotlarni tashkil qilishda ham ushbu holatlarga e’tibor qaratishi shart. qatnashchilarning yoshi, jinsi, kasbiy malakalari, madaniyati va ehtiyojlariga mos ravishda dasturlarga o‘z vaqtida tuzatishlar kiritish qobiliyatiga ega bo‘lishi, mashg‘ulotlar shakli, vaqti, joyini ham yuqoridagi omillarga mos ravishda tanlashi treningning samaradorligiga bevosita ta’sir ko‘rsatadi.

M.Kubrom tomonidan trenerlik ishiga quyidagi talablar ishlab chiqilgan:

- Intellektual qobiliyatlar: kuzatuvchanlik qobiliyati, faktlarni jamlash, qiyoslash, sog‘lom fikrlash, sintezlash qobiliyatining mavjudligi, ijodiy fikrlash, original tafakkur.

- odamlarni tushunish va ular bilan ishlay olish qobiliyati: odamlar fikrini hurmat qilish, chidamlilik, yozma va og‘zaki muloqatga kirisha olish qobiliyatining mavjudligi, ishontira olish, hamda faoliyatga undovchi motivlarni yaratish qobiliyatining mavjudligi.

- intellektual va emotsional etuklik: faoliyatda va hulqdagi barqarorlik, “bosim”ga qarshilik ko‘rsata olish, o‘z kuchiga ishonchsizlik bilan kurasha olish, har qanday vaziyatda o‘ziga bo‘lgan nazoratni qo‘ldan chiqarmaslik, o‘zgaruvchan sharoitlarga moslasha olish.

- shaxsiy qat’iyatlilik va tashabbuskorlik: o‘ziga ishonch, tadbirkorlik ruhi, mardlik, tashabbuskorlik, o‘z-o‘zini nazorat qilish.

- etika va rostgo‘ylik: boshqalarga yordam berish hoxishining mavjudligi, rostgo‘ylik, shaxsiy kompetentligining chegaralarini anglash, xatolarni tan olish qobiliyati.

- jismoniy va aqliy sog‘lomlik: ishdagi va kundalik hayotdagi yuklovlarni (nagruzki) qiyinchiliklarsiz “ko‘tara olish” trenerdan talab qilinadigan psixologik professionalizmning asl mohiyati shundaki, u odamlar ko‘ziga va xatti - harakatlariga qarab, ularning niyat - istaklarini, treningda ishtirok etish qobiliyatini taxminan oldindan chamalay olishi va o‘yin davomida mohirlik bilan ular xatti - harakatlarini zimdan boshqarish qobiliyatiga ega bo‘lishi shart.

Bundan tashqari, boshqaruvchi shaxslardan fidoiylik, o‘z manfaatini o‘zgalarnikidan pastroq qo‘yish, sabr - chidam, tezkorlik, faxm - farosat kabi sifatlar talab qilinadi. Bu sifatlar ma’lumki, nafaqat nazariy tayyorgarlik asosida balki, ko‘proq hayotiy va ijtimoiy faoliyatning murakkab turlarida faol ishtirok etish natijasidagina qo‘lga kiritiladi.

Trenerda **fikr almashish malakasi** juda yaxshi rivojlangan bo'lishi kerak. Bu malakani egallash quyidagilarga bog'lik:

- diqqat bilan eshitish;
- eshitib bo'lgach o'z fikrini bildirish;
- o'z hissiyotlarini va kechinmalarini bildirish.

#### **Diqqat bilan eshitish malakasi quyidagilardan iborat:**

- gapirayotgan kishiga qarab turish kerak va iloji boricha ko'zlariga boqib turishi kerak;
- uning gaplarini bo'lmaslik kerak;
- atrofdagi ta'sirlarga berilmaslik kerak;
- iloji boricha tinchlikni saqlashga harakat qilish kerak;
- guruhda ish jarayonida yuzaga keluvchi muammoli vaziyatlarni hal etishga tayyor bo'lishi kerak.

#### **Kichik guruhlar bilan ishlash qoidalari.**

Trening jarayonida guruhni tez-tez kichik guruhlariga bo'lib ishlash maqsadga muvofiqdir. Bundan maqsad guruhning har bir ishtirokchisini faol ishtirok etishga undashdir. Biror bir mavzu katta guruhlarda muhokama etilsa, butun guruhning ishtirokini ta'minlab bo'lmasligi aniq. Bu esa guruhdagi sust ishtirokchilarni umuman chetda qolishiga sabab bo'ladi. Kichik guruhlarda ishlanganda esa ularning faol ishtiroki talab etiladi va bu har bir ishtirokchining qiziquvchanligini oshiradi. Bundan tashqari kichik guruhlarda ishlash ishtirokchilar uchun tinch va ishonchli muxitni yaratadi, ularning bir-birlari bilan tezroq tanishishi va bir-biri bilan kirishishiga imkon yaratadi. Ayniqsa, oilaviy mavzularga doyr nozik savollar muhokama etilganda ba'zi ishtirokchilarda noqulaylik, uyalish holatlari vujudga keladi. Kichik guruhlarda ishlash esa ulardagi uyalish, noqulaylikni yo'qotishi mumkin. Guruh soni qancha kichik bo'lsa, undagi ishtirokchilarda qo'rkuv, noqulaylik, uyalish hislari kamroq namoyon bo'ladi.

#### **Kichik guruhlar bilan ishlash qoidalari:**

1. Kichik guruhlariga bo'lishda o'yin orqali bo'lish usulidan foydalanish lozim.
2. Guruhlarga bajarilishi lozim bo'lgan topshiriqlarni aniq va tushunarli qilib berish kerak.
3. Mikroguhrlarga topshiriq berayotganingizda instruksiyani ularning hammasiga birvarakayiga tushuntirish kerak. Negaki, agar trener bitta guruhga ko'rsatma berib, qolganlariga ham birma-bir tushuntirmoqchi bo'lsa, u holda topshiriqni olgan guruhlar darhol muhokamani boshlab yuborishadi va sinfda shovqin-suron ko'tariladi, trener esa qolgan guruhlariga ko'rsatma berishga qiynalib qoladi.

Topshiriq bajarilgandan keyin uni albatta umumiy guruhda muhokama qilish kerak, bunda har bir mikro guruhdan bittadan vakil chiqib, uz guruhining fikri bilan tanishtiradi.

Mikroguhrlar bilan ishlashda vazifa bajaruvchi, kuzatuvchi yoki ekspert rollarini trenerning o'zi taqsimlab berishi kerak.

Mikroguhrlar bilan ishlashga haddan tashqari berilib ketish kerak emas, bu narsa treningni samaradorligi va rivojlanishiga halakit berishi xam mumkin. Shuning uchun 2 soatlik treningda 3 kishilik guruhga bo'linadigan topshiriqlardan ikkita, 7-8 kishilik guruhga bo'linadigan topshiriqlardan bittadan ortiq

bajartirmaslikka harakat qilish lozim.

Trener mikroguruhlar bilan ishlayotganda ularning faolligini oshirish uchun quyidagi qoidalarga qat'iy rioya qilishi kerak.

- ishtirokchilarga hech qachon kamsituvchi ohangda ogohlantirish bermaslik kerak;
- guruhdagi biror ishtirokchi gapirayotganda uning so'zini bo'lmagan eshitishi va qolganlarni ham shunga o'rgatish kerak;
- mavzu doirasidan chetga chiqmaslikni so'rash kerak;
- hammaning so'zga chiqishini ta'minlash kerak;
- munozaralarda qaysidir sportchi shaxsi hayotiga aloqador fikrlar shu erda qolishga guruhni odatlantirish kerak.

### **Guruhdagi muammoli holatni hal qilish**

Ba'zida kichik guruhlarda berilayotgan topshiriqlarni hamma ishtirokchilar ham bir xilda bajarishni istayvermaydilar. Trener kichik guruhlarda ba'zi ishtirokchilar tomonidan yuzaga keltirilishi mumkin bo'lgan quyidagi ko'rinishdagi muammolarni hal qilishga tayyor turishi kerak:

- ishtirokchi suhbatga aralashaverib, qolganlarning jig'iga tegishi mumkin;
- ishtirokchi o'zini ko'rsatish uchun boshqalarni tanqid qilishi, noo'rin kamsitishi mumkin;
- ishtirokchi birovlariga nima qilishi kerakligini aytib, aql o'rgatishga harakat qilishi mumkin;
- ishtirokchi gapirayotgan ishtirokchining gapini bo'lishga harakat qilishi mumkin;
- ishtirokchi guruh ishida qatnashishdan bosh tortishi mumkin;
- ishtirokchi topshiriqda tegishli bo'lmagan narsalar haqida gapirib vaqt o'tkazishga harakat qilishi mumkin.

***Guruhda bunday muammolarni hal etish uchun quyidagicha yo'l tutish mumkin:***

Agar guruh ishida og'ishlar ro'y bersa, guruhga muloyimlik bilan vaqt behuda ketayotganligini va berilgan topshiriqni bajarish yoki muammoni muhokama qilish lozimligini eslatish lozim.

Muammo tug'dirayotgan ishtirokchi bilan alohida gaplashish kerak. Guruh qabul qilgan qoidalarga to'xtalib, keyin bir kishining xulk-atvori qolganlarga ham salbiy ta'sir qilishini tushuntirish lozim va undan keyingi mashg'ulotlarda guruh bilan hamkorlikda ishlashini so'rash kerak.

Boshqalarning so'zini bo'layotgan ishtirokchiga shunday ogohlantirish berish mumkin: "Meni kechirasiz-u lekin sizga shuni eslatib qo'ymokchiman — guruhning har bir a'zosi gapirish huquqiga ega va uning so'zini bo'lish kerakmas".

Agar biror ishtirokchining xulq-atvori va xatti-harakati ishlashga halaqit berayotgan bo'lsa, uni guruhning o'zida ochiqchasiga muhokama qilish kerak. Qilingan harakat yoki aytilgan gapni tanqid qilinadi, uning salbiy tomonini va guruh ishiga halaqit berganligini ko'rsatib beriladi, lekin hech qachon shu ishni qilgan yoki gapirgan ishtirokchining o'zini tanqid qilinmaydi.

Mashg'ulot so'ngida guruhning o'zlashtirish darajasini muhokama qilish va bunda kimningdir hissiyotlariga tegib ketmaslikka harakat qilish lozim.

### **Guruhda ishlash**

Quyida kichik guruhlarda mashg'ulot o'tkazishda nimalarga e'tibor berish



lozimligi haqida ayrim tavsiyalarni havola etamiz:

Ishni 3 yoki 4 kishidan iborat bo'lgan guruhlar bilan ishlashdan boshlash maqsadga muvofiq. Shu usul bilan ishtirokchilardagi qurquvni yo'qotish osonroq kechadi.

### **Trening mashg'ulotlariga nisbatan ishtirokchilarning munosabati.**

Trening mashg'ulotlarini o'tish jarayonlarida ishtirokchilar turlicha munosabat bildirishlari mumkin.

- ishtirokchilar trenerga turli xil chalg'ituvchi savollar berishi mumkin (trenerni uyaltirish, hijolatga qo'yish maqsadida);
- ba'zi ishtirokchilar o'zini haddan tashqari o'ng'aysiz his qilib, sukut saqlashi, umuman gapirmasdan turib olishi mumkin;
- oilaviy hayotning nozik masalalari hakida ochiqdan ochiq gapirib boshqalarning noroziligi yoki hijolat bo'lishiga sabab bo'lishi mumkin;
- trenerning sportchi shaxsiy hayotiga aloqador judayam nozik savollar berishi mumkin.

Bu xildagi vaziyatlardan chiqib ketish uchun trener ishtirokchilar bilan birga ishlab chiqilgan, mashg'ulot vaqtida barcha amal qilishi lozim bo'lgan xulk-atvor va xatti-harakat qoidalariga murojaat qilishi lozim, ya'ni ishtirokchilarga yoki aynan o'sha ishtirokchiga qoidalarni yana bir bor takrorlatish kerak.

Qoidalarning ta'sirini oshirish uchun 2-3-kun boshlanishida ishtirokchilar bilan rolli o'yin tashkil qilish maqsadga muvofiq. (Hozir har bir guruh bittadan qoidani tanlab olib, pontamima shaklida ko'rsatib beradi).

### ***Guruhiy dinamikasini bilish va uni hisobga olish.***

Guruhlar psixologiyasida aytilishicha notanish odamlar bir joyga to'planganda guruhda ma'lum bir zo'riqish paydo bo'ladi, trenerning vazifasi shu zo'riqishni iloji boricha yumshatishga harakat qilishdan iborat. Buning uchun trener guruhdagi noqulay vaziyatlar vujudga kelmasligi yoki vujudga kelgan noqulay holatlarni bartaraf etishga mo'ljallangan, guruh bilan qay usulda ishlash rejasini puxta o'ylab chiqishi kerak, ayniqsa guruhning bir necha rivojlanish bosqichlari borligini bilishi shart.

1. Boshlang'ich bosqich - notanish muxit va noanik vaziyatda ishtirokchilar ichki bezovtalikni his qiladi, o'zlariga yaqin sherik izlaydi, har bir ishtirokchini "Men o'zimni qanday tutishim kerak" degan savol o'ylantiradi. Bu bosqich ishtirokchilarning individual xususiyatlariga qarab 10 minutdan to kunning oxirigacha davom etishi mumkin.

Trenerning vazifasi: ishtirokchilarni bir-biri bilan tanishtirishda samimiylik muhitini yarata olish, fikrini ochiq bayon qilgan ishtirokchilarni qullab-quvvatlash, sust ishtirokchilarni davraga jalb qilishdan iborat.

2. O'tish bosqichi - bunda ishtirokchilar o'rtasida ancha yaqinlik paydo bo'la boshlaydi. Endi ular trenerning ishlarini baholashlari, ya'ni uning o'zini tutishi, guruhga aralashib ketishi, guruhni faollashtirishi, hozirjavobligi, bilim doirasini kuzatishadi.

Trenerning vazifasi- ishtirokchilarda namoyon bo'layotgan hissiyotlarni e'tiboridan chetda qoldirmaslik, guruh erishmoqchi bulgan maqsad va kutishlarni aniqlash, guruh a'zolari o'zlarini qanday his etayotganligiga e'tibor berish.

Asosiysi - ishtirokchilarni qanday bo'lsa shundayligicha qabul qilish va ularni o'zgartirishga urinmaslikdan iborat.

3. Ish faoliyati bosqichi - bu bosqich ishtirokchilarning o'z maqsadlariga erishishida asosiy qism hisoblanadi. Ishtirokchilar guruhda ishlash qoidalariga rioya qilishadi. O'zaro yordam so'rash imkoniyatdan kelib chiqib bir-birlariga ishonch paydo bo'ladi. Shuning uchun trenerning ayrim fikrlariga ko'shilmasalar, ular orasida trenerga nisbatan norozilik, ayrim xollarda asabiylashish, tushkunlik holatlari ham kuzatiladi.

Trenerning vazifasi: guruhda ishonchli munosabatlar shakllanishiga yordam berish, guruhdagi voqealarni e'tiborsiz qoldirmaslik, guruh dinamikasini kuzatish, guruhdagi nizolik va asabiylashish holatlarini bartaraf etuvchi o'yinlar o'tkazish, guruhda ishonch munosabatining shakllanishiga yordam berishdir.

4. Yakunlash bosqichi - bu bosqich mashg'ulot yakunlanishining mantiqiy nuqtasidir, agar mashg'ulot muvaffaqiyatli tugagan bo'lsa barcha ishtirokchilarning kayfiyati a'lo darajada bo'ladi. Bu bosqichda ish davomida yo'l qo'yilgan ba'zi kamchiliklarni silliqib ketish imkoniyati tug'iladi. Bosqich puxta o'ylab chiqilib, aniq tashkil etilishi kerak, uni o'z holicha o'tkazish yaramaydi, chunki bunday munosabat olib borilgan ishning ijobiy yoki salbiy baholarini ko'paytirib yuborishi mumkin.

Trenerning vazifasi: mashg'ulotni yuqori xissiy kayfiyatda yakunlash tadbirini tayyorlash va o'tkazish, har bir ishtirokchiga qulay sharoit yaratish, bir-birlariga yoki trenerga tashakkur bildirishlari uchun imkon yaratish, "teskari aloqa"ni amalga oshirish, har bir ishtirokchiga o'ziga yarasha minnatdorlik bildirishdan iborat.

Yuqoridagilardan kelib chiqqan holda trener - bu trening mavzusida belgilangan nafaqat nazariy bilimlarni, balki shaxsiy tajribasi, pedagogik tajribasi, hamda qatnashchilarga yangi, zarur bilimlarni o'rgatish, tayyor qarorlar bo'lmagan taqdirda tashkiliy faoliyatiga o'rgatish qobiliyatiga ega bo'lgan shaxsdir. Trening qisqa muddatda o'tkazilishiga qaramay, trenerga jiddiy tayyorgarlik va haqiqiy kasb mohirligi kerak bo'ladi. Trener ishi bu asta - sekin kasbga aylanadigan, maxsus ko'nikma va malakalarga ega bo'lishdir. Trenerlik faoliyatiga o'tgan mutaxassisga oson emas, u mustaqil ravishda murakkab qarorlar qabul qilish, o'z kuchini baholashi, xabardorlik chegaralarini aniqlashi lozim

### **3.2. Musobaqa jarayonida sportchilarni psixologik boshqarish.**

Har qanday sport faoliyati sport musobaqasi bilan uzviy bog'liqdir: hech qanday sport faoliyatini sport musobaqasiz tasavvur etib bo'lmaydi. Sport mashg'ulotida o'qitish va tarbiyalash ishlarni olib borilishi aniq musobaqada muvaffaqiyatli qatnashishga tayyorlashdan iboratdir: - musobaqa - olib borilgan mashg'ulotni yakunlash davri desa ham bo'ladi;

Musobaqa - pedagogika fanining ta'rificha shaxs faoliyatini belgilovchi, kuzatuvchi omildir, ya'ni qo'zg'atuvchi rag'batlantiruvchi omildir. Sport musobaqasining tarbiyalovchi ahamiyati kattadir. Ular qo'yidagi xususiyatlar bilan xarakterlanadi.

1. Sport muvaffaqiyati uchun kurash, sport musobaqasining xarakterli tomonlaridan biridir. Keskin kurash birgina individual maqsadlar bilan cheklanmaydi, balki jamoaviy hamda ijtimoiy motivlarni ham paydo qilinadi.
2. Sport musobaqasi jismoniy kuch va psixik faoliyatni zo‘r berib ishga solish bilan xarakterlanadi. Zo‘r berish sport musobaqasining spesifik xususiyatidir. Bu xususiyat sportchida ahloqiy, iroda va xarakter, psixik sifatlarni tarbiyalash vositalaridan biridir.
3. Sport musobaqasidagi shiddatli kurash yurak, qon aylanish faoliyatini kuchaytiradi, modda olmasuvni tezlashtiradi. Bularni barchasi yurak-asab faoliyatini mustahkamlaydi. Organizmning ish qobiliyatini oshiradi.
4. Sport musobaqasi yuksak emotsional holatning manbaidir. Chunki musobaqada sportchi doimo muvaffaqiyatga erishadi yoki mag‘lubiyatga uchrab turadi. Bu hol tabiiy ravishda, goh xursandlik, goh noxushlikni paydo qilib turadi. Natijada sportchida yoki ishchanlik oshadi yoki kamayadi.
5. Sport musobaqasida sportchining barcha psixik jarayonlari keskinlashadi. Demak, yuqorida ko‘rsatib o‘tilgan musobaqaning o‘ziga xos xususiyatlaridan ma’lumki, sport musobaqasi sportchining o‘z faoliyatini yuksak darajada namoyon qilish va yuksak insoniy sifatlarni tarbiyalash vositasidir. Sportchilarni tayergarlik holatiga qarab, musobaqa sharoitlari ularga har xil ta’sir ko‘rsatadi. Start oldi holati sportchining bo‘ladigan musobaqaga qatnashishi bilan bog‘liq bo‘lgan holda vujudga keladigan yuksak emotsional holatdir. Start oldida paydo bo‘ladigan emotsional holat bo‘ladigan musobaqaga moslashish imkonini tug‘diradi hamda erishadigan yakunlar darajasiga kuchli ta’sir o‘tkazadi. Musobaqaga psixologik tayyorgarlik tizimi o‘z ichiga qator vazifalarni olib bu vazifalarni hal qilish jarayonida sportchining musobaqaga psixik tayyorgarligi shakllanadi. Sportchini musobaqaga psixologik tayyorlash tizimiga quyidagilar kiradi: musobaqa sharoiti haqida axborotlar to‘plash, musobaqa oldidan sportchini mashqlangan holatini baholash va o‘z -o‘zini baholash. Musobaqada ishtirok etishning maqsad va vazifalari. Musobaqada chiqishning motivlarini faollashtirish. Aqliy faoliyat eksperimentlarini rejalashtirish sportchida o‘z imkoniyatlarini ro‘yobga chiqarishga ishonch xissini shakllantirish. Maksimal irodaviy zo‘r berishni faollashtirish va uni musobaqa sharoitida namoyon qila bilish. Optimal emotsional holatni shakllantirish. Musobaqa sharoitida psixik holatlarni boshqarish va o‘z-o‘zini boshqarish priyomlarini egallash. Yuqoridagilar bir birlari bilan uzviy bog‘lanib ketgandir, agar zvenolardan bittasida bo‘shashish vujudga kelsa, hamma tizimda etishmovchilik vujudga kelishi mumkin. Musobaqa tayyorgarlik paytida sportchi uchun musobaqa sharoiti, raqibi, musobaqa o‘tkaziladigan joy va tamoshabinlar haqidagi habarlar juda ham zarurdir. O‘zini raqibi haqidagi bilimlar musobaqaga tayyorlanish uchun aniq taktika ishlab chiqish imkonini beradi, raqib haqida ma’lumotlarning mavjud bo‘lmasligi, sportchida xavotirlanish holatini vujudga keltiradi. Psixologik tayyorlash jarayonida axborotlar etkazish shakli katta ahamiyatga egadir. Bir xildagi habarni shunday e’lon qilish mumkindirki, u bo‘lajak musobaqadagi kurashga ijobiy yoki munosabatlarni vujudga keltirish mumkin. Yuqori darajali mashqlangan holatni (sport formasida) sportchi o‘z faoliyatida jismoniy, texnik va taktik ma’lumotlarni sifatliroq ko‘rsata oladi. Sport

amaliyotida sportchini mashqlangan holatini baxolovchi qator ob'ektiv metodlar mavjud lekin ayni metodlar o'z-o'zidan baholashga tayanmasa to'la bo'lishi mumkin emas (masalan butun ob'ektiv ma'lumotlarga ko'ra sportchi yaxshi mashqlangan deb faraz qilaylik, lekin u o'zi sub'ektiv ravishda sport formasi holatiga erishmadim deb xis qilsa, bu hol uning musobaqaga muvoffaqiyatli ishtirok etishiga to'sqinlik qiladi. Musobaqada ishtirok etuvchi sportchi yoki jamoa ma'lum aniq va tushunarli vazifaga ega bo'lishi kerak. Musobaqa vazifasining xarakteri va unga sportchining munosabatini uning o'ziga hos ma'lum kuchga ega emotsional kechinmalarni shart qiladi. Shuning uchun ham sportchi oldiga qo'ygan vazifalarning muhimligi va mohiyatini ochishi kerak. Musobaqaning maqsadi sportchi uchun musobaqa uning e'tiqodiga aylanib ketishi kerak. Sportchilarning psixologik tayyorlashda sotsial ahamiyatga ega motivlar shaklanishining ahamiyati, ayniqsa javobgarlik musobaqalaridagi ahamiyati kattadir. Bo'lajak sport faoliyatini rejalashtirish ideomotor qonuniga bo'ysunuvchi harakat tasavvurlari formasida olib boriladi. Ishonchning mavjudligi sportchilarning o'z imkoniyatlarini amalga oshirishlarining shartidir. Ishonchning yo'qligi esa buning aksidir. Sportchining o'z imkoniyatiga ishonchi bu o'zining jismoniy, texnik taktik tayyorgarligini anglashning yakunidir.

#### **Nazorat savollari:**

1. Murabbiy shaxsiga qo'yiladigan psixologik talablar?
2. Murabbiyning boshqaruv uslublari?
3. Sportchilarni musobaqalarga tayyorlashda psixologik talablar?
4. Mashg'ulot va musobaqa uyg'unligi bu-?
5. Sportda psixologik tayyorgarlikning asosiy yo'nalishlari va murabbiy shaxsida qo'yiladigan psixologik talablar bu-?
6. Musobaqa jarayonida sportchilarni psixologik boshqarish bu-?

#### **Foydalaniladigan adabiyotlar ro'yxati.**

1. Mahmudov R., G'ulomov A. Sport psixologiyasi fanidan tavsifnomalar (reja va dars ishlanmalari). – T.: “Yangi asr avlodi”, 2008. – 28 b.
2. Masharipov, Y. Sport psixologiyasi: o'quv qo'llanma / Y. Masharipov, N. Jo'rayev; mas'ul muharrir Sh.A. Aminjonov. Toshkent, 2010.
3. Hayitov O.E. Psixodiagnostika: O'quv qo'llanma. – T.: TDIU “Talaba”, 2007. – 225 b

### **4-MAVZU. SPORTCHILARDA INDIVIDUAL PSIXOLOGIK XUSUSIYATLAR.**

Reja:

- 4.1. Sportchilarda individual psixologik xususiyatlar temperament uning turlari.
- 4.2. Sportga jalb qilishda temperamentlarni o'rni.

#### 4.1. Sportchilarda individual psixologik xususiyatlar temperament uning turlari.

Shaxsning individual xususiyatlari deganda shaxsning quyidagi bir biridan farq qilishiga imkon beradigan quyidagi xususiyatlari tushuniladi:

<b>Shaxsning individual-psixologik xususiyatlari:</b>
---

1. Temperament
2. Karakter
3. Qobiliyat
4. Iqtidor

**Temperament** lotincha temperamentum – narsalarning tegishli nisbati degan soʻzdan olingan. Temperament haqida dastlab eramizdan oldingi beshinchi asrda yashagan vrach Gippokrat, eramizdan oldingi ikkinchi asrda yashagan Galen, oʻninchi asrda yashagan ibn Sino va boshqalar oʻz qarashlarini bildirganlar. Galen birinchi boʻlib temperamentning kengaytirilgan tasnifini berib, uning 13 turini sanab oʻtgan. Keyinroq vatandoshimiz ibn Sino temperamentni mijoz deb atab, uning issiq va sovuq turini, bu odamning rangi, qonining miqdori, quyuq yoki suyuqligiga bogʻliqligini aytgan. Hozirgi kunda temperament oliy nerv tizimi va uning xillari bilan bogʻliqligi asos qilib olinib, 4 tipi borligi qabul qilingan. Bu holda temperamentning antik davr klassifikatsiyasiga nomi bilan oʻxshash boʻlishi qabul qilingan.

Qadimgi yunon olimi Gippokrat taʼlimotiga binoan, insonlarning temperament xususiyatlari jihatidan oʻzaro bir-biridan tafovutlanishi, ularning tana aʼzolaridagi suyuqliklarning (xiltlarning) turlicha nisbatda joylashuviga bogʻliq ekanligi tasavvur qilinadi. Gippokrat taʼbiricha, inson tanasida toʻrt xil suyuqlik (xilt) mavjud boʻlib, ular oʻt yoki safro (yunoncha «chole»), qon (lotincha sanguis yoki sanguinis), qora oʻt (yunoncha melas «qora», chole «oʻt»), balgʻam (yunoncha «phlegma») kabilardan iboratdir.

Uning mulohazasicha:

1. Oʻtning xususiyati - quruqlikdir, uning vazifasi-tana aʼzolarida quruqlikni saqlab turish yoki badanni quruq tutishdir.
2. Qonning xususiyati-issiqlikdir, uning vazifasi tanani isitib turishdir.
3. Qora oʻtning xususiyati-namlikdir, uning vazifasi badan namligini saqlab turishdir.
4. Balgʻamning (shilimshiq moddaning) xususiyati-sovuqlikdir, uning vazifasi badanni sovutib turishdan iboratdir. Gippokrat taʼlimotiga muvofiq har bir insonda shu toʻrt xil suyuqlik mavjud boʻlib, uning bittasi ustuvorlik kasb etadi.

Mazkur aralashma (lotincha temperamentum)lardan qaysi biri salmoqliroq boʻlsa, shunga qarab insonlar temperament jihatdan farqlanadilar, chunonchi xolerikda

sariq o't, sangvinikda qon, flegmatikda balg'am, melanxolikda qora o't ustun bo'lishi ta'kidlanadi.

Gippokratning to'rt xil moddalar (suyuqliklar) aralashmasi, ya'ni temperament tushunchasi va uning tipologiyasi (sangvinik, xolerik, flegmatik, melanxolik) ramziy ma'noda hozirgi zamon psixologiyasida ham qo'llanilib kelinmoqda.

**Sangvinik** – qon so'zi bilan bog'liq bo'lib, serharakat, kuchli ta'sirlanish, muvozanatsiz bo'lish nazarda tutiladi.

**Xolerik** – sariq o't organizmda ustun miqdorda bo'lishi asos qilib olinib, taassurotni tez qabul qilib olish, kuchli qo'zg'olish, terisiga sig'maydigan shoshqaloq odam xususiyati hisoblanadi.

**Flegmatik** – organizmda shilimshiq modda flegma miqdori ko'pligi bilan ifodalanadi. Bu tipdagi odam ta'surotni bir muncha sekin qabul qiladi, ishga shoshilmay kirishadi, lekin ishni puxta, oxiriga etkazib bajarishga layoqatli tip.

**Melanxolik** – qora o't miqdori bilan bog'liq deb hisoblanadi. Bu tipdagi odam “og'ir karvon”, “tepsa tebranmas”, atrofida sodir bo'layotgan hodisalarga va odamlarga loqayd, “dunyoni suv bossa, tupig'iga chiqmaydigan” tip. Antik davr psixologiyasidagi bu turlar keyin yana ko'p marta tadbiiq qilinib, yana shu to'rt tip nomi saqlanib qolgan.

Rus olimi **P.F. Lesgaft** temperament xossalarini organizmdagi qon va limfa miqdorini nazarda tutib belgilagan. Bu fikrga asosan organizmning qo'zg'oluvchanligi individual xarakteristikasi va turli xil omillarga javob reaksiyalarining davomiyligi qon aylanish tezligiga va kuchiga bog'liq deb qaraladi.

Amerikalik olim **U. SHeldon** o'tgan asrimizning 40-yillarida individual-psixologik xususiyatlar gormonal sistema bilan boshqariladigan tana xususiyatlarini (organizmning har xil to'qimalari nisbati) to'g'ridan-to'g'ri bog'liq deb hisoblaydi.

Hozirgi zamon fani temperamentga doir individual farqlarning sabablarini aynan miyaning, uning qobig'i va qobig' osti funksional xususiyatlarida, oliy nerv faoliyati xususiyatlarida deb biladi.

**I.P. Pavlov** bo'yicha temperamentning 4 tipi bor:

**Xolerik** – “jangovar, jo'shqin, oson va tez ta'sirlanadigan tip”. CHaqqon, tez harakat qiladi, qattiq va tez gapiradi, o'zini tutib turishi qiyin, ba'zan xato javob qaytaradi.

**Sangvinik** – harakatchan, muvozanatli tip. YAngi shart sharoitga tez moslashadi, tez ishga kirishib tez soviydi, o'z o'rnini, rolini tez almashtiradi, beg'araz, kek saqlamaydigan tip. (“Bir qop yong'oq”).

**Flegmatik** – hissiyotlari sekin paydo bo'ladi, ammo barqaror va davomli bo'ladi. U vazmin va yuvosh, uning jahlini chiqarish qiyin, lekin jahli chiqsa

to'xtatish ham qiyin, qasoskor, ginachi.

**Melanxolik** – reaksiyalari ko'pincha qo'zg'ovchining kuchiga to'g'ri kelmaydi, loqayd, lanj, o'zini tez yo'qotib qo'yadi, biror ishda tashabbuskorlik ko'rsatmaydi. Hissiyotlari juda sekin paydo bo'ladi.

#### 4.2. Sportga jalb qilishda temperamentlarni o'rni.

Hozirgi davrda temperament tipi deganda, ma'lum insonlar guruhi uchun umumiy bo'lgan xususiyatlarning sodda majmuasi emas, balki mazkur xususiyatlarning qonuniy, zaruriy o'zaro bog'liqligi tushuniladi. Temperament tipini tavsiflovchi xususiyatlarning qonuniy tarzda o'zaro bog'liqligi quyidagicha aks etishi mumkin.

1. **Senzitivlik** (lotincha Sensus – sezish, his qilish degan ma'no anglatadi). Senzitivlik yuzasidan insonda birorta psixik reaksiyani hosil qilish uchun zarur bo'lgan o'ta kuchsiz tashqi taassurot kuchiga qarab mulohaza yuritiladi, jumladan, sezgilarning paydo bo'lishi uchun kerak qo'zg'ovchining ozgina kuchi (ularning quyi chegarasi), ehtiyojlar qondirilmasligining sezilar-sezilmas darajasi (shaxsga ruhiy azob beruvchi) mujassamlashadi.

2. **Reaktivlik**. Bu to'g'rida aynan bir xil kuch bilan ta'sir etuvchi tashqi va ichki taassurotlarga shaxs qanday kuch bilan emotsional reaksiya qilishiga qarab munosabat bildiriladi. Reaktivlikning yorqin ro'yobga chiqishi-emotsionallik, ta'sirlanuvchanlikda ifodalanishidir.

3. **Faollik**. Bu borada inson qanday faollik darajasi bilan tashqi olamga ta'sir etishi va maqsadlarni amalga oshirishda ob'ektiv hamda sub'ektiv qarama-qarshiliklarni faollik bilan engishga qarab fikr yuritiladi.

4. **Reaktivlik bilan faollikning o'zaro munosabati**. Odamning faoliyati ko'p jihatdan nimaga bog'liqligiga binoan, chunonchi tasodifiy tarzdagi tashqi va ichki sharoitlarga (kayfiyatga, favquloddagi hodisalarga) yoki maqsadlarga, ezgu niyatlarga, xohish-intilishlariga ko'ra fikr bildirish nazarda tutiladi.

5. **Reaksiya tempi**. Turli xususiyatli psixik reaksiyalar va jarayonlarning kechish tezligiga, nutq sur'atiga, farosatligiga, aql tezligiga asoslanib xulosa chiqariladi.

6. Harakatlarning silliqligi va unga qarama-qarshi sifat **rigidlik** (qotib qolganlik), shaxsning o'zgaruvchan tashqi taassurotlarga qanchalik engillik va chaqqonlik bilan muvofiqlashishiga (silliqlik bilan moslashishga), shuningdek, uning xatti-harakatlari qanchalik sust va zaifligiga (rigidligi qotib qolganligicha) nisbatan baho berishdan iboratdir.

7. **Ekstravertlik** va **introvertlik**. SHaxsning faoliyati va reaksiyasi ko'p jihatdan kechinmalarga bog'liq, chunonchi favqulotdagi tashqi taassurotlarga (ekstravertlik) yoki aksincha, timsollarga, tasavvurlarga (introvertlik) taalluqligiga asoslangan holda munosabat ifodasidir.

#### **Sportga jalb qilishda temperamentlarni o'rni.**

**Sangvinik** yuksak reaktivlik. Bo'lar-bo'lmas narsalarga qattiq xoxolab kulaveradi. Muhim bo'lmagan fakt qattiq jahlini chiqaradi. Diqqatini jalb qilgan hamma narsalarga tetik va zo'r qo'zg'alish bilan javob beradi. Imo-ishoralari va harakatlari yaqqol ko'rinib turadi. Uning aft-basharasiga qarab kayfiyatining qandayligini,

narsalarga yoki odamga bo'lgan munosabatlarini bilish oson. Diqqatini tez bir joyga to'playdi.

Sust senzitivlikka ega. Sezgirlik chegarasi yuksak. Juda kuchsiz tovushlarni va yorug'lik qo'zg'ovchilarni payqamaydi. Aktivligi yuksak, juda g'ayratli va ishchan, darslarda tez-tez qo'l ko'tarib turadi, toliqmasdan uzoq vaqt ishlashi mumkin, yangi ishlarga g'ayrat bilan kirishadi. Faolligi va reaktivligi muvozanatli. Uni intizomga chaqirish oson. U o'z hissiyotlarining namoyon bo'lishini va o'zining ixtiyorsiz harakatlarini tez ushlab qola oladi. Harakatlari shiddatli, nutqi tez, yangi ishga tezlik bilan kirishadi, diqqatini tez to'playdi. Aqli tez ishlaydi, topqir. Harakatlari nihoyat darajada sillqlik xususiyatiga ega. Hissiyotlari, kayfiyatlari, qiziqishlari va intilishlari juda o'zgaruvchan. U yangi kishilar bilan tez kirishib ketadi. YAngi talablar, yangi sharoitga osonlik bilan o'rganadi. Bir ishdan ikkinchi ishga tez ko'cha oladi. Malakalarni tez o'zlashtiradi va tez qayta o'zgartiradi. Aqli ixcham. Ekstrovertlik xususiyatiga ega. O'tgan va kelajak hayot haqida tasavvurlariga qaraganda quyiroq tashqi taassurotlarga javob beradi.

**Xolerik** xuddi sangvinik kabi sust senzitivlik, yuksak reaktivlik hamda faollik bilan ajralib turadi, lekin faollikdan reaktivlik ustunlik qiladi. SHuning uchun u tinimsiz o'zini ushlay olmaydigan, betoqat, serzarda. Sangvinikka qaraganda ozroq silliq va qo'proq qotib qolgan. SHuning uchun intilishlari va qiziqishlarida katta barqarorlik, zo'r qatilylik bor, diqqatini ko'chirishda qiyinchilikka uchraydi. Psixik tempi tez. Bir ishni boshlasa oxiriga etkazadi, ammo unga qiziqsa.

**Flegmatik** – senzitivligi sust, hissiy qo'zgaluvchanligi oz, kuldirish, jahlini chiqarish, kayfiyatini buzish qiyin. Ammo bir narsa yuzasidan qattiq kulganda u vazminligicha qolaveradi. Katta ko'ngilsiz hodisa yuz berganda ham osoyishtaligini buzmaydi. Imo-ishoralari oz, harakatlari ifodasiz. G'ayrati ishchanligi bilan ajralib turadi. YUksak faolligi oz, reaktivligidan ancha ustunlik qiladi. CHidamliligi, matonati, o'zini tuta bilish bilan ajralib turadi. Harakatlarining tempi va nutqining tempi sust, ifodasiz. Diqqatini sekinlik bilan to'playdi. Rigid (qotib qolgan), diqqatini qiyinchilik bilan ko'chiradi. YAngi sharoitga qiyinchilik bilan moslashadi. Introvert. YAngi odamlarga qiyinchilik bilan qo'shiladi. Tashqi taassurotlarga qiyinchilik bilan javob qaytaradi.

**Melanxolik** – yuksak senzitivlik xususiyatiga ega. Sezgirligi yuksak (sezgi chegaralari yuqori). Arzimagan sababga ko'ra, ko'zlaridan yosh oqib ketaveradi. Nihoyatda arazchan, sekin yig'laydi. Samimiy, juda oz kuladi, faolligi sust. O'ziga ishonmaydi, tortinchoq, ozgina qiyinchilik tug'iladigan bo'lsa, qo'lini yuvib qo'ltig'iga urib qo'ya qoladi. G'ayratsiz qatiy emas. Diqqati tez chalg'iydi, barqaror emas. Psixik tempi sust. Rigid (qotib qolgan). Introvertlik xususiyatiga ega.

Shunday qilib, temperament individning tabiiy belgilangan psixik xususiyatlarining individual o'ziga xos yig'indisidir. bu xususiyatlarga umumiy nerv-psixik faollikning jadalligi, zo'riqqanligi, ta'sirlanish va harakatlarning maromi, individning motorli, aqliy va kommunikativ sohasida namoyon bo'ladigan xususiyatlarning kuchayishi va susayishi; sub'ekt emotsional tuzilishining qo'zg'aluvchanligi, reaktivligi, barqarorligi, hissiyotlarning nazorat qilinishi



kiradi. Temperament faqat faoliyat va hulq-atvor usullarining dinamik xususiyatlarini belgilaydi.

Hozirgi zamon sport psixologiyasida sportga jalb qilishda temperamentlarga asoslanib sportchini motivi ham muhim ahamiyatga ega. Motiv atamasi sub'ektning faollashtiruvchi turli hodisa va holatlarni ifodalash uchun qo'llaniladi. Xatti-harakat va faoliyat motivlarining majmuasi motivatsiya deyiladi. Motivatsiya ehtiyoj negizida vujudga keladi va shakllanadi.

Ehtiyojning barqarorlashuvi motivatsiyaning samarali shakllanishini ta'minlaydi. Harakat faoliyatning tarkibi bo'lganligi tufayli u faoliyatning maqsadi va motivatsiya orqali boshqariladi. Ba'zan "Motiv" tushunchasini "emotsiya", "maqsad", "ustanovka" atamaları bilan almashtirish hollari uchraydi. Gohi to'rtki, qo'zg'ovchi, undovchi tushunchalari bilan aynanlashtiriladi.

Sportchining mashg'ulotlardagi va sport chiqishlaridagi motivlarini bilish murabbiy uchun nihoyatda katta amaliy ahamiyat kasb etadi. Zero, ayni shu motivlar sportchining mashg'ulotlarga, oldinda turgan musobaqalarga, mavjud ish rejimiga munosabatiga ta'sir ko'rsatib, uning sport bilan shug'ullanishining maqsadini belgilab beradi. Qolaversa, motivlar sportchi mashqlarni nechog'li aniq va mahorat bilan bajarishini ham belgilab beradi. Shu sababli ham, mashg'ulotlar jarayonida sportchilar faolligini oshiradigan, ularning kuch-quvvatini oldindagi qiyinchiliklarni engib o'tishga eng yuqori darajada safarbar eta oladigan motivlarni takomillashtirib borishi o'ta muhimdir.

Sportchi sportning qaysi bosqichida bo'lmasin, uning oldiga doimo olis, o'zoq yillik istiqbolni ko'zlovchi maqsadlarni qo'yib borish zarur. Hatto, bu maqsadlar eng yuqori, ro'yobga chiqishi noma'lum bo'lgan maqsadlar ham bo'lishi mumkin. Sportchi qanday muvaffaqiyatga erishmasin, unga doimiy ravishda, erishilgan natija hali uning imkoniyatlari oldida hech narsa emasligi, uni oldinda bundan ham yuqoriroq va unga munosibroq maqsadlar, mas'uliyatli vazifalar, judayam olis maqsadlar kutib turganligi singdirib boriladi. Olis maqsadlar, mashg'ulotlar jarayonida sportchini yanada faol bo'lishga, har bir mashqni yanada mukammalroq bajarishga da'vat etib turadi. Ushbu maqsadlarga bosqichma-bosqich erishib borish sportchining xotirjam va o'ziga ishongan holatini qaror toptiradi, unda chempionlik xarakterini shakllantiradi va mustahkamlaydi.

Yuqori maqsadlar yo'lida sportchi ilgari erishgan maqsadlariga (o'zi erishgan, do'stlari, raqiblari erishgan yutuqlarga) tayanadi va ulardan kelib chiqib harakat qiladi, kelgusi mashg'ulotlar uchun motiv kuch oladi.

Sportchidagi erishilgan yutuqlardan qoniqish hissi, yangi marralarni zabt etish ishtiyoqi bilan almashtirilishi lozim. Aks holda, muvaffaqiyatlarni qo'lga kiritishga intilish o'rnini, mag'lubiyatdan qochish maqsadi egallashi mumkin. Bunday paytda sportchi tashqi jixatdan o'zining halolligi va faolligini saqlagan holda, erishilgan natijalarning etarli ekanligi to'g'risidagi noto'g'ri va o'zi ham hali to'liq anglab etmagan tuyg'ular ta'siriga tushib qolishi mumkin.

Faoliyat juda ham qizg'in kechayotgan paytda, sportchi o'zi erishgan yutuqdan ko'ra yuqoriroq natijaga erishish mumkinligiga ishonmay qo'ygan holatlarda, mashg'ulotlar jarayoni uni qoniqtirmaydi (chunki, u o'z natijalarining ko'tarilishiga ishonmaydi va mashg'ulotlarga qatnashishni ham hohlamay

qo'yadi). Bunday paytlarda sportchi sportga qiziqarli o'yin sifatida emas, balki og'ir mehnatga qaraganday qaray boshlaydi. Bu esa o'z navbatida mashg'ulotlardagi mashqlarning emotsionalligini pasaytirib, sportchining kuchg'ayrati imkoniyatlarini kamaytiradi. Oqibatda sportchi ko'rsatadigan natijalarning o'sishi mahol bo'lib qoladi. Bu ayniqsa yuqori sport natijalariga tegishlidir. Shu sababli ham sportchini motivatsiyalash borasida ilgari o'rnatilgan va shakllantirilgan sportchini doimiy qo'llab- quvvatlash, ya'ni uni doimiy ravishda g'alaba qozonishga, izchil ravishda o'sib borishga, takomillashishga, rivojlanishga da'vat etish nihoyatda muhimdir.

#### **Nazorat savollari:**

1. Sportchilarda individual psixologik xususiyatlar temperament uning turlari?
2. Sportga jalb qilishda temperamentlarni o'rni?
3. Sportchilarni musobaqalarga tayyorlashda psixologik talablar?
4. Sportda psixologik tayyorgarlikning asosiy yo'nalishlari bu-?

#### **Foydalaniladigan adabiyotlar ro'yxati.**

1. Mahmudov R., G'ulomov A. Sport psixologiyasi fanidan tavsifnomalar (reja va dars ishlanmalari). – T.: "Yangi asr avlodi", 2008. – 28 b.
2. Masharipov, Y. Sport psixologiyasi: o'quv qo'llanma / Y. Masharipov, N. Jo'rayev; mas'ul muharrir Sh.A. Aminjonov. Toshkent, 2010.
3. G'oziev E.E. "Psixologiya" darslik –T. Noshir nashriyoti 2010 357.b

### **5-MAVZU. PSIXIK HOLATLAR.**

Reja:

- 5.1. Stress va agriessiya xulq- atvor va kelib chiqish sabablari.
- 5.2. Holatlarni ob'ektiv va sub'ektiv baholash.

#### **5.1. Stress va agriessiya xulq- atvor va kelib chiqish sabablari.**

Sportda psixik holatlar sportchining bugungi va ertangi kutilayotgan rejalarida muhim o'rin tutadi. Sportchining psixologik holati albatta uning kayfiyatiga bog'liq bo'lib, bu esa mashg'ulotlarda kirishimlikni, motivatsiyani ta'minlaydi. Har qanday hissiyot ma'lum bir funksiyani bajaradi va bolaga ham, katta odamga ham o'zini o'rab turgan moddiy va ijtimoiy muhitni bilib olish, tushinish imkonini beradi. Sportchilarda psixik holatlardan **qo'rquv** muhim sanaladi bu esa ulardan bo'ladigan musobaqalarga jiddiy tayyorlanishni belgilab berishda muhim sanaladi. Qo'rquv insonni ko'chadan o'tishda, sport mashg'ulotlarida va musobaqalarda va shunga o'xshash boshqa holatlarda ortiqcha tavakkaldan himoya qiladi.

Qo'rquv insonni xavfli vaziyatlardan saqlaydi yoki ogoh etadi, ba'zan esa faoliyatni, xulqni tartibga solib turadi. Bu qo'rquvning himoya funksiyasida o'z-o'zini saqlashni ta'minlovchi ichki hissiyotda, instinktiv xulqda ishtiroki bilan o'lchanadi. Bundan tashqari qo'rquv xulqni tuzatishda yordam beradi, u kechinmalardan kelib chiqadi. Qo'rquv psixikaning normal faoliyati uchun zarur. Bolaning organizmiga nafaqat shakar, balki tuz ham kerak bo'lganidek, psixika ham yoqimsiz, ba'zan keskin emotsiyalarga ehtiyoj sezadi. Ba'zan bolaning o'zi

qo‘rquv kechinmalarga ixtiyorsiz ravishda berilib ketadi.

Agressiv xulqni “yomon” bilan bir xil hisoblash mumkin emas. Og‘ir, xavfli vaziyat paydo bo‘lganida aggressivlik himoya, ba’zida esa vaziyatni bartaraf etuvchi funksiyani bajaradi. Agressiv xulq ayniqsa bolada yoshga xos bo‘lgan o‘tish davrida kuzatiladi. Bu shundan dalolat beradiki, yosh davrlari krizisi paytida bolaning yashashi qiyinlashadi, har qanday murakkab vaziyatda bola qiyinchilikni his qiladi va shu sababli aggressiv xulqning elementlari kuzatish mumkin. Bu normadagi bolaga ham, aggressiv xulqli bolaga ham birdek tegishli. Affektiv buzilish bo‘lganida aggressiya odatiy hodisaga aylanadi, hatto xulq-atvorning birdan bir shakli bo‘lib qoladi. Biroq bunga qaramasdan, bola xulqida aggressivlikning bor bo‘lishi ular bilan o‘zaro munosabatda qiyinchilik tug‘diradi. Agressiv tendensiyalarni tasodifiy salbiy holat deb baholab bo‘lmaydi. SHuni esda tutish kerakki, affektiv taraqqiyot jarayonida bola faolligi qonuniy ravishda oshishi mumkin. Odatda, kattalar yordamida o‘tkazilgan psixokorreksiyaning bu zaruriy bosqichida bola o‘zini qurshagan reallik bilan nisbatan adekvat turdagi muloqotni o‘zlashtirishi mumkin. Bola aggressiyasini korreksiya qilishni uning sababini aniqlashdan boshlash lozim. Agar aggressiya emotsional motivatsion sferaning buzilish sababli bo‘lmasa korreksion faoliyatni uni yo‘qotishga emas, balki salbiy oqibatlariga olib keluvchi aggressiv xulqni yumshatish va uning namoyon bo‘lishiga yo‘l qo‘ymaslikka qaratish lozim. SHu bilan birga kattalarni uning aggressiv reaksiyasiga adekvat idrok qilishga tayyorlash lozim.

Boshqa holatda, ya’ni aggressiya emotsional motivatsion sferaning buzilishini namoyon bo‘lishi bo‘lsa, psixolog yoki tarbiyachi harakati bolaning mustahkamlanmagan aggressiv harakatiga yo‘naltirilishi lozim.

Korreksion metodikaning qo‘llanishi to‘liqligicha aggressiv xulqning sababiga bog‘liq bo‘ladi. Korreksiya metodi konkret hodisa va konkret bolani hisobga olgan holda tanlanadi. Bu quyida sharhlangan korreksiya metodlarini diqqat bilan ko‘rib chiqishni taqozo etadi.

1. Agressiyaga moyillikni e’tiborga olmay qo‘yish, unga atrofdagilarning diqqat qaratmasligi.

2. Agressiv harakatlarni o‘yin mazmuniga kiritish va unga yangi emotsional mazmun berish. Bu orqali bolaning atrofdagilarga zarar etkazmagan holda aggressiv moyilligini chiqarib yuborish (masalan, qaroqchi va kazaklar o‘yinida aggressiv xulqli bolaga qaroqchi rolini berish).

Turli chet ellik olimlar o‘z tadqiqotlarida “agressiya” va “agressivlik”ka turlich ta’rif berishadi. **Lorend** va **Andri** insonning tug‘ma o‘zini himoya qilishi vositasi sifatida, **Morrison** hukmronlikka intilish vositasi sifatida, **Xorni** va **From**lar esa shaxsning atrofdagi odamlar dushmanligiga qarshi reaksiyasi sifatida ta’riflashadi.

**Agressivlik** deganda shaxsning buzg‘unchilikka intilishi bilan xarakterlanuvchi xususiyat bo‘lib asosan sub’ektlararo munosabatlar sohasida namoyon bo‘ladi. Ehtimol inson faolligining buzg‘unchilik komponenti yaratuvchilik faoliyatida zarur hisoblanar, chunki individual rivojlanish talabi beixtiyor kishilarda bu jarayonga to‘sqinlik qiluvchi to‘siqlarni bartaraf etish, parchalab tashlash qobiliyatini shakllantiradi.

Aslida gʻazab qoʻrquv va boshqa emotsiyalar insonni oʻrab turgan muhitga adaptatsiya funksiyasini bajaradi. Gʻazab tasodifiy reaksiya, u insonga oʻzi uchun xavfli vaziyat davom etayotganida paydo boʻladi va inson uchun kerakli holat. Ammo u yigʻilib boraversa va doimiy siqilish bilan kuzatilsa buni normadan tashqari holat hisoblash mumkin. Stressning uzoq davom etuvchi harakati adaptatsiyani boshqarishga qaratiladi. Qachonki bu holatda agressivlik paydo boʻlsa, yuqori xavotirlanish va boshqa nerv simptomlari oʻz-oʻzini boshqarish tizimining buzilishidan darak beradi.

**Stress** -(inglizcha –stress) –soʻzidan olingan boʻlib, bosim, zoʻriqish, tanglik degan maʼnoni bildiradi. Stress inson organizmining holatlarida haddan tashqari zoʻriqish natijasida paydo boʻladigan tanglik jarayonidir. Stress koʻrinishiga qarab ikkiga boʻlinadi:

1. **Konstruktiv** -biz turidagi( koʻpchilik orasida).
2. **Destruktiv** – men turidagi ( yakka shaxs oʻzi bilan) kechadigan jarayon.

Stressning **fiziologik** va **psixologik** turlari mavjud. Stressorlarning (stressga olib keluvchi omil) xarakteriga va xususiyatlariga qarab, **fiziologik stress** – bu oʻta jismoniy zoʻriqish, biror ogʻriq, qoʻrquv, kasalliklar natijasida vujudga keladi.

Tashqi muhit sharoitlariga bogʻliq nerv psixik kasalliklarining vujudga kelishi va taraqqiyotida stresslarning taʼsiriga katta ahamiyat beriladi, ayniqsa, bu yurak-qon tomir kasalliklariga tegishlidir.

**Psixologik stress** – odamning ruhiy holatiga voqealarning taʼsiri tufayli sodir boʻladigan stress. Psixologik stress bu ruhiy iztirobga tushishdir.

#### **Psixologik stress :**

- a) informatsion stress;
- b) emosional stress turlariga ajratiladi.

**Informatsion stress** – insonda haddan tashqari axborotlarni koʻp qabul qilish, inson oldiga qoʻygan vazifalarni bajarishda bir qancha echimlar boʻlsa-da, aniq ulardan qaysi birini tanlash, yuqori darajadani shiddat bilan qaror qabul qilishda ikkilanadi.

**Emosional stress**- taʼqiq qilish, falokat, hayotiy oʻzgarishlar, kundalik tashvishlarda koʻrinadi. Psixologlar Maykl Shayer va Charlz Karver fikricha, optimist inson eng ogʻir qiyin vaziyatda ham yaxshi deb oldinga intiladi. Birinchi boʻlib stress boʻyicha 1932 yilda fiziolog Uolter Kenon va 1936 yilda vrach Gans Selelar chuqurroq tushuncha berishga harakat qilganlar. Sele stress haqidagi tadqiqotlarini oʻzining “Disstressiz stress” asarida umumlashtirgan. Stressda 3 bosqich farqlanadi:

- 1.Xavotirlik bosqichi.
2. Moslashish bosqichi.

3. O'ta charchash bosqichi.

Inflyasiya , ishsizlik stresslarning ijtimoiy omili hisoblanadi.

**Stress muammosini hal qilishda, 3 jihatga e'tibor berish zarur.**

1. Hissiy stress omillarini yo'qotish.

2. Hissiyotni tarbiyalash. O'z hissiyotimizni boshqarish orqali ko'pgina stress holatining oldini olishimiz mumkin. Hissiyotni shunday boshqarish, mashq qildirish muhimki, salbiy hissiyotni paydo bo'lishi, ijobiy hissiyot uchun signal bo'lsin. Ana shunday javob berish usuli doimiy mashq qilinsa, inson salbiy hissiyotlarini boshqarishga o'rganadi va ijobiy hissiyotlarini oldinga chiqaradi.

3. Zo'riqish va bo'shshishni doimiy almashtirib turishga erishish uchun ishda tanaffuslarni tashkil etish va bo'sh vaqtni mazmunli o'tkazish zarur. Inson tuzilishidagi individual xususiyatlar ham stressning namoyon bo'lishida rol o'ynaydi. Bir insonda stress paydo qilgan omil boshqasiga faqat undovchi ta'sir etishi mumkin.

Kanadalik buyuk fiziolog **Gans Sels** asabiylashishini odam yoki hayvon organizmining har qanday ta'sirga o'ziga xos munosib javob deb baholaydi. U uch bosqichga bo'linadi:

1. Boshlang'ich ta'sirchanlik (emotsional) tuyg'usi (g'alayon) a'zoi badandagi kuchlarning safarbarlikka tortilishi.

2. Qarshilik ko'rsatish bosqichi.

3. Toliqish bosqichi.

**Stress** – bu oddiy va ko'p uchrovchi holat. Qattiq bezovta bo'lish, hayojon va uyqusizlikdan biz hammamiz uni sezamiz. Ozgina stresslarning ziyoni bo'lmasligi mumkin. SHuning uchun har bir rahbar yoki xodim: (-) yul qo'yishilishi mumkin bo'lgan va (-) haddan tashqari asabiylashganlik darajasini bilmog'i lozim.

Stressni sodir bo'lishiga asosan ikki yo'nalishdagi omillar sabab bo'ladi.

Asabiy holatning vujudga kelishi va uning o'tib ketishi, ruhiy halovatsizlikni bilish, uni bartaraf etish kabilar rahbarlik faoliyatining diqqat markazida turishi kerak.

Asabiylashgan holatda:

- ongni faoliyatidagi ayrim tomonlar tuxtashdan koladi;

- idrokda, xotirada anglashilmovchiliklar paydo bo'ladi;

- kutilmagan qo'zg'alishlarga nisbatan ayni bir xil bo'lmagan ta'sirlar yuzaga chiqadi;

- diqqat va idrok ko'lami torayib, halovatsizlik kuchayadi va boshqalar.

Shunday vaziyatlarda noxush holatning oldini olish, ya'ni uni boshqarish kerak.

**Kuchli hayajonlanish (stress) holatlari.** Psixologik ta'rifiga ko'ra affektiv holatga yaqin turadigan, lekin boshdan kechirilishining davomligiga ko'ra kayfiyatlarga yaqin bo'lgan his-tuyg'ular boshdan kechirilishining alohida shakli kuchli hayajonlanish (stress) holatidan, yoxud hissiy zo'riqishdan iboradir. Hissiy

zo'riqish xavf-xatar tug'ilgan, kishi xafa bo'lgan, uyalgan, tahlika ostida qolib ketgan va shu kabi vaziyatlarda ro'y beradi. Hissiy bo'ronning jadalligiga hamisha ham erishilavermaydi, kishining kuchli hayajonlanish vaqtidagi holati xatti-harakat va nutqning bir xil vaziyatlarda betartib tarzidagi faolligi namoyon bo'ladigan, boshqa bir paytda esa qat'iyat bilan harakat qilishi kerak bo'lgan holatlarda sustkashlikka, foaliyatsizlikka erk beriladigan darajada izdan chiqishi bilan belgilanadi. Shu bilan birga hissiy zo'riqish unchalik kuchli bo'lmagan paytlarda kuch-g'ayratlarning safarbar etilishiga, faoliyatning kuchaytirilishiga yordam berishi mumkin. Sportchilarda psixik holatlar va ularning tashqi ifodasi, his-tuyg'ularning hissiyot (emotsiya)lar, kayfiyatlar, kuchli hayajonlanish tarzida boshdan kechirilishi chog'ida ma'lum darajada seziladigan tashqi belgilarga ham ega bo'ladi. Yuzlarning ifodali harakatlari (mimika), qo'l va gavdaning ma'noli harakatlari, turki-tarovat, ohang, ko'z qorachig'larining kengayishi yoki torayishi kabilar shular jumlasiga kiradi. Bu ifodali harakatlar bir holatda o'ziga o'zi hisob bermagan tarzda yuz bersa, boshqa bir holatda ongning nazorati ostida sodir bo'ladi.

Kishining his-tuyg'ulari ro'y berishiga ko'ra murakkab shartsiz reflekslarga bog'liq bo'lgani holda ijtimoiy xususiyatga egadir. Odanning his-tuyg'ulari bilan hayvonlar his-tuyg'ularining tubdan farqi, ***birinchidan***, gap hatto aynan bir xil his-tuyg'ular haqida ketgan hollarda ham odamlarning his-tuyg'ulari hayvonlarnikiga qaraganda benihoya murakkab ekanligida ko'rinadi; bu odamlarda ham, hayvonlarda ham, g'azablanishni, qo'rquvni, qiziquvchanlikni, shodlanish va ruhan tushkunlik holatini ularning kelib chiqishi sabablari jihatidan ham, shuningdek ularning namoyon bo'lishi xususiyatlari jihatidan ham taqqoslanganda aniq-ravshan bo'ladi. ***Ikkinchidan***, odamlar hayvonlarda mavjud bo'lmagan juda ko'plab his-tuyg'ularga egadir. Odamlar orasida mehnat jarayonida, siyosiy, madaniy, oilaviy hayotda ro'y beradigan o'zaro munosabatlarning boyligi ko'plab sof insoniy his-tuyg'ularning paydo bo'lishiga olib keladi. Jumladan, jirkanish, faxrlanish, hasad qilish, shodu xurramlik, zerikish, hurmat qilish, burchni his etish va hokazolar paydo bo'ladi. Bu his-tuyg'ularning har biri o'ziga xos yo'llar bilan (nutq ohangida, imo-ishorada, turqi-tarovatda, kulgida, ko'z yoshi va shu kabilarda) ifodalanadi. ***Uchinchidan***, kishi o'z his-tuyg'ularini noo'rin ifoda etilishidan saqlagan holda ularni "jilovlab" boradi.

Odamlar kuchli va aniq-ravshan seziladigan his-tuyg'ularni boshidan kechirayotib, tashqi ko'rinishda ko'pincha osoyishtalikni saqlab qoladilar, ba'zida esa his-tuyg'ularini sezdirmaslik uchun o'zini beparvo qilib ko'rsatish kerak, deb hisoblaydilar. Kishi ba'zan haqiqiy his-tuyg'ularini "jilovlash" yoki yashirish maqsadida o'zini hatto boshqacha, qarama-qarshi his-tuyg'ularni boshdan kechirayotgandek qilib ko'rsatadi: ranjigan yoki qattiq og'riq azob berayotgan mahalda kuladi, kulgusi qistab turganda o'zini jiddiy tutadi.

**Affektlar** (emotsional portlashlar) deb sportchini tez cho'lg'ab oladigan va shiddat bilan o'tib ketadigan jarayonlarga aytiladi. Ular ongning anchagina darajada o'zgarganligi, xatti-harakatlarni nazorat qilishning buzilganligi, sportchining o'zini o'zi idrok qila olmasligi, shuningdek uning butun hayoti va faoliyati o'zgarib qolganligi bilan ajralib turadi. Affektlar birdaniga katta kuch sarf

qilinishiga sabab bo'lganligi uchun ham qisqa muddatli bo'ladi. Emotsional portlash ro'y bergan taqdirda, uning keyingi bos-qichlarida kishi o'zini tuta olmasdan qoladi, qilayotgan ishining oqibatini o'ylamaydi va aql-hushini yo'qotib qo'yadi. Tormozlanish miyaning qobig'ini egallab oladi va kishining tajribasi, uning madaniy va ma'naviy negizlari mustahkamlangan muvaqqat bog'lanishlarning tarkib topgan tizimini ishlatmay qo'yadi. Affektiv portlashdan keyin holdan toyish, majolsizlik, barcha narsalarga befarqlik bilan munosabatda bo'lish, harakatsizlik, ba'zan esa mudroq bosish boshlanadi.

Psixologiyada "telbalarcha" ishq-muhabbat hissining affektiv tarzda kechishi atroflicha o'rganilgan va badiiy adabiyotda esa yana ham yaxshiroq tasvirlangan. Affekt holati boshlanganda shaxs insoniy qadriyatlarning barchasidan uzoqlashib, o'z hissiyotining oqibati to'g'risida o'ylamaydi, hatto tana o'zgarishlari, ifodali harakatlar unga bo'ysunmay qoladi. Kuchli zo'riqish natijasida mayda, kuchsiz harakatlar barham topadi. Tormozlanish miya yarim sharlari po'stini to'liq egallay boshlaydi, qo'zg'alish po'stloqosti asab tugunchalarida, oraliq miyada avj oladi, xolos. Buning natijasida shaxs o'zi-da emotsional kechinma (dahshat, g'azab, nafratlanish, umidsizlik va hokazolar)ga nisbatan kuchli xohish sezadi. Affektlar vujudgakelishining dastlabki bosqichida har bir shaxs o'zini tutishni, o'zini qo'lga olishni uddalay olish qurbiyatiga ega bo'ladi. Keyingi bosqichlarda irodaviy nazorat yo'qoladi, irodasiz harakatlar amalga oshiriladi, xatti-harakatlar o'ylanmasdan qilinadi. Affektiv holatlar mas'uliyatsizlik, axloqsizlik, mastlik alomatida sodir bo'ladi, lekin shaxs har bir xatti-harakati uchun javobgardir, chunki u aql-zakovatli insondir. Affektlar o'tib bo'lganidan keyin shaxsning ruhiyatida osoy-ishtalik, charchash holati hukm suradi. Ba'zi hollarda holsizla-nish, jamiki narsaga loqayd munosabat, harakatsizlik, faollikning barham topishi, hatto uyquga moyillik yuzaga keladi. Kayfiyatlar – ancha vaqt davomida kishining butun xatti-harakatiga tus berib turadigan umumiy emotsional holatini ifoda etadi. Kayfiyatlar ko'proq kishi salomatligining umumiy holatiga, ayniqsa, asab tizimi va modda almashinuvini to'g'rilab turuvchi ichki sekretiya bezlarining holatiga bog'liqdir.

Sportchi shaxsining xatti-harakatlariga va ayrim psixik jarayonlariga muayyan vaqt davomida tus berib turuvchi emotsional holat **kayfiyat** deb ataladi. Sportchi shaxsning hayoti va faoliyati davomida shodonlik, hazilkashlik, umidsizlik, jur'atsizlik, zerikish, qayg'urish singari his-tuyg'ular uning ruhiy holatining umumiy tizimiga aylanadi. Ushbu vaziyat ba'zi emotsional taassurotlarning vujudga kelishiga qulay zamin hozirlaydi, boshqasi uchun esa qiyinchilik tug'diradi. Inson xafa, ma'yus emotsional holat hukmronligida bo'lsa, tengdoshlarining haziliga, keksalarning o'git-nasihatlariga, maslahatlariga quvnoq kayfiyat chog'idagiga nisbatan mazmun va sifat jihatidan boshqacharoq tusda munosabat bildiradi. SHuning uchun ishlab chiqarish va xalq ta'limi tizimi jamoalarida, rasmiy guruhlarda ishchanlik, o'zaro yordam, hamkorlik, hamdardlik, iliq ruhiy muhit yaratish, samimiy muomala maromini shakllantirish ham jismoniy, ham aqliy mehnat samaradorligini oshirishning kafolatidir. Kayfiyat nihoyatda xilma-xil, o'zoq va yaqin manbalar negizida vujudga keladi. Uni barqarorlashtirib turadigan asosiy manbalardan biri shaxslarning ijtimoiy jamiyatda

hukmronlik qilayotgan umumiy nuqtai nazarlari, hayotning turli jabhalarida aks etuvchi ta'sirlar, chunonchi, mehnat muvaffaqiyati va ta'lim yutug'i, rahbar va xodim, trener va saboq oluvchi o'rtasidagi munosabatlar, oiladagi shaxslararo muomala maromi, har xil vaziyatlarda paydo bo'lgan turmushdagi qarama-qarshiliklar, shaxsning ehtiyojlari, qiziqishlari, mayllari va talablarining qondirilishidan qanoat hosil qilish yoki qanoat hosil qilmaslik kayfiyatning manbalari bo'lib hisoblanadi. SHaxsning ma'lum muddat ruhi tushib, noxush kayfiyatda yurishi uning turmushida muammolar yuzaga kelganligidan, halo-vati buzilganligidan dalolat beradi.

**Sportchilarda psixik holatlarda hissiyotning buzilishini quyidagicha ob'ektiv va sub'ektiv baholash mumkin:**

1. **Eyforiya** – kayfiyatning ko'tarilishi o'z-o'zini nazorat qila olmaslik, fikrlash jarayonining sekinlashishi bilan kechadi.
2. **Ekstaz** – o'ziga haddan tashqari baho berishi.
3. **Disforiya** – kayfiyatning pasayishi va norozichilik holat.
4. **Xavotirlanish** – xotirjamlik va tinchlikning yo'qolish holati.
5. **Vahima** – baxtsizlik hodisasining sodir bo'lishini kutishlik holati.
6. **Qo'rquv** – ishonchsizlik kuchayib dahshatga tushib qolish.
7. **Apatiya** – beparvolik, hayotga qiziqishning yo'qolishi.
8. **Hissiyot** – emotsiya – bu tashqi muhitga, voqea-hodisalarga munosabat va undan kelib chiqadigan (biror shaxsda) his-hayajonlardir. Insonning his-tuyg'ulari ijobiy va salbiy bo'ladi. Ijobiy tuyg'ularga shodlik, xursandchilik, yaxshi kaydiyat kiradi.
9. **Salbiy tuyg'ularga** – alam, xafalik, jaholat kiradi. Kayfiyat (nastroenie) bu shunday holatki kishi o'zining tuyg'u hislarini boshqarib ma'lum darajada ushlab turadi.
10. **Affekt** – to'satgan paydo bo'lib, sportchi o'zining muvozanatini ma'lum muddatga yo'qotib qo'yadi. Bu holat kishida uchrasa fiziologik affekt har xil kasalliklarda uchrasa patologik affekt deyiladi. Fiziologik affekt holatida odamlar o'zlarining xatti-harakatlarini boshqara biladilar va sodir etilgan ishlarining hisobini bera oladilar. Patologik affektda bemor jinoiy javobgarlikka tortilmay majburiy davolash uchun shifoxonaga yuboriladi.

**5.2.Holatlarni ob'ektiv va sub'ektiv baholash.**

Sportning har xil turlari bilan shug'ullanishda o'quvchi organizmda qator holatlar kuzatiladi. Ulardan biri start oldi holati, razminka mashqlari ta'sirida yuzaga keladigan holat, ishga kirish holati, turg'un holat, charshash holati va nihoyat o'quvchining dam olish davrida kechadigan tiklanish holatiga ajraliladi. Bu holatlarda organizmda yuzaga keladigan psixologik reaksiyalar o'ziga xosligi bilan farqlanadi, chunki har bir holatda sodir bo'ladigan psixologik jarayonlar organizmga ta'sir ko'rsatadigan ma'lum omillar bilan bog'liq. Musoboqa



boshlanishigacha o'quvchida yuzaga keladigan psixologik va psixologik funksiyalarning o'zgarishi start oldi holati deb yuritiladi. Start oldi holati muskul faoliyati boshlanmasdan yuzaga kelib organizmni bo'ladigan ishga tayyorlaydi. Start oldi holati organizm ishga kirishmasidan bir necha minut, soat xatto bir necha kun ilgari kuzatilishi mumkin. Masalan o'quvchiga bir necha kun oldin uni musoboqada ishtirok etishi haqida aytilishi, u o'quvchida qator psixologik o'zgarishlarni yuzaga keltiradi. Yurak urishi, nafas olish tezlashadi, qon bosimi ortadi, moddalar almashinuvi kuchayadi, qonda qand va sut kislotasi ko'payadi va hakoza. Bu o'zgarishlar start oldi reaksiyalari bo'lib, ular organizmni bo'lajak musoboqaga tayyorlaydi, ya'ni bajariladigan ishga moslashishni yuzaga keltiradi. Start oldi reaksiyalari bevosita start oldidan sezilarli bo'ladi.

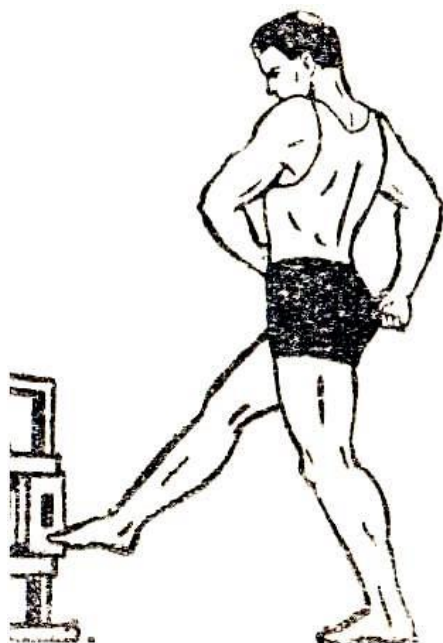
Start oldi holatida yuzaga keladigan reaksiyalar shartli reflektor mexanizmga ega. Shuning uchun ham start oldi holatining qanday darajada o'tishi o'quvchining malakasiga, o'tkaziladigan musobaqaning qanday bo'lishiga, raqiblarning malakasiga, o'quvchining individual xususiyatlariga, oliy nerv faoliyatining tipiga va boshqa faktorlarga bog'liq bo'ladi. Start oldi reaksiyalarining rivojlanishiga organizmning yoshi ham ta'sir ko'rsatadi. O'smir yosh o'quvchilardagi ba'zi bir shartli reflektor funksiyalarini start oldi holatiga o'zgarishi kattalarga nisbatan bir muncha keskin bo'lishi mumkin. Muskul ishi haqida oldindan aytiladigan ma'lumotlar yurak urishini va qon bosimini ancha kuchli o'zgartiradi. Shu bilan birga aytish kerakki, sport bilan shug'illanmaydigan yoshlarga nisbatan o'quvchi yoshlarda ish oldidan gazlar almashinuvi yuqori bo'ladi.

Yosh o'quvchilarni tekshirishlar, ayniqsa hayajonli musobaqalar oldidan start reaksiyalarning bunday holatda o'tishi, yosh o'quvchilar nerv sistemasining qo'zg'aluvchangligini va ularning ta'sirotda bo'lgan reaksiyasining tezligi oqibati ekanligini ko'rsatadi. Aksincha, hayajon bilan kuzatilmaydigan muskul faoliyati oldidan funksiyalarning o'zgarishi kattalarga nisbatan kuchsiz bo'ladi.

Start oldidan ancha kuchli hayajonlanish sport natijasini pasayishiga olib kelishi mumkin, chunki kuchli qo'zg'alish ularning energetik resurslarini kamayishiga, charchashga ya'ni ularni tormozlanish rivojlanishiga olib keladi.

Start oldi holati 3-ta turga bo'linadi va ularni MNSga asab jarayonlarning (qo'zg'alish va tormozlanish) rivojlanishini nisbati bilan belgilanadi.

**1. Jangovor tayyorgarlik holati** - bu holatdagi o'quvchi bo'lajak ishni optimal holatda kutib oladi, ya'ni bu holatga ega bo'lgan o'quvchining MNSda



asab jarayonlari (qo'zg'alish va tormozlanish) teng nisbatan optimal rivojlangan bo'lib, harakat va vegetativ funksiyalarining bajariladigan ishga mos holda o'zgarishini ta'minlaydi. Tomir urishi bir oz tezlashadi, moddalar almashinuvi va tana temperaturasi ortadi, qonda glyukoza ko'payadi va hokazo. Sport musobaqalari oldidan start oldi holatining bu turini shakllantirish maksadga muvofiqdir. Bunday holatda o'quvchi o'zining va raqibining imkoniyatlarini to'g'ri baholaydi, imkoniyatlarini to'g'ri maksimal safarbar qiladi.

**2. Start oldi titrog'i** - markaziy asab sistemasida qo'zg'alish jarayonining keragidan ortiq ko'payishi, uning tormozlanishidan ustun turishi va organizmga keng yoyilishi oqibatida yuzaga keladi. Bundan tashqari qo'zg'alish jarayonining kuchli bo'lishi harakat uyg'unligining buzilishiga olib keladi. Start oldi titrog'ida psixologik xayajonlanish funkuiyalarning ortiqcha kuchayishi, ayniqsa, muskullarning ortiqcha qo'zg'alishi energiya sarfini oshiradi va o'quvchi ish boshlanmasdan oldinroq energiyani ma'lum qismini yuqotib, bu hol ish qobiliyatini pasayishga olib keladi.



**3. Start oldi apatiyasi** - bu holatda o'quvchining MNSda tormozlanish jarayoni qo'zg'alishdan ustun keladi. Natijada o'quvchi o'z imkoniyatlarini past baholab, musobaqaga qatnashmaslikka harakat qiladi. Start oldi apatiyasi jismonan yaxshi chiniqmagan, musobaqaga etarli tayyorgarlik ko'rmagan o'quvchilarda hamda musobaqaga kechikkan hollarda ko'prok yuzaga keladi. Start oldi holatining ko'rsatilgan turlaridan *jangovor tayyorlik holati* maqsadga eng muvofiq bo'lib, uni yuzaga keltirish choralarini qo'llash zarur.

**Choralari:** eng avvalo, ovqatlanish, dam olish, mashq qilish uchun zarur sharoitlarni yaratish lozim, ya'ni o'quvchi xotirjamlik bilan musobaqaga tayyorlanishi kerak.

Bunday vaqtda asab sistemasiga salbiy ta'sir ko'rsatadigan omillar bo'lmasligi shart, ikkinchidan, har bir trener shogirdlarini ikkinchi signal sistemasi (so'zlari) orqali musobaqaga tayyorlashi kerak, chunki o'quvchi uchun trenerning so'zlari har qanday ta'sirlovchidan kuchliroq bo'lib, o'quvchi ularga to'liq ishonch bilan qaraydi.

Start holatidagi reaksiyalarning optimal bo'lishida massaj ham ma'lum darajada rol o'ynaydi. Teri va harakat apparatidan markaziy asb sistemasiga keladigan impulslar orqali kuchayishi bilan asab hujayralarning qo'zg'aluvchanligi o'zgaradi, qo'zg'alish va tormozlanish jarayonlarning optimal nisbati yuzaga keladi.

**Razminka.** Maqsadga muvofiq start oldi holatlari start oldi titrog'i va start oldi apatiyasiga qarshi kurashning muhim omili-razminkadir.

O'quvchining musobaqalarga qatnashish oldidan o'tkaziladigan razminkasi start oldi reaksiyalarning optimallashtirishida muhim rol o'ynaydi.

O'tkaziladigan razminkasi o'quvchining individual xususiyatlarini, malakasini hisobga olgan holda tashkil etilmog'i lozim. Masalan, o'quvchida kuchli qo'zg'alish bo'lganda uni pasaytiradigan, bordiyu tormozlanish ustun kelsa, o'quvchining asab sistemasining optimal holatga keltiradigan harakat faoliyati qo'llanish zarur. Shiddatli harakatlar asab markazlari qo'zg'alishini kuchaytiradi, juda sekinlik bilan bajariladigan harakat esa, tormozlanishni rivojlantiradi. Shuni unutmaslik kerakki, razminka mashqlar o'quvchini aslo toliqtirmasligi kerak, va razminka mashqlari charchashga olib borilmaydigan darajada, ya'ni ter ajrala boshlaguncha (odatda 10-30 dak) davom etishi kerak. So'ngra, razminka tugaganidan keyin 3-10 daq. ichida asosiy ishni boshlash zarur. Agar razminka bilan asosiy ish oralig'i 10 daqiqadan ko'pga cho'zilsa, asosiy ishni boshlash oldidan qisqa muddatli mashqlari o'tkazish zarur, chunki razminka ta'sirida rivojlangan psixologik funktsiyalar mashqlar tugashi bilan asta sekin organizmning tinch holatidagi darajasiga qaytib, organizmning ishga tayyorligi pasaya boshlaydi. Razminka maxsus tanlangan jismoniy mashqlar kompleksi bo'lib, har qanday sport trenerovkasi va sport musobaqa oldidan o'tkaziladi. Razminka mashqlari o'quvchi organizmning funktsional imkoniyatlarini oshiradi, uni bo'ladigan ishga tayyorlaydi, maksimal ish qobiliyatini yuzaga kelishi uchun sharoit yaratadi.

Organizmning funktsional sistemalari, ayniqsa vegetativ organlar kishi ishni bajara boshlashi bilan birdaniga eng yuqori darajada ishlay olmaydi. Ularning ishi maksimal darajaga ko'tarilishi uchun ma'lum vaqt (3-4 daq.gacha) talab qilinadi, shundan keyingina ishga to'liq kirishib ketadi. Razminka mashqlari organizmning

sistemalari ishni kuchaytirish, rivojlantirish bilan uni ishga kirishib ketish vaqtini qisqartiradi, ya'ni organizm ishga tezroq kirishib ketadi. Razminkani ikkita turga ajratiladi: umumiy razminka. Umumiy razminka organizmning umumiy ish qobiliyatini oshirishga qaratilgan bo'lib, asosan vegetativ funktsiyalarni kuchaytirishi bilan xarakterlanadi. Ayniqsa yuqori tezlik bilan bajariladigan harakatlar uchun yurak-tomir, nafas organlarining funktsiyasi va tana temperaturasining bir oz ko'tarilishi muhim ahamiyatga ega. Tana temperaturasining bunday ortishi skelet muskullari ishini kuchaytiradi, moddalar parchalanishida hosil bo'lgan maxsulotlarini, ko'pincha sut kislotasini to'liq oksidlanishini ta'minlaydi, muskullar faoliyatining foydali koeffitsientini oshiradi, charchashga moyilligini kamaytiradi.

Tana temperaturasining bir oz ortishi bilan harakat apparatida yuzaga keladigan o'zgarishlar shundan iboratki, eng avvalo muskul to'qimalarining qo'zgaluvchanligi, labilligi (funktsional harakatchanligi), ortadi, qolaversa, ulardagi yog'larning oshishi bilan muskul elastikligi ortadi, mo'rtlik kamayadi, bo'g'inlardagi suyuqliklar yopishqoqligi kamayadi, bo'g'inlar harakatchanligi yaxshilanadi, ulardagi paylarning chuziluvchanligi ortadi. Shuning uchun ham yaxshi tashkil etilgan razminka bilan bajarilgan trenerovka mashg'ulotlarida razminkasiz bajarilgan muskul ishidagiga nisbatan muskullarning, paylarning haddan tashqari chuzilishi, travmalanishi (shikastlanishi) kam bo'ladi. Bundan tashqari gavdaning bir oz qizishi bilan to'qimalardagi fermentlarning aktivligi ortadi, natijada ximiyaviy reaksiyalar tezlashadi, parchalanash va tiklanish reaksiyalari tezroq o'tadi, bu muskul ishining bajarilishida, uning energiya bilan ta'minlanishida muhim rol o'ynaydi. Razminka mashqlari ta'sirida nerv hujayralarining qo'zg'aluvchanligi va labilligi, nerv jarayonlarining dinamikasi ortadi. Nerv jarayonlarining harakatchanligini ortishi harakat aktlarini yuqori tezlik bilan bajarilishini ta'minlaydi. Razminka mashqlari ta'sirida nerv hujayralarida yuzaga kelgan o'zgarishlar izi asosiy ishga o'tishda zarur ahamiyatga ega, ya'ni ishga kirishib ketishni tezlashtiradi. Maxsus razminka har bir sport turi uchun xos bo'lgan mashqlar kompleksidan iborat bo'lib, Ayni sport turi bilan shug'illanishda trenirovka va musobaqa oldidan o'tkaziladi. Xo'sh nima uchun maxsus razminkani o'tkazish zarur, nega umumiy razminka bilan chegaralanib bo'lmaydi? Har bir sport turida bajariladigan mashqlar o'ziga xosligi bilan farqlanadi, ya'ni sport turida bajariladigan mashqlar ma'lum muskullar gruppasini, ma'lum organlar, ma'lum sistemalarni aktivrok ishlashini talab etadi. Umumiy razminka bajarilganda bu elementlar ishga unchalik jalb etilmasligi mumkin. Qisqacha qilib aytganda, maxsus razminka organizmni ma'lum sport turi bo'yicha bajariladigan

ishga tayyorlaydi, shu ishni bajarishda ishtirok etadigan organlar, sistemalar va to'qimalar funksiyasini etarli darajada rivojlantiradi.

Yuqorida ko'rsatilganlar bilan bir qatorda shuni aytish kerakki, razminka mashqlari charchashga olib bormaydigan darajada ya'ni ter ajrala boshlaguncha (odatda 10-30 min.) davom etishi kerak. So'ngra razminka tugaganidan keyin 3-10 min. ichida asosiy ishni boshlash zarur. Agar razminka bilan asosiy ish oraligi 10 min. dan ko'pga cho'zilsa, asosiy ishni boshlash oldidan qisqa muddatli razminka mashqlari o'tkazish zarur, chunki razminka ta'sirida rivojlangan psixologik funktsiyalar mashqlar tugashi bilan asta-sekin organizmning tinch holatidagi darajasiga, organizmning ishga tayyorligi pasaya boshlaydi.

***Ishga kirish holati*** – bu organizm ishini bajara boshlaganidan bir necha daqiqa o'tganda davom etadigan holat bo'lib, organlar, sistemalar ishini ortib borishi, rivojlanishi bilan ifodalanadi, ya'ni muskul ishining boshlang'ich davrida psixologik funktsiyalarning berilgan ishni muvaffaqiyatli bajarish uchun zarur bo'lgan yangi funktsional darajaga asta-sekin o'tirishidir. Ishga kirishib olish davrida o'quvchining harakat faoliyati kuchlanishi bajaradigan ishga moslashadi, moddalar almashinuvi ortadi, sistemalarni o'zaro ta'siri yaxshilanadi. Ishga kirish davrida psixologik sistemalar funktsiyasining bajariladigan ishga moslashishida asab sistemasi bilan bir qatorda ichki sekretsiya bezlari faoliyatining kuchayishi muxim rol o'ynaydi. Masalan, ishga kirishish davrida qon tarkibida adrenalin, noradrenalin va gipofiz bezi gormonlarning miqdori ortadi. Ishga kirishib olish davrida psixologik funktsiyalarning rivojlanishi organizmning xamma sistemalarida bir vaqtda bo'lmaydi, balki geteroxron holatda, ya'ni ba'zi sistemalarning ishi tezrok, ba'zilarning funktsiyasi sekin rivojlanadi. Masalan harakat sistemasining ishga kirishish davri soniya bilan hisoblanishi mumkin. Eshkak eshish eki urta namda uzoq masofalarga yugurishda u 1-3 daqiqaga boradi. Vegetativ organlari, yurak-tomir va boshqalar funktsiyasining to'liq rivojlanishi uchun 2-7 daqiqa talab qilinadi. Shuning uchun, aerob sharoitda o'rtacha tezlik bilan bajariladigan ishlarda ham ishning boshlang'ich davrida organizmda kislorod qarzi yuzaga keladi va bu qarzi ishning bajarilishi davrida yuqoladi, chunki organizmning kislorod tashuvchi sistemalari funktsiyasi birdan etarli darajada talab qilinayotgan kislorod miqdorini etkazib berolmaydi. Organizmning ishga kirishib olish davri, o'quvchining jismonan chiniqqanligiga, uning ixtisosligiga, start oldidagi holatiga, ish oldidan o'tkazilgan razminka effektiga va ish bajariladigan sharoitga, ishning turiga, xarakteriga, yoshga bog'liq.

***Turg'un holat*** - psixologik ko'rsatkichlarni o'zgarmas (doimiy) darajasi bilan ifodalanadigan va jismoniy ish tezligini organizmning funktsional

imkoniyatiga to'liq mos bulishida ish bajaruvchi organizmda yuzaga keladigan holatdir. Turg'un holatga o'tish, vaqt birligida sarflanadigan kislorod miqdorini kamayishi, kislorodga talabning pasayishi bilan kuzatiladi. Natijada muskul kuchlanishi pasayadi. 3-4 daqiqadan ortik vaqt davomida bajariladigan muskul ishlarida turg'un holat yuzaga keladi, ya'ni organizmdagi organ va sistemalarning ishi, psixologik holatlar ma'lum darajada rivojlangandan keyin, yurakning qisqarishi, qonning sistolik hajmi o'zgarishidan turg'un holatda saqlanadi bunday holat *turg'un holat* deb ataladi

Turg'un holat uqklik dinamik xarakterdagi muskul ishni bajarishida shu ishni bajarish uchun talab qilinayotgan kislorod miqdoriga teng yoki unga yaqin miqdorda kislorod o'zlashtirilishi bilan ifodalanadi. Masalan, muskul ishni bajarish uchun bir daqiqaga 3l. kislorod talab etilsa va organizm bir daqiqada shu miqdordagi (3l) kislorodni o'zlashtira olsa-bu turg'un holat bo'ladi. Turg'un holat 2 ga ajraladi: haqiqiy turg'un holat va yolg'on turg'un holat.

**Haqiqiy turg'un holat** o'rtacha tezlikda uqklik dinamik ishlarni bajarishda kuzatiladi. Bunday ishlarda organizmning bir daqiqadagi O<sub>2</sub> ga bo'lgan talabi 2-3 l atrofida bo'lib, organizm ish davomida talab etilayotgan O<sub>2</sub> miqdoriga teng miqdorda kislorod o'zlashtiradi, ya'ni kislorod qarzi yuzaga keladi. Bunday holat xaqiqiy turg'un holat bo'ladi. O'rtacha tezlikdagi uqklik dinamik ish aerob sharoitda bajariladi.

**Yolg'on turg'un holat** katta tezlikdagi uqklik dinamik ishlarni bajarishda yuzaga keladi. Bunday ishlarni bir daqiqa uchun talab etiladigan kislorod miqdori 6-8 l atrofida bo'ladi. Turg'un holatda funkuyalar unga rivojlanmagan bo'lsa ham yuqori ish qobiliyatiga erish ish mumkin. Charchash holati har qanday mehnat faoliyatida yuz beruvchi holatdir. U jismoniy mehnatmi yoki aqliy mehnatmi ma'lum vaqt o'tishi bilan kishida charchashni yuzaga keltiradi. Charachashning yuzaga kelishi muhim biologik ahamiyatga ega bo'lib, ishchi organ yoki yaxlit organizm zo'riqishini oldini oluvchi signaldir. Shu bilan bir qatorda muskul faoliyatida yuzaga kelgan charchash organizmning energetik resurslarini safarbar etilishini cheklaydi, tiklanish jarayonlarini kuchaytiradi.

**Charchash** – odamning funkuyional holatini alohida turi bulib, uzoq muddatli yoki shiddatli muskul ishidan keyin yuzaga keladigan va ish unumini pasayishiga olib keladigan vaqtinchalik holatdir. Charchash muskullar kuchini va chidamliligini kamayishida, harakat koordinatsiyasini yomonlashishida, ayni ishni bajarish uchun energiya sarfini otrishida va boshqa o'zgarishlarda namoyon bo'ladi. Charchash ishni to'xtatishga olib keladigan normal psixologik jarayondir, u organizmning hayot faoliyatini butunlay izdan chiqishini oldini oladigan himoya

reaktiyasidir. Bu nazariyalar tabiiy sharoitlardagi organizm hayot faoliyatida yuzaga keladigan charchashni har tomonlama tushuntirib bera olmaydi. Oddiy faoliyat sharoitlarida muskulning uzoq jismoniy ish bajarish vaqtida charchashga olib boradigan sabablar boshqacha bo'ladi. Bunday muskul ishida qon oziq moddalari bilan muskullarni tinimsiz ta'minlash ulardan moddalar almashinuvining oxirgi mahsulotlarini to'xtovsiz olib ketishi zarur bo'ladi. I.M. Sechenov muskulning ish qobiliyatini susayishi va tiklanishini tekshirish bilan charchashni yuzaga kelishida markaziy nerv sistemasida asosiy rol o'ynaydi degan hulosaga keladi. "Charchash sezgisining manbai odatda ish bajaradigan muskullarda bo'ladi, men esa faqat markaziy nerv sistemasida yuzaga keladi deyman". Sechenovning bu fikri charchashga markaziy nerv sistemasida tormozlanishning yuzaga kelishi sabab degan nazariyani yaratilishiga asos bo'lgan. Hozirgi vaqtda charchashning yuzaga kelishi haqida eksperimental dalillar olingan bo'lib, unga ko'ra charchash sabablari qandaydir organ yoki organlar sistemasida shu jumladan nerv sistemasida ham bo'lmaydi. Muskul favoliyati juda ko'p organlarning ishga tortilishi bilan bog'liq. Shu sababli charchash haqidagi hozirgi nazariyaga ko'ra muskul ishida yuzaga keladigan charchash birinchidan ko'p sistemalar funktsiyasining o'zgarishi, ikkinchidan organlar faoliyatining har xil borishi, yomonlashishi bilan bog'liq deb qaraladi.

Sport psixologiyasida charchashning sabablarini o'rganish bilan, uning oldini olish, o'quvchining ish qobiliyatini o'zoqroq muddat yuqori darajada saqlash muhim ahamiyatga ega. Charchashning yuzaga kelish davrini qisqa yoki uzoq bo'lishi bajariladigan ishning xarakteriga, uning og'ir engilligiga, chidamliligiga, ishning bajarilish sharoitiga (issiq, sovuq, shamol tezligi, erning rel'efi) va boshqalarga bog'liq.

Charchashning fazalari. Charchashning rivojlanishida ikkita faza ajratiladi: birinchi faza engiladigan yoki sub'ektiv faza bo'lib, unda hali ish qobiliyati oldingi darajada, hatto undan yuqori darajada saqlanishi mumkin. Bu bosh miya yarim sharlar po'stlog'ida qo'zg'olish jarayonini kuchayishi orqali yuzaga keladi, shu bilan birga bu fazada vegetativ funktsiyalar koordinatsiyasini buzilishi va organizm faoliyatining foydali ish koeffitsienti pasayishini ko'rsatish kerak.

Charchashning yuzaga kelishidagi ikkinchi faza-engib bo'lmaydigan yoki "yaqqol" charchash fazasi bo'lib ish qobiliyati sezilarli pasayadi va markaziya nerv sistemasida hujayralarida himoya tormozlanishi yuzaga kelishi bilan ishlayotgan kishi har qancha urinishiga qaramay ishni to'xtatishga majbur bo'ladi.

**Charchashning turlari.** Charchashni o'tkir va surunkali turlarga ajratiladi.

O'tkir charchash birdan kuchli yuzaga kelib ko'pincha jismoniy yaxshi chiniqmagani o'quvchilarda, jismoniy chiniqqan o'quvchilarda ba'zida kuzatiladi. Bu holatni yuzaga kelishi haddan tashqari hajmdagi jismoniy mashqlarni bajarish yoki musobaqa ishlari ta'sirida hosil bo'ladi.

Xronik (surunkali) charchash turlari funktsional sistemalar va butun organizmdagi o'zgarishlarni oylar va yillar davomida to'liq tiklamaslikni to'planishi bilan bog'liq bo'ladi.

Muskul ishi bajarilishida qatnashadigan muskul gruppalarining hajmiga qarab charchashni lokal (mahalliy) global (umumiy) turlarga farqlanadi. Mahalliy charchash gavda muskullarining 1/3 qismi ishtirok etishi bilan bajariladigan ishlarda yuzaga kelib, u nerv markazlari, nerv-muskul sinapsi va muskullarning funktsiyasini o'zgarishi bilan bog'liq.

Global (umumiy) charchash gavda muskullarining 2/3 qismi ishtirok etishi bilan bajariladigan ishlarda yuzaga kelib, unda markaziy nerv sistemasi funktsiyasining buzilishi asosiy rol o'ynaydi. Turli harakat markazlari bilan ishni ta'minlovchi vegetativ organlar va sistemalar markazlarining o'zaro ta'siridagi uyg'unlik (koordinatsiya) buzilishi ko'riladi.

Jismoniy tarbiyada, ayniqsa sportda ko'pincha global charchash kuzatiladi. Yugurish, futbol, suzish, qayiqchilik kabi mashqlar bilan shug'ullanishda gavda muskullarining deyarli hammasi ishtirok etadi.

Charchashda vegetativ funktsiyalarini o'zgarishi. Odamning muskul faoliyatida charchashning rivojlanishi vegetativ funktsiyalarning o'zgarishi bilan ham bog'liq bo'lishi mumkin. Bu o'zgarishlar asosan nafas, qon aylanish, funktsiyalari, moddalar almashinuvining unumi pasayishidan iborat. Natijada ishning tejamsizligi, ya'ni unga sarflanayotgan energiyani deyarli ikki marta ortishi, organizm faoliyatining foydali ish koeffitsienti esa pasayishi yuzaga keladi. Gipoksiya, gipolaktatsidemiya va gipoklikemiya hodisalari kuzatiladi, nafas harakatlarining amplitudasi kichrayadi, lekin nafasni tezlashishi hisobiga nafasning minutlik hajmi ortadi, kislorod o'zlashtirish koeffitsienti kamayadi, yurakning bioelektrik aktivligi pasayadi va qorinchalarning elektr sistolasi uzayadi, miokardning qisqarish qobiliyati yomonlashadi va qonning sistolik hajmi kamayadi. Qon tomirlar reaksiyasining susayishi yoki buzilishi yuzaga keladi. Qonga kortikosteroidlar tushishi va siydik orqali organizmdan ajratilishi kamayadi, eozinopeniya kuzatiladi.



## **Charshashning ahamiyati.** Charchashning biologik ahamiyati shundan

iboratki, u nerv hujayralarida tormozlanishni yuzaga keltirish bilan markaziy nerv sistemasi va butun organizmni o'ta kuchlanishdan (zo'riqishdan) va toliqishdan himoya qiladi.

Haddan tashqari kuchli bo'lmagan va takroriy charchash organizmning funktsional imkoniyatlarini, uning ish qobiliyatini ortishini ta'minlaydigan faktor bo'ladi.

Shunday qilib, submaksimal tezlik bilan bajariladigan ishlarda charchashning yuzaga kelishi asosan markaziy nerv sistemasining faoliyatini susayishi va vegetativ funktsiyalarning kislorod etishmagan sharoitda ishlashi natijasida sodir bo'ladi. Masalan o'quvchi 400 m masofaga yugurishda qonda sut kislotaini miqdori ishning 2-3 minutlarida ko'paya borib, marraga kelgandan so'ng 250 mg% gacha etadi yoki normaga nisbatan 20-25 marta ko'payadi.

Katta tezlikdagi uiklik dinamik ishlarda charchashning yuzaga kelishi, bunday ishlarni ancha uzoq vaqt davom (30 minut gacha) eitishi bilan bog'liq bo'lib organizm, asosan yolg'on turg'un holatda ish bajaradi. Vegetativ funktsiyalar yuqori darajada rivojlanishiga qaramay muskullardagi moddalar almashinuvi natijasida chala oksidlangan mahsulotlar to'planib boradi, bu organizmning ichki muhitini o'zgarishiga, gomeostazning buzilishiga, markaziy nerv sistemasi hujayralarining funktsional imkoniyatini pasayishiga olib keladi. Uzoq muddat davomida harakat apparati va vegetativ organlarning shiddatli ishlashi oqibatida yuzaga kelgan yuqoridagi o'zgarishlar muskullarning qisqarish qobiliyatini pasayishiga, ularning labilligini pasayishiga qon bilan ta'minlanishini buzilishiga, organizmning ish qobiliyatini susayishiga olib keladi.

O'rtacha tezlikdagi uiklik dinamik ishlarda charchashning hosil bo'lishi o'quvchi organizmining haddan tashqari uzoq vaqt davomida soatlab ishlashi natijasida juda ko'p miqdorda energiya sarflanishi, organizmda energiya manbalarini, asosan qonda glyukozani (40-60 mg% gacha) termoregulyatsiyaning buzilishi (tana temperaturasini 39-40S gacha ko'tarishi) markaziy nerv sistemasiga uzoq vaqt davomida bir xildagi (monotonli) impul'slarni ishlayotgan muskullardan kelib turishi kabi faktorlar nerv hujayralarining qo'zg'aluvchanligi va labilligi pasayishiga sabab bo'ladi. Muskullarning uzoq vaqt davomida ish bajarishi uchun energetik resurslarni safarbar etadigan nerv-gumoral mexanizmlar faoliyatini buzilishi muskullarning ish qobiliyatini pasayishiga olib keladi.

Ishlayotgan muskullardan uzoq vaqt davomida markaziy nerv sistemasiga kelayotgan monotonli afferent impul'slar himoya tormozlanishini rivojlantiradi,

qonda qand miqdorini kamayishi markaziy nerv sistemasi ishning susayishiga, analizatorlar va harakat apparatining faoliyatini yomonlashishiga faoliyatini yomonlashishiga sabab bo'ladi.

Termoregulyatsiya buzilishi natijasida ayniqsa havoning namligi va issiqligi yuqori bo'lganda organizmdan ko'p miqdorda suv va turli mineral moddalar (natriy, kaliy, kalsiy, va hokazo) yo'talishi markaziy nerv faoliyatini buzilishiga, issiq urushi bosh og'rig'i, koordinatsiyani yomonlashishiga, ba'zida hushidan ketish kabi holatlarga olib keladi. Havo harorati juda past sharoitlarda ham organizmni tez charchashi (masalan chang'i sportida) kuzatiladi. Statik kuchlanishlarda charchashning yuzaga kelishi bunday ishlarda qator muskul gruppalarining tinimsiz qisqarib turishi bilan bog'liq bo'ladi. Shuning uchun ham statik kuchlanishlarda charchashning yuzaga kelishi dinamik ishlardagiga nisbatan juda tez bo'ladi. Bunda charchashning yuzaga keltiradigan faktorlarga ishning anaerob sharoitda bajarilishi va markaziy nerv sistemasiga ishlayotgan muskullardan tinimsiz afferent impul'slarni katta tezlik bilan ketma-ket kelib turishidir. Shu bilan birga ko'rsatish kerakki, statik kuchlanishlarda ish boshlaganidan keyin charchashning hosil bo'lish muddati muskullarning qanday daraja taranglanishiga qarab bir necha sekunddan, bir necha minutgacha boradi, ya'ni bajariladigan nagruzka qanchalik og'ir bo'lsa, charchashning yuzaga kelishi shunchalik tez bo'ladi va aksincha. Masalan, gimnastikada qo'llar bilan xalqaga tayangan holda krest mashqni bajarish mashqlarida juda qisqa vaqt ichida charchash yuzaga keladi. Aksincha o'tirgan yoki turgan holatda gavdani ma'lum pozada ushlab turish kabi statik kuchlanishlarda charchash ancha uzoq vaqtdan keyin kuzatiladi.

Gimnastika va og'ir atletika kabi sport turlari bilan shug'ullanishida yuzaga kelgan charchash muskullarning funktsional holati o'zgarishida ifodalanadi. Muskullarning qo'zg'oluvchanligi, kuchi kamayadi, ularning qattiqligi, cho'ziluvchanligi, qisqarishi va bo'shshish tezligi o'zgaradi. Charchashning rivojlanishi kishining yoshiga ham bog'liq bo'ladi, ya'ni organizmning ish qobiliyatini, harakat tezligining pasayishi kattalarga nisbatan bolalarda yuqori darajada bo'ladi. Bolalar, charchash natijasida organizmning ichki muhitini bir oz o'zgarishi bilanoq hali kislorod qarzi unchalik ortmasdan ishni to'xtatadilar.

O'rtacha tezlik bilan bajariladigan mashqlarni bajarish vaqtida o'tkazilgan tekshirishlar o'smirlar charchash rivojlanishida nafas va qon aylanish funktsiyalarining koordinatsiyasini kuchli buzilishi, ayniqsa mashqlarning energetik qiymatini ortishini ko'rsatgan (V.M.Volkov, A.V.Romashov,1975). Maksimal tezlikda yugurishning eng yuqori darajasiga erishilganidan keyin charchash natijasida 7-10

yoshli bolalarning harakat tezligi keskin pasayadi. Bu nerv jarayonlarning nisbiy kam harakatchanligi va kuchsizligi hamda himoya tormozlanishining tez rivojlanishi tufayli yuzaga keladi deb qaraladi (A.A.Markosyan, A.I.Vasyutini,1969). Yosh ortishi bilan tezlikka chidamlilik rivojlanish oqibatida charchashning rivojlanish sharoitida harakat tezligining pasayishi sekinlashadi.

Yosh o'quvchilarning sport faoliyatidan charchashi ko'pincha harakat koordinatsiyasi va harakat hamda vegetativ funktsiyalarning o'zaro ta'sirini buzilishida ifodalanadi. Masalan, suzishda marraga etish oldida harakatning sport texnikasi yomonlashadi, nafas olish va harakat qilish o'rtasidagi kelishganlik buziladi. Organizmda jismoniy mashklarni bajargandan keyin undagi funktsional uzgarishlarni ishdan oldingi holatga kaytish jarayoni yoki shunga uxshash holatga qaytish tiklanish deb ataladi. Charchash yuzaga kelgandan keyin organizmning dam olish vaqtida tiklanish jarayonlari o'tadi, ya'ni muskul ishi ta'sirida psixologik funktsiyalar (tomir urish soni, qon bosimi, upka ventilyatsiyasi, kislorod o'zlashtirilishi, tana harorati, organizmdagi turli sistemalarning qo'zg'aluvchanligi va boshqalar) ma'lum vaqt o'tgandan keyin ishdan oldingi holatga kaytadi, ya'ni tiklanish yuzaga keladi. Tiklanish uchun ketgan vaqt tiklanish davri deb ataladi. A.Korobkov tiklanishni 4 bosqichlarga bo'ladi:

1. Davriy.
2. Ishdan oldin.
3. Ish vaqtidagi.
4. Ishdan keyingi tiklanishlar.

Tiklanish davrining muddati bajariladigan ishning xarakteri, tezligiga, muddatiga, o'quvchining jismonan chiniqqanligiga bog'liq bo'ladi. Tiklanish jarayonlari ba'zi muskul ishlarida o'quvchining faqat dam olish vaqtidagina yuzaga kelmay, balki ishning bajarilish vaqtida ham sodir bo'ladi. Lekin ish bajarilayotgan vaqtda energiya resurslarining sarflanishi uning tiklanishidan yuqori bo'ladi. Dam olish vaqtida esa aksincha organizmning energiya sarfi uning to'planishidan kam bo'ladi.

Tiklanish jarayonlarining borishi bir tekis emas, balki to'liqsimon buladi, ya'ni dam sekinlashadi, dam tezlashadi va yana sekinlashadi, yana ko'tarilib ishdan oldingi holatga qaytadi. Tiklanish jarayonlarning borishi mos xolda organizmning ish qobiliyatini o'zgartiradi. Muskulning ish bajarishida sarflangan moddalar tiklanish davrida ishdan oldingi holatdan birmuncha yuqori darajada to'planadi.

Bu muskul ishini tugaganidan keyin ma'lum vaqt o'tishi bilan yuzaga kelib tiklanishidan *yuqori faza* deb ataladi (superkompensatsiya). Superkompensatsiyadan keyin tulqinsimon shaklda ishdan oldingi holatga keladi. Superkompensatsiya fazasi bir necha soatdan keyin 1-2 kungacha davom etishi mumkin. Agar takroriy ish har gal superkompensatsiy fazasida boshlansa energiya manbalarining darajasi orta boradi, chunki energiya sarfi ham yukori darajada buladi va nixoyat doimiy tiklanish yuqori darajada bo'ladi. Jismoniy mashqlardan keyin tiklanish organizm funkuiyalarining faqat ishdan oldingi holatga yoki unga yaqin darajaga qaytishdan iborat bo'lmaydi. Agar mashqlardan keyin o'quvchi organizmning funkuiional holati ishdan oldingi holatga qaytishi bilangina tugalanadi, tanlangan sport turi bo'yicha xech qanday takomillashi sodir bo'lmagandi.

O'quvchining jismonan chiniqqanligi ortsa, bu mashqlardan keyin o'quvchi organizmida qoladigan reakuiya izlarining oqibatidir. Bu reakuiyalar yuqolmaydi, aksincha puxtalanadi.

Tiklanish jarayonlari ba'zi muskul ishlarida faqat o'quvchining dam olish vaqtida yuzaga kelmay, balki ishning bajarilish vaqtida ham bo'ladi. Lekin ishning bajarilish vaqtida dissimilyauiya jarayonlari ustun turadi, ya'ni energetik resurslarni sarflanishi uni to'planishidan yuqori bo'ladi. Dam olish vaqtida esa, aksincha, organizmning energiya sarfi uning to'planishidan kam bo'ladi, ya'ni assimilyauiya jarayonlari dissimilyauiya jarayonlaridan ustun turadi. Jismoniy mashqlaldan keyin tiklanish organizm funkuiyalarini faqat ishdan oldingi holatga yoki unga yaqin darajaga qaytishdan iborat bo'lmaydi. Agar trenerovka ishlaridan keyin o'quvchi organizmning funkuiional holati ishdan oldingi holatga qaytish bilangina tugaganda tanlangan sport turi bo'yicha hech qanday takomillashish bo'lmas edi. O'quvchilarning jismoniy chiniqqanligini ortishi trenerovka ishlaridan keyin o'quvchi organizmida qoladigan reakuiya izlarining oqibatidir. Bu reakuiyalar yo'qolmasdan, aksincha, puxtalanadi. O'quvchi organizmida tiklanish davrida bo'ladigan funkuiional sistemalar konstruktiv chiniqqanlik ortishining asosi bo'lib xizmat qiladi. Shu sababli ishdan keyingi holatini analiz qilishda ikita faza ajratish zarur bo'ladi: 1. Muskul ishi ta'sirida somatik va vegetativ funkuiyalarining o'zgarish fazasi: bu faza bir necha minut va soatlar bilan hisoblanadi (tiklanishning kechiktirilgan davri), bu davrda organ va to'qimalarda funkuiional va struktura o'zgarishlari shakllanadi. Shunday qilib yosh o'quvchilarda vegetativ funkuiyalarining to'liq tiklanmagan holatlarida takroriy trenerovka qilish, yuqori sport natijalariga erishishda halaqit berishi mumkin. Bu asosan chiniqishni rivojlantirishga qaratilgan katta hajmli trenerovka ishlaridan keyin kuzatiladi. 13-14 yoshli bolalarda mashqlarni ko'p marta takrorlanishidan keyingi tiklanish

jarayonlari har bir keyingi sinovdan keyin 18-20 yoshlilargacha nisbatan ko'proq yomonlashib boradi. O'quvchilarning balog'atga etish davrida neyro-endokrin funktsiyalarining qayta qurilishi oqibatida tiklanish jarayonlari individual xarakterga ega bo'ladi. Masalan, 13-16 yoshli balog'at cho'qqisidagi o'smirlarda ko'pincha muskul ishlaridan keyin tiklanish jarayonlarining yomonlashishi ko'rildi. Bolalardagi tiklanish jarayonlari, nafas va qon aylanish funktsiyalarining ancha tejjamsizligi bilan xarakterlanadi. Funktsiyalarning oldingi holatga qaytishini yana ham ko'pga, 6-7 kunga cho'ziladi, Sportchilar ish qobiliyatining tiklanishini tezlashtirish maqsadida bir qancha usullar qo'llanilib, ularga aktiv dam olish suv muolajalari, massaj, markaziy nerv sistemasini faoliyatini yaxshilaydigan choy, kofe kabi ichimliklar, kislorod bilan boyitilgan havo bilan nafas oldirish, autogen trenerovka kabi choralar qo'llanadi. Sauna haftasiga 1-2 martadan oxirgi trenirovkadan 1,5-2 soat keyin qo'llashni tavsiya etiladi.

Fizik faktorlarni qo'llash yillik trenirovka uikli davriga bog'liq. Masalan, tayyorlanish davrida umumiy va zarur bo'lsa, mahalliy ta'sir etadigan faktorlar qo'llanishi mumkin. Musobaqa davrida charchagan muskullarga umumiy emas, balki mahalliy ta'sir ko'rsatadigan vannalar qo'llash maqsadga muvofiq bo'ladi, shu bilan birga har xil dush turlarini tavsiya etishi mumkin.

Suv muolajalarini qo'llashda ayniqsa suv temperaturasiga alohida e'tibor berish kerak. Qo'zg'otuvchi ta'sir ko'rsatish uchun ertalab trenirovkagacha va kunduzgi uyqudan keyin sovuq muolajalar (33S dan past vannalar, 20S dan pastdush) issiq vannalar va dushlari (37-38S) trenirovkadan keyin qo'llash lozim. Kuchli charchashga trenirovkadan keyin eng kamida 15-30 minut o'tgach fizik faktorlarni qo'llash tavsiya etiladi. Massaj ham huddi suv muolajalariga o'xshash markaziy nerv sistemasiga qo'shimcha afferent impulslar borishini va markaziy nerv sistemasida yangi markazlar qo'zg'alishni yuzaga keltiradi, natijada nerv jarayonlarining nisbati. Dinamikasi yaxshilanadi. Bu o'z navbatida ish qobiliyatining tezroq tiklanishiga sabab bo'ladi. Tiklanish jarayonlari natijasini oshiradigan aktiv dam olishga katta ahamiyat berish bilan birga passiv dam olish rolini unutmaslik kerak. Aktiv dam olishning tiklanishni kuchaytiruvchi ta'siri hamma vaqt ham yuzaga qichavermaydi. Aktiv dam olish bilan bir qatorda passiv dam olish tiklanish jarayonlarining aktivatori bo'lib, uning ta'siri jismoniy chiniqqan kishilarda, tashkil etilgan mehnat va dam olishda kuchli ortadi. Passiv dam olishning eng keng tarqalgan turiga uyqu kiradi. Hozirgi zamon tushunchasiga ko'ra uyqu bir xil holat emas. Bunda ikkita faza farqlanadi: sekin va tez. Bu fazalar bir kecha davomida 4-5 marta almashinadi. Uyquning sekin fazasi vaqtida nafas va yurak urishi sekinlashadi. Uyquning sekin fazasi vaqtida nafas va yurak urishi sekinlashadi, qon bosimi pasayadi, ayniqsa miya, jigar, buyraklar kabi organlarda

qon oqishi sekinlashadi, moddalar almashinuvi va tana temperaturasi pasayadi, muskullar ancha to‘liq bo‘shashadi. Uyquning tez fazasi harakat aktivligini ortishi bilan xarakterlanadi. Bu fazada yurak urishi tezlashadi, arteriya qon bosismi ko‘tariladi., nafas tezlashadi. Uyquning sekin va tez fazalarini almashinuvi to‘liq dam olishning muhim sharti bo‘ladi. Uyquning buzilishi ish qobiliyatiga salbiy ta‘sir

### **Nazorat savollari:**

1. Stress va agriessiya xulq- atvor va kelib chiqish sabablari?
2. Holatlarni ob‘ektiv va sub‘ektiv baholash?
3. Sportchilarni musobaqalarga tayyorlashda psixologik talablar?
4. Sportda psixologik tayyorgarlikning asosiy yo‘nalishlari bu-?

### **Foydalaniladigan adabiyotlar ro‘yxati.**

1. Mahmudov R., G‘ulomov A. Sport psixologiyasi fanidan tavsifnomalar (reja va dars ishlanmalari). – T.: “Yangi asr avlodi”, 2008. – 28 b.
2. Masharipov, Y. Sport psixologiyasi: o‘quv qo‘llanma / Y. Masharipov, N. Jo‘rayev; mas‘ul muharrir Sh.A. Aminjonov. Toshkent, 2010.

## **6-MAVZU. JISMONIY, TEXNIK-TAKTIK TAYYORGARLIKLARNING PSIXOLOGIK ASOSLARI.**

Reja:

- 6.1. Sport trenirovkasining psixologik asoslari..
- 6.2. Sport turlarining psixogrammasi va ularni tuzish.

### **6.1. Sport trenirovkasining psixologik asoslari.**

Sportchining barcha xatti-harakatlari iroda yordamida amalga oshadi va u orqali boshqariladi. Iroda oldindan belgilangan qat‘iy bir maqsad asosida amalga oshiriladigan va ayrim qiyinchiliklarni, to‘sqinliklarni engish bilan bog‘liq bo‘lgan harakatlardir. Irodaviy harakatlarda har doim maqsad aniq bo‘ladi. Sportchining musobaqada g‘olib bo‘lishi uchun kurashida uchraydigan qiyinchiliklarga har doim tayyor bo‘lishi lozim. Har qanday irodaviy harakatlarni amalga oshirishda sportchi turli qarshiliklarga uchraydi, ya‘ni:

- Ichki qarshiliklar (sportchining o‘ziga xos bo‘lgan qarshiliklari).
- Tashqi qarshiliklar (ob-havoning noqulay kelishi, raqibning noqulay bo‘lishiga va hokazo).

Irodaning ijobiy sifatlari deganda qat‘iyatlik, dadillik, mustaqillik, prinsipiiallik va o‘zini tuta bilish kabilardan iborat. Irodaning salbiy sifatlari esa - qatiyatsizlik, ikkilanishlik, mustaqilsizlik, o‘zini tuta olmaslik kabilardan iborat.

Iroda asosini sportchining harakatlanishiga sabab bo‘ladigan ehtiyojlari tashkil etadi. Harakatga undovchi sabab motiv deb aytiladi. Sport psixologiyada motivlashtirish deganda psixologik hodisalarning o‘zaro mustahkam bog‘langan, lekin bir-biriga to‘la mos kelmaydigan nisbatan mustaqil uchta turi tushuniladi.

Bu birinchidan, sportchining ehtiyojlarini qondirish bilan bog‘liq bo‘lgan faoliyatga undovchi sifatida namoyon bo‘ladigan motivlardir.

Ikkinchidan, motivlashtirish faollik nimaga qaratilganligini, nima uchun aynan shunisi tanlanganligini izohlab beradi. Bu sportchi shaxsi yo‘nalishini tashkil etadi.

Uchinchidan, motivlashtirish sportchini ahloqi va faoliyatini o‘zi boshqaradigan vosita hisoblanadi. Bu vositalarga emotsiyalar, istaklar, qiziqishlar bilan birga eng asosiysi iroda muhim sanaladi.

Iroda faoliyatning ichki qiyinchiliklarni engishga qaratilgan ongli tuzilma va sportchini o‘z-o‘zini boshqarish sifatida eng avvalo o‘ziga, o‘z hissiyotlariga, hatti-harakatlariga hukmronlik qilishdir. Bu hukmronlik har xil sportda sportchi uchun turlicha bo‘lib, irodasi kuchli va irodasi kuchsizga bo‘linadi. Irodasi sustlikning namoyon bo‘lish doirasi xuddi kuchli irodaning xarakterli sifatleri kabi rang-barangdir. Irodaning ijobiy fazilatleri juda xilma-xil va ko‘pdir. Qahramonlik, sabotlilik, qat‘iylik, mustaqillik, o‘zini o‘zi tuta bilish va b.

Irodaning mustaqilligi murabbiyning fikrini, uning maslahatlarini hisobga olishda ushbu fikrlar va maslahatlarga nisbatan ma‘lum tanqidiylikni nazarda tutadi. Qat‘iylik kabi mustaqillik asosan, irodaviy harakatni nazorat qilishning ichki to‘xtab qolishini aniqlaydi. Irodaning mustaqilligi o‘jarlikka, tanbeh berishga qarama-qarshi bo‘ladi.

Irodaviy sifatni baholash kuchli va kuchsiz o‘lchov bilan ifodalanmasligi kerak. Irodaning tarbiyalanganligi, agar hal qiluvchi bo‘lmasa ham, muhim ahamiyatga ega.

Sportchilarni irodaviy sifatlarini tarbiyalash usullari turlicha bo‘lishi mumkin, lekin ularning hammasi quyidagi shartlarga amal qilishni o‘z ichiga oladi:

1. Irodaviy sifatlarini tarbiyalashni nisbatan arziyas qiyinchiliklarni bartaraf etishni odat qilishdan boshlash kerak.

2. Qiyinchiliklarni va to‘siqlarni bartaraf etish ma‘lum maqsadlarga erishish uchun amalga oshiriladi. Maqsad qanchalik ahamiyatli bo‘lsa, irodaviy motivlar darajasi qanchalik yuqori bo‘lsa, sportchi shunchalik katta qiyinchiliklarni bartaraf etishga qodirdir.

3. Qabul qilingan qaror bajarilishi kerak. Har gal, qachonki, qaror qabul qilinib, uning bajarilishi yana va yana kechiktirilaversa sportchining irodasi izdan chiqaveradi.

4. Har doim uzoqqa mo‘ljallangan maqsadni o‘z oldiga qo‘yishga odatlanish kerak. Qilayotgan ishini tugatib yana nima bilan shug‘ullanish rejasiga ega bulish kerak.

Irodaviy tayyorlash - sportchini psixologik tayyorlash mazmuniga kiradi va sport trenirovkasining ajralmas qismi bo‘lib hisoblanadi. Iroda sportchining shunday harakatidirki, bu harakat oldindan biror maqsad qo‘yib va shu maqsadga

erishish vositalarini oldindan belgilab, ongli ravishda zo‘r berish demakdir. Iroda maqsadga erishishdan qiyinchiliklarni, turli to‘siqlarni sportchidan ko‘pmi-ozmi talab etuvchi jismoniy va ruxiy kuchish harakatlarini engishida namoyon bo‘ladi. Hozirgi paytda sportchilarning g‘alaba uchun kurashishlarida iroda omillari katta ahamiyatga ega, chunki yuqori malakali sportchilarda jismoniy texnik, taktik, tayyorgarliklar yuqori darajali bo‘ladi. Irodaviy tayyorgarlik mazmunida sportchi sportchi shaxsii irodasining ayrim tomoni sifatida: maqsadga intilish, intizomlilik, ishonch, tashabbuskorlik, mardlik mustaqillik, qat‘iyatlilik, matonat, dadillik, o‘zini tuta bilish, chidamlilik kiradi. Yuqorida aytilgan irodaviy sifatlar bir-biri bilan chambarchas bog‘liqdir. Irodaviy harakat sportchilarda tayyorgarlik jarayonida maqsadga erishishlariga qaratilgan har xil to‘siq va qiyinchiliklarni bartaraf qilishni talab qiladigan harakatdir.

Sport faoliyatidagi bir-biridan farq qiluvchi ikkita asosiy qiyinchiliklar mavjud:

1. Ob‘ektiv
2. Sub‘ektiv qiyinchiliklar

Ob‘ektiv qiyinchiliklar: ma‘lum sport turi uchun spesifik to‘siqlarni engishni shart qilib qo‘yadi va bu sportchi ayni sport turini egallay olmaydi. Bu to‘siqlar hamma sportchilar uchun bir xildir.

Sub‘ektiv qiyinchiliklarga asosan sportchidagi ma‘lum sport turining xususiyatiga trenirovka shartiga, sport musobaqasiga bo‘ladigan sportchining sportchi shaxsiiy munosabatlari kiradi. Qiyinchiliklarni bataraf qilish metodikasi, irodaviy sifatlarni tarbiyalashdan iborat bo‘ladi: ishontirish, ibrat ko‘rsatish metodi orqali, Har xil sharoitda trenerovka va musobaqalar o‘tkazish, musoboqa kurashlarida tajribalar to‘plash, o‘z -o‘ziga buyruq berish orqali irodaviy sifatlari shakllanadi.

Sportchida irodaviy g‘oyaviy sifatlarning yaqqol ko‘rinadigan sharoit-sport musobaqasidir. Chunki musobaqada sportchining barcha qobiliyati va sifatlari namoyon bo‘ladi. Bu esa sportchini irodaviy g‘oyaviy jihatdan tarbiyalash uchun butun bir real imkonidir. Shu asosida trener hamda sportchi sportchi shaxsian o‘zi irodasidagi etishmovchiliklarni tuzatish chorlarini belgilay oladi. Sportchi irodaviy etukligi qator musobaqalarda yutuqlari va ko‘pchilik tasdig‘i bilan xarakterlanadi. Ma‘lumki sportchi sport jarayonida o‘z oldiga maqsad va vazifalar qo‘yadi. Bu maqsad va vazifalar irodaviy sifatlarni tarbiyalashning sharoitidir. Lekin shuni ham aytish kerakki, bu maqsad va vazifalar qanchalik ijtimoiy ahamiyatga ega bo‘lsa, bo‘larni sportchi qanchalik aniqroq anglagan bo‘lsa shunchalik yaxshi natija keltiraoladi. Masalan: oldingi hamda tajribangizdagi misolardan ma‘lumki, ko‘pincha sportchilar musobaqa jarayonida qattiq jarohatlansada kurashni davom ettirib rekordlar keltirgan. Bu ulardagi iroda va ijtimoiy g‘oyaviylikni qanchalik yuksakligidan bir namunadir. Lekin sport maydonida aksincha holatlar ham uchratib turish mumkin. Masalan: ba‘zi sportchilar o‘z sportchi shaxsiiy ustunligini nazarda tutib musobaqada ishtirok etadilar. Bu esa ko‘pincha individuallizm, maqtonchoqlik, o‘z sportchi shaxsiini oshiqcha ko‘tarib yuborish kabi salbiy sifatlarni shakllanishiga olib keladi. Demak sport jarayonida ijobiy sifatlar bilan



birgalikda salbiy sifatlar ham namoyon bo'lib turadi. Salbiy sifatlarning paydo bo'lib turishning asosiy sababi sportchini birinchidan jismoniy, texnikaviy va taktikaviy etuk emasligida bo'lsa, ikkinchi tomondan uning irodaviy va g'oyaviy tomondan etarli tayyorlanmaganligidadir. Shu sababali trener sportchining bu ikki muhim tomoniga aloxida e'tibor bilan qaramog'i lozim.

Musobaqalarda sportchilarning imkoniyatlarini aniqlash va belgilab olishda ularni irodaviy sifatlarini rivojlantirish ham muhim ahamiyat kasb etadi. Bu ham psixodiagnostikaning eng zaruriy bo'limlaridan biri hisoblanadi. Sportchining start oldidagi psixik holatiga asoslangan holda musobaqadan oldingi prognozlarga ayrim o'zgartirishlar kiritiladi. Musobaqalardan oldingi diagnostika birinchi navbatda boshqaruv vositalarini yoki startoldi emotsional, irodaviy holatlarini o'z-o'zini tartibga solish vositalarini zamonaviy tarzda qo'llay bilish uchun zarurdir. Psixodiagnostika maqsadga yo'naltirilgan bo'lishi uchun u albatta sport murabbiysiga va sportchiga bag'ishlangan ayrim sport turlari bo'yicha yoki musobaqalar jarayonida qo'llanish uchun tavsiya etilgan psixologik-pedagogik tavsiyalarga muvofiq kelishi kerak. Hozirgi zamon jahon sporti uchun xos bo'lgan xususiyatlar sifatida sportchini natijalarga erishishida mashg'ulot va musobaqalardagi qiyinchiliklarga bardosh berish bilan birga irodalarini mustahkamlash, qiyinchiliklardan chiqq

olish, o'zini qo'lga olish va xatti-xarakatlarini ongli ravishda boshqarishni shakllantirish lozim.

Sportchining irodaviy hususiyatlari 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 irodaviy jihatdan psixologik tayyorgarligi xuddi uning jismoniy, texnik va taktik tayyorgarligi kabi o'ta muhim ahamiyat kasb etadi.

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

Sportdagi irodaviylik ulardagi jismoniy, texnik va taktik tayyorgarlik jarayonida sportchining harakat faolligining barcha ko'rinishlari ularni ongli ravishda boshqarish asosida rivojlantirilishi va takomillashtirilishini ta'minlaydi. Bu esa psixologik tayyorgarlik jarayonida, aynan mana shu boshqaruv mexanizmlari rivojlanadi, ya'ni sportchining ongli xarakat tizimini belgilab beradi.

Sportdagi irodaviy psixologik tayyorgarlikning asosiy vazifalari quyidagilardan iborat:

1. Sportchi sportchi shaxsiining 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 irodaviy psixologik tayyorgarlikning yuqorida tilga olingan vazifalari sportchilarni tayyorlashdagi bu murakkab jarayonlarga xos imkoniyatlarning barchasini qamrab olmaydi, balki umumiy psixologik tayyorgarlikning asosiy tendensiyasini ifodalaydi.

Sportchilarni irodaviy psixologik tayyorlash masalasining hal etilishi rejalashtirish asosida amalga oshiriladi. Bu rejani kim tuzadi? Albatta mazkur reja sport murabbiysi 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 o'zoq 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 irodaviy 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 sportchi 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 (sportchi shaxsi rivojlanishi va sport mahoratining oshib borish dinamikasini aniqlashtirish uchun), psixogigiena vositalarini (sportchining psixik holatini kuzatuvchi 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 kabilar muhim ahamiyat kasb etadi.

Murabbiylar sportchilarni mashg'ulotlar jarayonidan boshlab irodaviy zo'r berishni tarbiyalash lozim. Chunki elk bor yosh sportchilarni bolalar va o'smirlar sport maktablarida qabul qilinganda ularni mashg'ulotlar orqali jismoniy sifatlari rivojlantiriladi, bunda albatta ularni irodaviy sifatlari ham muhim o'rin tutadi. Mashg'ulotlar jarayonidagi qiyinchiliklar, musobaqalashuv jarayonlarida shkastlanish yoki zarbalar kuchiga bardosh berish va buni engib o'tishga qaratilgan chidamlilik, sportchilarni irodaviy tarbiyalanganlik darajasini belgilaydi.

Mashg'ulotlar jarayonida sportchilarni irodaviy sifatlarini tarbiyalashda quyidagi xususiyatlarni alohida ko'rsatib o'tish lozim:

1. Sport mashg'ulotlarida psixik jarayonlarni, sportchi shaxsining holatlari va xususiyatlarini takomillashtirish muammolari hal etiladi.
2. Sport mashg'ulotlari yuqori darajadagi psixik zo'riqishlarni boshdan kechirish va ularga moslashish bilan bog'liqdir.
3. Sport mashg'ulotlari sportchi tomonidan shu paytgacha o'zi erishgan jismoniy va psixik rivojlanish darajasini izchil oshirib borilishi bilan bog'liqdir. Bu jarayonda u o'z-o'zini engib borishi lozim bo'ladi, ayniqsa o'zining tayyorgarlik darajasini oshirish borasida bu talablar yanada yaqqolroq ko'zga tashlanadi.
4. Sport mashg'ulotlari sport faoliyati oldiga qo'ygan vazifalarga muvofiq ravishda qat'iy intizomni va hayot tartibiga rioya etishni talab qiladi.
5. Sport mashg'ulotlarining samaradorligi sportchining mashg'ulotlar jarayonining turli tomonlariga munosabati va qo'llanilayotgan motivatsiya tizimlarining mukammalligiga bog'liqdir.
6. Sport mashg'ulotlari maxsus muloqot sharoitlarida kechadi, ya'ni, murabbiy bilan muloqotlarda. Murabbiy oldidagi asosiy vazifalardan biri bu sportchida o'z imkoniyatlarini oxirigacha ishlatish ishtiyoqini uyg'otishdan iboratdir.
7. Mashg'ulotlarda sportchining yoshi, jinsi va uning jismoniy sifatlariga mos bo'lmagan yuklamalar natijasida ularda psixik zo'riqishlarni kelib chiqishiga sabab bo'lishi mumkin.

Hozirgi zamon mashg'ulotlari sharoitida shu darajada yuqori jismoniy mashqlar o'tkaziladiki, aksariyat hollarda sportchilar kuchli psixik irodaviy zo'riqish holatiga tushib qoladilar. Aslini olganda sportdagi irodaviy psixik zo'riqish - ijobiy omil, zero u sportchi organizmining barcha funksiyalar va tizimlari faollashganini ko'rsatadi, yuqori samarali faoliyatni ta'minlaydi. Biroq bunda noxush omillar asosida (uzoq davom etadigan va yuqori darajadagi zo'riqishlar, jismoniy mashqlar oldidagi qo'rquv, tevarak atrofidagilar bilan yomon munosabat, motivatsiyaning etarli darajada asoslanmaganligi, o'ziga ishonmaslik va hokazolar) psixik zo'riqishlar funksiyalar uyg'unligini buzishi, sportchi tanasidagi kuch—quvvatning ortiqcha darajada va behuda sarflanishiga sabab bo'lishi mumkin. Irodaviy psixik zo'riqishning u qadar kuchli bo'lmagan darajasi hech qanday asorat qoldirmaydi va bir necha kundan so'ng mutlaqo barham topadi.

Irodaviy zo'riqishlarni uch bosqichga ajratish mumkin. Bular: asabiylik, jizzakilik, asteniklik.

***Birinchi bosqich*** - *asabiylik*. Uning belgilari - injiqlik, kayfiyatning beqarorligi, ichki (uzoq saqlanib turadigan) tajanglik, mushaklarda, ichki a'zolarida va hokazolarda yoqimsiz, ba'zan esa og'riqli sezgilarning paydo bo'lishi.

***Ikkinchi bosqich*** - jizzakilik. Uning belgilari- tobora o'sib boruvchi, o'zini qo'lga olib bo'lmas darajadagi jizzakilik, emotsional beqarorlik, kuchli qo'zg'aluvchanlik, ichki xavotirning kuchayishi, doimiy ravishda noxush narsalar yuz berishini kutish.

*Tobora o'sib boruvchi, o'zini qo'lga olib bo'lmas darajadagi jizzakilik* – bunday holatga tushib qolgan sportchi borgan sari o'z-o'zini boshqara olmay irodasizlikda qoladi, sal narsaga qizishib ketaveradi, o'z do'stlariga, murabbiysiga qo'pollik qiladi, ba'zan esa tasodifiy kishilarga ham o'z zahrini sochadi.

Albatta, har bir kishida ham muayyan kamchiliklar, uning tevaragidagi kishilarning ruhiyatiga muvofiq kelmaydigan jihatlar bo'ladi. Ammo bu kamchiliklar hamisha ham nizo yoki, mojarolarga sabab bo'lavermaydi, balki ayrim hollardagina nizo keltirib chiqarishi mumkin xolos. Sportchi ham odatiy holatda bunday kamchiliklar bilan chiqisha oladi. Ammo tobora o'sib boruvchi, o'zini qo'lga olib bo'lmas darajadagi o'ta zo'riqish holatida esa u mutlaqo hech narsa bilan chiqisha olmaydigan bo'lib qoladi. Bunday holatga tushgan sportchi, ba'zan mashg'ulotlardagi qiyinchiliklarni ko'tara olmay, mashg'ulotlarga kelmay qo'yishi yoki murabbiy bergan topshiriqlardan ayrimlarini bajarishdan bosh tortishi va natijada, shusiz ham ancha chigallashib borayotgan munosabatlarga salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkin. Ammo bunday hollarda, odatda sportchilar murabbiylari bilan munosabatlarda odob-ahloq me'yorlarini saqlab qolsalar-da, bor jahllarini tasodifan duch kelib qolgan begonalarga to'kib soladilar. Ma'lum vaqtgacha sportchi o'z g'azabining sababini tushuntirib berishga intiladi, ammo bora-bora, o'zini boshqara olmaydigan holatga keladi, hatto o'zgalarni xafa qilganidan vijdoni ham azoblanmay qo'yadi. Albatta, sportchining bunday holatga tushish-tushmasligi uning umumiy madaniyatiga ham bog'liq. Madaniyatli sportchi bunday holatlarda o'z hissiyotlarini ichiga yutib, o'zgalarga oshkor etmasa-da, ammo baribir o'ta zo'riqish tufayli paydo bo'lgan vaziyatdagi muammoni hal etishga qodir bo'lmaydi.

***Uchinich bosqich*** – asteniklik. Uning belgilari: kayfiyatning umumiy depressiv ko'rinishi, vahima, xavotir, o'z kuchiga ishonmaslik, o'ta jizzakilik, har narsaga xafa bo'lish, senzitivlik ya'ni, har narsani ko'ngilga yaqin olish. *Vahima (vahimalilik)*- ilgari sportchi uchun mutlaqo axamiyatsiz bo'lgan vaziyatlarda, yuzaga keladigan kuchli xavotirlanish va hatto qo'rquv tarzida namoyon bo'ladigan ichki psixologik oromning buzilishi ko'rinishida namoyon bo'ladi. Sport psixologiyasida vahimani tadqiq etishga juda katta e'tibor beriladi. Biroq bu tadqiqotlarning aksariyati musobaqalashuv sharoitlaridagi vahima jarayonlariga bog'liqdir. Mashg'ulotlar jarayoni bilan yuzaga keluvchi vahimalilik, u qadar o'tkir bo'lmasada, biroq barqaror ancha chuqur va uzoq muddat davom etadi.

*Vahimalilik holati* o'z kuchiga, imkoniyatlariga ishonmaslikni, irodasizlikni oldinga qo'yilgan natijalarni qo'lga kiritishga shubhalanish xissini keltirib chiqaradi. Vahimalilik ham o'ziga ishonch (yoki ishonchsizlik) ham sportchi shaxsining o'ziga xos xususiyati bo'lishi va u sportchining muayyan paytdagi holatini ifodalovchi hodisa tarzida kechishi mumkin.

Mashg'ulotlar jarayonida irodaviy zo'r berishni tarbiyalash maqsadida murabbiylarga quyidagi psixologik tavsiyalar taqdim etmoqchimiz:

1. Mashg'ulotlar chog'idagi qiyinchiliklar eng oliy darajaga etgan paytlarda sportchilarda yuz beradigan psixik o'ta zo'riqishning ayrim darajalari – to'g'ri tashkil etilgan mashg'ulotlar jarayonining tabiiy oqibatidir. Sportchilardagi psixik o'ta zo'riqishning mutlaqo sezilmasligi, ularning bundan ham kattaroq jismoniy qiyinchiliklarni ko'tara olishini va yanada qat'iyroq sport rejimiga dosh berishi mumkinligini ko'rsatadi.

2. Agar unchalik og'ir jismoniy zo'riqishlardan holi odatiy mashg'ulotlar jarayonida, sportchida psixik o'ta zo'riqishning dastlabki belgilari kuzatiladigan bo'lsa, buning sababini qo'shimcha omillardan qidirish lozim. Ya'ni:

a) sportchi uchun jamoada yaratilgan noxush psixologik iqlim (masalan, jamoa a'zolaridan biri bilan o'zaro nizo, yoki sportchining o'z uyidan, oilasidan uzoq muddat ajralib, sport yig'inlarida ishtirok etishi):

b) motivatsiyasining pasayib ketishi (masalan, sportchi ishtirok etishni nihoyatda xohlagan musobaqalarning bekor qilinishi):

v) sportchining sportchi shaxsiy hayotida nizoli, mojaroli vaziyatlarning yuzaga kelishi (masalan, mashg'ulotlar bilan maktabdagi, institutdagi imtihonlar uchun biroz vaqt ajratishning qiyin kechishi, uning uylanishi, yoki turmushga chiqishi ham ba'zi hollarda bunday nizoli holatlarning paydo bo'lishiga sabab bo'lishi mumkin):

g) sportchining qadriyatlari tizimida yangi, sportga nisbatan ham muhimroq biror mavzuning paydo bo'lishi, yoki muayyan vaziyatda uning uchun sportning qadri nisbatan pasayishi (masalan, sportchi kvartiraga ega bo'ldi, mashina sotib oldi va ayni paytda ana shu tashvishlar bilan band) va hokazo.

3. Murabbiy shuni doimo esda tutishi lozimki, sportchida psixik o'ta zo'riqishning dastlabki belgilari paydo bo'lganda avvalo sportchining o'zgaralar bilan munosabati va xatti-harakatlarini tuzatish, ularga o'zgartirish kiritish lozim, hatto uning rejimini ham o'zgartirish mumkin. Lekin, mashg'ulotlarning jismoniy qiyinchiliklaridan zinhor voz kechish kerak emas. Sportchi o'zi ushbu holatni albatta boshdan kechirishi zarurligini his etishi va tezda yana qayta oyoqqa turib ketishiga ishonishi shart.

4. Psixik o'ta zo'riqishning ikkinchi bosqich belgilari namoyon bo'lganda, murabbiy rejalashtirilgan mashg'ulotlardagi jismoniy yuklamani va sportchini qayta tiklanishini ko'rib chiqishi kerak.

5. Agar psixik o'ta zo'riqishning uchinchi bosqichi belgilari namoyon bo'lib qolsa, demak bu murabbiy sportchini tayyorlashda juda qo'pol xato va kamchiliklarga yo'l qo'yganligini bildiradi (ya'ni, mashg'ulotlarni o'tkazish uslubida, ularni tashkil etishda, sportchilar yashash sharoitida, ovqatlanishida, ular bilan muloqotda, ularning dam olish sharoitlarida va hokazolarda).

Psixik o'ta zo'riqishning uchinchi bosqichini boshdan kechirgan sportchi juda kam hollarda sportga qaytadi. Bu holatdan keyingi o'zoq muddat davom etishi lozim bo'lgan dam olish, unga barcha imkoniyatlarni muhayyo etuvchi shart-sharoitlar, uning qat'iy talablar, yuqori jismoniy qiyinchiliklar bilan kechuvchi

sport sohasiga qaytishiga to'sqinlik qiladi, oliymaqom, ya'ni ekstraklass toifadagi sport natijalarini qo'lga kiritishiga, sportchining yana ilgorigidek o'zini butkul sportga safarbar etishiga monelik qiladi.

6. Jismoniy yuklamalar ayniqsa kuchaygan bir paytda, agar sportchi mashg'ulotlarda ishtirok etmaslikni astoydil talab qilayotgan bo'lsa, uning bu istagini ana shunday qat'iyat bilan rad etish yaramaydi. Albatta, tushuntirish, uni ishontirish, unga zulm o'tkazish, kuch ishlatish, tahdid qilish va yoki boshqa vositalar bilan sportchini mashg'ulotlarda ishtirok etishga majbur qilish mumkin, ammo avvalo shunga zaruriyat bor yoki yo'qligini bilib olish lozim. Ehtimol, bu sportchining o'ziga xos o'zligidir va uning irodasini mustahkamlashga yordam berish orqali uni bu nuqsandan xalos etish mumkin. Agar sportchining mashg'ulotlardan bu tarzda bosh tortishiga uning psixik-asab tizimlarining dosh berish darajasi tugab qolganligi sabab bo'lsa, unda sportchi bittagina mashg'ulot deb, startga tetik va dam olgan holda bora olmay qoladimi, - degan savol tug'iladi. Agar sportchi avvaldan o'zini o'ta "dangasa" sifatida ko'rsatgan bo'lsa, bunday sportchini istagancha majburan mashq qildirish mumkin, biroq, chindan ham astoydil ishlaydigan, halol sportchiga bu borada muammoni hal etishni o'z ixtiyoriga qoldirgan ma'qul.

7. Sportchining yoshi va tajribasi qancha katta bo'lsa, u shuncha katta mustaqillikni talab etadi. Ammo hamma sportchilarga ham birdek mustaqillik berib bo'lmaydi. Bu mojaro va nizoli vaziyatlarning yuzaga kelishi uchun zamin tayyorlab, yuqori jismoniy qiyinchiliklar paytida har qanday arzimmas sabablar bilan turli noroziliklar, kelishmovchiliklarni keltirib chiqaradi. Bir tomondan ularni oldindan ko'ra bilish va ularning oldini ola bilmoq joiz bo'lsa, ikkinchi tomondan, bu nizolar, janjallar yosh sportchilarning tarbiyasiga salbiy ta'sir ko'rsatmasligiga harakat qilmoq kerak.

Xulosa qilib aytganda, sportchilarni mashg'ulot va musobaqalarda irodaviy tayyorlashda oila va sport maktablarining o'zaro hamkorligi, qo'llab quvvatlashi bugungi kunda eng dolzarb masalalardan biri bo'lmog'i lozimdir.

### **6.2. Sport turlarining psixogrammasi va ularni tuzish.**

Sportchining psixologik tayyorgarligi, sportdagi ta'lim-tarbiya jarayonining muayyan bir qismidir. Sportchilarni psixologik tayyorlash 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 sportchi uchun o'ta muhim bo'lgan psixik sifatlar va shaxsiy fazilatlarini 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. Masalan, sportning quroldan 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'liqlanish bilan bir xil kechadi. Harakatni kuch bilan bajaradigan og'ir atletika, yadro va diska uloqtirishda sportchidan chidamlilik talab qilinadi. Sportning 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.

Sport turining sharq yakkakurashi sportchining shakllanishiga samarali ta'sirini ta'minlovchi "chidamlilik", "izchillik", "yetarlilik", "kuch", "reaksiya-kuch", "koordinatsiyalash qobiliyatlarini rivojlantirish" kabi komponentlarni rivojlantiradi.

Trener-o'qituvchi sportchilarga sharq yakkakurashini o'rgatish jarayonida maqsadli boshqarishni 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, "axloqiy-etikaviy sifatlarni" kabi yetakchi sifatlarni ham shakllantirib boradi. Sportchilarning 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'sishiga olib kelganligi dalillangan.

Sharq yakkakurash bo'yicha trener-o'qituvchining kasbiy mahoratini yuksakligi sportchilarning mashg'ulotlari jarayonida sportchi 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) kabi obrazlarni sportchiga tarkib topganligidan dalolat beradi.

FUTBOL - eng qadimiy o'yinlardan biridir. Ingilizlarning e'tirof etishlaricha, oyoq bilan to'p o'ynash degan ma'noni anglatadi.

Futbol-bu jamoa o'yini, shuning uchun psixologik tayyorgarlik mazmunini rejalashtirib, nafaqat sportchini shaxsiy sifatlarini, shu bilan birga, o'yin jarayonida guruh ichidagi o'zaro munosabatlarni, ya'ni hamjihatlik, jamoada ijobiy psixologik

iqlimni yaratish va shu kabi kichik guruh sifatlarini, xususiyatlarini shakllantirish darkor.

Futbol sport turiga sportchilarni trener-o'qituvchilar tomonidan psixologik tayyorlashda bugungi kunda eng yuksak kasbiy mahoratini oshirish qo'yidagi jarayonlarga qaratilishi maqsadga muvofiqdir:

guruhiy jipslikni shakllanishi va rivojlanishining ijtimoiy psixologik xususiyatlari; "Jamoa jipsligini takomillashtirish"ning xulqiy moslashuvchanligi, ijtimoiy ko'nikuvchanligini;

sportchilarning "umumiy agressiya darajasi", "o'ziga ishonch", "maqsadga yo'nalganlik", "ekstraversiya" kabi individual hislatlarni chuqur o'rganilganligi; muammoli vaziyatlarni ijodiy hal etish ko'nikmasini shakllantirish.

o'yin vaziyatlarini oldindan seza bilish va tajribani o'zlashtirish qobiliyatini o'stirish.

jamoaning "faoliyat samaradorligi"dagi "mas'uliyatlilik" darajasi;

harakatga undovchi ichki motivatsion kuchni uyg'otuvchi ta'sirlarni chuqur o'rganilganligida namoyon bo'ladi.

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 ishni bajaradi va bu narsa, o'z navbatida, insonning funksional imkoniyatlari darajasini oshiradi aqliy-irodaviy sifatlarini tarbiyalaydi.

Sport psixologiya sohasi doirasida o'tkazilgan bir qator tadqiqotlarda futbolchi shaxsiga xos sifatlarini 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 emotsionalirodaviy xarakter xususiyatlari kiradi.

Trener-o'qituvchilarning sportchilarni psixologik tayyorlashda kasbiy mahoratlarida kuzatuvchanlik muhim ahamiyatga ega. 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.

Trener-o'qituvchilarning kasbiy mahoratlarida yosh futbolchilarda eksterioreseptiv sezgilarni rivojlantirishning psixologik mexanizmlarini aniqlash alohida ahamiyat kasb etadi. Ekstraseptiv, 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. 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 identifikatsiyalash 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.

Trener-o'qituvchilarning kasbiy mahoratlarida yosh futbolchilarda interoretseptiv sezgilarni rivojlantirishning psixologik mexanizmlarini aniqlash ham alohida ahamiyat kasb etadi. Interoretseptiv sezgilar asl, tub ma'nodagi sezgilar emas, balki emotsiyalar bilan sezgilar o'rtasidagi oraliq sezgilar sifatida namoyon bo'ladi.

Yosh futbolchilar bo'sh qolgan joyga to'p uzatishni amalga oshirishayotganlarida ushbu sezgirliklarini 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.

Interoretseptiv sezgilar sportchining kayfiyatida, emotsional reaksiyalari o'zgarishida ko'zga tashlanadi, yosh futbolchida esa xatti-harakatning keskin o'zgarishiga sabab bo'ladi. 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.

Trener-o'qituvchilarning kasbiy mahoratlarida yosh futbolchilarda proprioretseptiv sezgilarni rivojlantirishning psixologik mexanizmlarini aniqlash ham alohida ahamiyat kasb etadi.

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.

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.

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

Futbolchidagi proprioretseptor 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.
2. Devor. Bu kombinatsiya hujumda katta ahamiyatga ega. Bu kombinatsiya har bir o'yinchidan bir-birini tushunish, o'yinda texnik mahoratni talab etadi.
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.
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.

Trener-o'qituvchilarning kasbiy mahoratlarida yosh futbolchilarning psixologik tayyorlashning asosiy yo'nalishlari:

- sport bilan shug'ullanish uchun motivatsiyani tarkib topishi;
- iroda tayyorgarligi;
- idiomator mashg'ulot;
- tez reaksiya berishni takomillashtirish;
- ixtisoslashgan malakalarni takomillashtirish;
- psixologik kuchlanishni boshqarish;
- emotsional stress uchun toleryantlik ustida ishlash.
- sportchilarni start xolatini boshqarishdir.

Xulosa qilib aytganda futbol sport turiga sportchilarni trener-o'qituvchilar tomonidan psixologik tayyorlashda bugungi kunda zamonaviy sport psixologiyasining ilg'or texnologiyalardan samarali foydalanish ularning kasbiy mahoratlarini oshishida muhim ahamiyat kasb etadi.

Gandbol (Qo'l to'pi) 1898 yil - qo'l to'piga asos solingan yil hisoblanadi. Daniyaning Ordrupe shahridagi gimnaziyalardan birining o'qituvchisi X.Nilson futboldan farq qiladigan, qizlar uchun ham mos keladigan, yog'inli havoda zalda o'ynasa bo'ladigan yangi sport o'yinini yaratishga qaror qiladi. U darvozabonlarni qoldirib, jamoa sonini qisqartirib, to'pni uzatish va otish faqat qo'l bilan bajarilishini taklif qiladi. Shu tariqa olamda «Xandbol» yuzaga keladi va keyinchalik tezda butun jahonga tarqab ketadi.

Gandbol (Qo'l to'pi) o'yinining asosini yugurish, sakrash, to'pni uzatish, uloqtirish kabi shug'ullanuvchilarning har jihatdan uyg'un rivojlanishiga yordam beradigan tabiiy harakatlar tashkil etadi. Gandbol (Qo'l to'pi) keng tarqalgan sport turlaridan biri bo'lib, u o'quvchi yoshlarni jismoniy rivojlantirish, ularning salomatligini mustahkamlashning eng ommabop, binobarin, eng qulay vositalaridan biridir. Bu kattalar uchun ham, o'smiriyoshlar uchun ham birdek ma'qul bo'lgan chinakam xalqchil o'yin hisoblanadi

Gandbol (Qo'l to'pi) sport turiga yoshlarimizni bo'lgan havas va intilishlarini oshirish, jamiyatda sog'lom turmush tarzi tamoyillarini yanada kuchaytirish, yosh iqtidorli sportchilarni tanlab olish, ularda professional mahorat va ko'nikmalarni rivojlantirish hamda Gandbol (Qo'l to'pi) sport turi bo'yicha mamlakat terma jamoalariga sport zaxirasini tayyorlashda sport mashg'ulotlariga uzluksiz jalb etishga qaratilgan sport musobaqalari tizimini yanada

takomillashtirish ushbu sport turini yanada ommalashtirishga qo'yilgan talablarini belgilab bermoqda. Bu borada albatta sport maktablarida sportchilarni tayyorlashda ularni jismoniy sifatlarini rivojlantirilib borilishi bilan birga ularni psixologik tomonlama tayyorlashda psixik jarayonlar (sezgi, idrok, xotira, tafakkur...), individual psixologik xususiyatlari (temperament, xarakter, qobiliyat...), psixik holatlari (hayajon, vahima, qo'rquv, agressiya...) hamda mashg'ulot, musobaqa oldi, musobaqa davri va musobaqadan so'ngi holatlarida o'z-o'zini anglash, boshqarish, nazorat qilish jarayonlari bo'yicha yuksak bilim, ko'nikma va malakalarga ega bo'lishlarini ta'minlash muhim ahamiyat kasb etadi. Bunda albatta sport maktablarida faoliyat yuritayotgan trener-o'qtuvchilarning psixologik savodhonligini oshirish muhim o'rin tutadi.

Gandbol (Qo'l to'pi) chilarning ruhiy tayyorgarligi umumiy ruhiy tayyorgarlikni va oldinda turgan musobaqaga tayyor-garlikni o'z ichiga oladi. Aqliy-irodaviy hislatni tarbiyalash umumiy ruhiy tayyorgarlikning asosiy vazifasidir. g'alaba qilishga intilishni tarbiyalash lozim. Bunday intilishning eng ta'sirchan usuli ijtimoiy burch va jamoa oldida javobgarlikni anglash hisoblanadi. Ayrim gandbolchilarga, guruhlariga va butun jamoaga maxsus topshiriqlar berish katta ahamiyatga ega bo'lishim mumkin. O'yin natijasining ahamiyatini, albatta g'alaba qilish zarurligini xadeb eslatish ham kerak emas. Bo'lajak o'yin va uning natijasini xaddan tashqari ko'p o'ylayverishdan o'yinchilar e'tiborini chalg'itish ma'qul. Har bir sportchida irodaviy sifatlar yuqori dara-jada rivojlangan bo'lishi lozim. Dadillik, qat'iyat-lilik, bosiqlik va esankiramaslik, tashabbuskorlik, intizomlilik asosiy irodaviy xislatlardir. Bu hislatlar o'quv-mashg'ulot jarayonida tarbiyalanadi. Maxsus ruhiy tayyorgarlik sportchidan aqliy qobiliyatning rivojlanishini, qiziquvchanlikni, sharoitni tanqidiy baxolay olishni, o'z xatti-harakatini to'g'ri tahlil qila bilishni talab qiladi. Bu sifatlar tegishli maxsus bilim va malaka egallash uchun zarurdir. Trener-o'qtuvchi, ayniqsa, sportchiga musobaqaga tayyorlanish jarayonida ijobiy yoki salbiy ta'sir etishi mumkin bo'lgan emotsional ruhiy xususiyatlarni tarbiyalashga alohida e'tibor berishi kerak. Trener-o'qtuvchilarning kasbiy mahoratlarida yosh qo'l to'pi (gandbol) chilarning psixologik tayyorlashning asosiy yo'nalishlari qo'yidagilar bo'lib xizmat qiladi:

1. Bo'lg'usi o'yinning ahamiyati.
2. Raqib jamoasining psixologik tavsifnomasi.
3. Jamoa o'yinining taktik rejalarini.
4. Har bir o'yinchilarga topshiriq.
5. Har bir o'yinchilarning individual psixologik xususiyatlari, holatlarini ko'zatish va o'rganish kabilardir.

Trener-o'qtuvchilarning o'tgan o'yinni muhokama qilish mahorati quyidagicha ko'rinishda bo'ladi:

1. O'tkazilgan o'yinning umumiy bahosi;
2. Jamoa o'yin taktik rejasini qanday bajargani;
3. Har bir o'yinchi faoliyatini baholash;
4. Jamoaning musobaqada psixologik tayyorligi;
5. O'tkazilgan o'yindan chiqarilgan xulosalar

Trener-o'qituvchi sport mashg'uloti nazariy asoslari, psixologiya, pedagogika, fiziologiya, jismoniy tarbiya nazariyasi va usuliyati sohasidagi o'z bilimlarini muntazam boyitib borishi kerak. Shu masalalarga oid barcha yangi adabiyotlarni ko'rib chiqishi va shug'ullanuvchilarga bular bilan tanishib chiqishni tavsiya qilishi kerak.

SHAXMAT sport turiga sportchilarni trener-o'qituvchilar tomonidan psixologik tayyorlashda bugungi kunda eng yuksak kasbiy mahoratga ega bo'lishni talab etiladi. Bunda avvalo trener-o'qituvchi shaxmat sport turi bilan muntazam shug'ullanuvchi sportchilar 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 sportchi uchun quyidagi kasbiy sifatlarning mavjudligi o'ziga xos ahamiyat kasb etadi.

Jumladan, yuqori darajadagi kompetentlik:

1. strategik fikrlash qobiliyati.

Jumladan, o'rta darajadagi kompetentlik:

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

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. Biz trener-o'qituvchilarning kasbiy mahoratlarida musobaqalargaga sportchilarni tayyorlashda nimalarga e'tibor berish lozimligi bo'yicha e'tiborni qaratmoqchimiz.

1. yosh shaxmatchining raqibining tahdidlariga o'z diqqatini bo'lmasdan, e'tiborsiz bo'lishligini ta'minlash;
2. yosh shaxmatchining shaxmat partiyasi vaqtida shoshmashosharlikka 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 kabilardir.

Trener-o'qituvchilar shaxmat sport turiga sportchilarni psixologik tayyorlashda sezgi, xotira, tafakkur, diqqat, xayol bilish jarayonlarini rivojlantirishga alohida e'tibor qaratishlari lozim.

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

GIMNASTIKA sport turiga sportchilarni trener-o'qituvchilar tomonidan psixologik tayyorlashda bugungi kunda eng yuksak kasbiy mahoratga ega bo'lishni talab etiladi.

Insonning chaqqon, harakatchan bo'lishida gimnastikaning ahamiyati kattadir.

"Gimnastika" tushunchasi keng ma'noni anglatib, uning sport gimnastikasi, badiiy gimnastika, ritmik, akrobatik gimnastika kabi turlari mavjud.

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 yetishmovchilik, ya'ni kamchilik yuzaga kelishi mumkin.

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. Raqibdan g'olib (ustun) chiqish motivlari.
5. Sportchilar bilan birga yurish motivlari.
6. O'zida ma'lum jismoniy va psixologik hislatlarni taraqqiy ettirish motivlari (masalan, kuch, tezkorlik, chidamlilik).
7. Shaxsiy munosabatli motivlar (kuch va qobiliyatini sinab ko'rish, g'alabadan so'ng xursandlikni his qilish).
8. 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. Sport amaliyotidan bizga ma'lumki trener-o'qituvchining kasbiy mahoratida musobaqa oldi va musobaqa paytida sportchilarning emotsional holatlariga alohida e'tibor qaratishi muhim ahamiyatga egadir. Chunki, sportchida noxush emotsiyalar jumladan, talabgorlik darajasini o'z-o'zicha baholashning bir xil emasligi, bo'lajak faoliyatni noto'g'ri motivlashtirish xususiyatlari, foydali ma'lumotlarning kamligi, mashqlanganlik holatning yetarli emasligi, hayajondan tashqari asabiy-psixologik holatning paydo bo'lishi musobaqa davomida unga salbiy ta'sir qilib, muvaffaqiyatsizlikka uchrashiga sababchi bo'lishi mumkin.

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 holatlarda trener-o‘qituvchining kasbiy mahoratida ularni bartaraf etishga urinish, 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.

### **Nazorat savollari:**

1. Sport trenirovkasining psixologik asoslari ?
2. Holatlarni ob‘ektiv va sub‘ektiv baholash?
3. Sportchilarni trenirovkalarga tayyorlashda psixologik talablar?
4. Sport turlarining psixogrammasi va ularni tuzish bu-?

### **Foydalaniladigan adabiyotlar ro‘yxati.**

1. Mahmudov R., G‘ulomov A. Sport psixologiyasi fanidan tavsifnomalar (reja va dars ishlanmalari). – T.: “Yangi asr avlodi”, 2008. – 28 b.

2. Masharipov, Y. Sport psixologiyasi: o‘quv qo‘llanma / Y. Masharipov, N. Jo‘rayev; mas‘ul muharrir Sh.A. Aminjonov. Toshkent, 2010.



# AMALIY MASHG‘ULOT MATERIALLARI



## 7-MAVZU. SPORTDA PSIXOTRENING MASHG‘ULOTLAR VA AUTOGEN MASHQLARNI O‘RNI VA UNI SAMARADORLIGI.

Reja:

7.1. Sportda psixotrening mashg‘ulotlar.

7.2. Autogen mashqlarni o‘rni va uni samaradorligi.

### 7.1. Sportda psixotrening mashg‘ulotlar.

Insonlar salomatligi muammosi davlat siyosati darajasiga ko‘tarilishi bilan birga quvonarli hol shundan iboratki, har bir kishi o‘z salomatligiga nisbatan ongli munosabatda bo‘lmoqda. Salomatlik deganda nafaqat jismoniy balki, Prezidentimiz ta’kidlaganlaridek, “... har tomonlama, ya’ni ham jismonan, ham ruhan, ham ma’nan” sog‘lom bo‘lishga e’tibor berilayotganligi ham bizning yutug‘imizdir.

Zamonaviy psixologik adabiyotlarda va bu sohadagi mutaxassislar orasida trening atamasi juda ko‘p ishlatilmoqda. Trening ingliz tilidan olingan bo‘lib, “**mashq qilish**”, “**takrorlash**” ma’nolarini bildiradi.

Psixologik trening haqida gap ketganda, bu atama ko‘pchilik tomonidan “muammolarni echimi topiladigan mashg‘ulot” sifatida qabul qilinadi.

Aslini olganda trening mashg‘ulotlari kishilarning muammolarini hal qilmaydi, balki shu muammolarning asosini taxlili qila olish uchun lozim bo‘lgan ko‘nikma va malakalarni hosil qiladi. Ya’ni **trening** – sportchi shaxsda mavjud bo‘lgan yoki vujudga kelishi mumkin bo‘lgan muammolarni hal qilish uchun zarur bo‘lgan ko‘nikma va malakalarni hosil qilish maqsadida turli xil o‘yin va mashqlar orqali o‘tkaziladigan mashg‘ulot hisoblanadi.

Treningga ta’rif berish yoki uni tushuntirishda turli mualliflar tomonidan turlicha yondashuvlar keltirilgan bo‘lsada, ularning aksariyati trening mashg‘ulotlari o‘yin va mashqlar orqali amalga oshirilishiga va trening jarayonida ko‘nikma va malakalar hosil etilishiga e’tibor qaratganlar.

Jumladan, **O. Gorbushina**, **trening** – bu shaxsni o‘zgartirishga qaratilgan hissiyotlarga boy bo‘lgan mashg‘ulotdir, deb ta’riflaydi.

SHundan kelib chiqqan hoda treningni maqsadi va vazifalariga ham aniqlik kiritib olish mumkin. O‘tkaziladigan psixologik treninglarning **maqsadi** quyidagicha bo‘lishi kuzatiladi:

- shaxsda muloqotchanlik ko‘nikmalarini hosil qilish;
- hayotdagi qarama-qarshiliklarni to‘g‘ri tushuna olish va tahlil qilishga o‘rgatish;
- shaxsning ichki holati (ruhiyati)ni o‘zgartirishga erishish;
- shaxsni kamoloti uchun zarur bo‘lgan ko‘nikmalarni hosil qilish;
- favqulodda vaziyatlarda to‘g‘ri qaror qabul qila olish ko‘nikmasini hosil qilish.

Tajribalardan kelib chiqib aytish mumkinki, treninglar uchun umumiy bo‘lgan vazifalar mavjud bo‘lishi mumkin emas. CHunki har bir trening o‘z oldiga qo‘ygan o‘zining o‘ziga xos va mos vazifalariga egaki, shunga muvofiq holda ham aytish mumkin-ki, treninglarda vazifa sifatida har bir tanlab olingan muammo

yuzasidan ma'lum holatlar nazarda tutiladi. Lekin umumiy holda psixologik treninglarning **vazifalariga** quyidagilarni kiritish mumkin:

- guruh a'zolarining bir-birlari bilan tanishuvini tashkil etish;
- guruh a'zolari bilan birgalikda normalarga amal qilishga o'rganish;
- guruh a'zolarining muammolarini gapirtirishga sharoit yaratish;
- guruh a'zolari o'rtasida o'zaro do'stona muhit yaratish;
- guruh a'zolarining kayfiyatini ko'tarish;
- guruh a'zolari o'rtasida samimiylilik muhitini yaratish;
- guruh a'zolarining o'zaro jipsligini, ahilligini ta'minlash;
- guruh a'zolarining "qayta aloqa"sini ta'minlash;
- guruh a'zolarida turli xil hayotiy ko'nikma va malakalarni hosil qila oluvchi mashg'ulotlar tashkil etish.

Shuni alohida qayd etish lozimki, trening jarayonida muammolarni echish ham, bu boradagi bilim, ko'nikma va malakalarni hosil qilish ham trenerdan shaxs psixologiyasi, shaxs individual psixologiyasi bilan ishlashni taqozo etadi. SHuning uchun psixologiyada bunday treninglar **psixologik treninglar** deb ataladi.

Har qanday psixologik treninglarni tashkil etish va o'tkazish quyidagi bosqichlardan tashkil topadi.

1. Guruhni tashkil etish yoki yig'ish bosqichi.

2. Boshlang'ich bosqich.

3. Ishni olib borish bosqichi.

4. YAkunlash bosqichi.

**Guruhni tashkil etish bosqichi** – trening guruhini, ya'ni treningda ishtirok etuvchilar guruhini yig'ishga qaratilgan bosqichdir. Guruhni tashkil etish bosqichida quyidagi muhim jihatlarga e'tibor berish kerak. Avvalo, treningda qatnashish istagini bildirgan har bir ishtirokchi bilan trener yoki uning guruhda birga ishlashga mo'ljallagan sherigi individual suxbat olib borishi lozim

**Trening mashg'ulotining boshlang'ich bosqichi** – treningning samaradorligini ta'minlashda asos bo'lib xizmat qiladi. Bu bosqich birinchi kundagi quyidagi bosqichlarini o'z ichiga oladi:

1. Guruhiy normalarni ishlab chiqish bosqichi

2. Tanishuv bosqichi

3. Kutishlarni aniqlash bosqichi

**Trening jarayonida guruh a'zolari soni** 8-10 kishidan 19-20 nafargacha bo'lishi ma'qul variant hisoblanadi. Eng ideal, ya'ni trener uchun ishlash engil va yuqori samaraga erishish mumkin bo'lgan guruh 13-15 kishidan iborat bo'lgan guruhdir. Ishtirokchilarning ko'payib ketishi o'zaro ishonch muhitining tarkib topishiga xalaqit berishi mumkin. A'zolari kam bo'lgan alohida guruhlarda esa

ishtirokchilar bir-birlaridan tez zerikishlari ehtimoli mavjud. 13-15 kishilik guruhda guruh a'zolari va trener bir-birlarini tezroq tushunadilar va ularning axillashishlari oson kechadi.

Lekin ba'zi treninglar tavsiya etilgan sondan ko'proq kishilar bilan mashg'ulot o'tishga ham to'g'ri kelishi mumkin. Agar guruhda ishtirokchilar soni 25 kishidan ortib ketsa dastur va mashqlar ishtirokchilarni bir necha guruhlarga bo'lgan holda o'tkaziladi, ammo bunda ko'p vaqt talab etiladi va ishtirokchilarning diqqati bo'linadi. Aynan psixologik trening uchun bunday hol tavsiya etilmaydi, chunki bu kutilgan natijaga erishishga halaqit beradi va ishtirokchilarning noroziligiga olib kelishi mumkin.

**Trening mashg'ulotlarining davomiyligi** quyidagicha bo'lishi maqsadga muvofiq:

1. Haftasiga 4-5 kun 8 soatdan (orada 1 soat, 30 minut tanaffus beriladi).

Bu eng samarali natija beradi.

2. Haftasiga 2-3 kun har kuni 4-5 soat. Samarali natija beradi.

3. Haftasiga 1 kun 3-4 soatdan. Kamroq samara berishi kutiladi.

Har qanday trening trenerning qisqacha ma'lumot berish bilan boshlanadi. Bunda u treningning maqsadi, vazifalari, shuningdek, ishtirokchilar egallashi mumkin bo'lgan natijalar haqida gapiradi. YA'ni ishtirokchilarga trening haqida tushuncha, uning qanday tashkil qilinishi, o'tkazilishi va ishtirokchilar trening oxirida qanday natijalarga erishishi mumkinligi tushuntiriladi.

### **Trening turlari**

Treninglarni qanday maqsadda tashkil etilishiga qarab, asosan quyidagi turlarga bo'lish mumkin:

1. Turli xil psixologik muammolardan chiqib ketish uchun ko'nikmalar hosil qilish maqsadidagi treninglar.

2. Davolash maqsadida tashkil etiladigan treninglar.

3. Boshqaruv malakalarini shakllantiruvchi treninglar.

Birinchi turdagi treningni yana bir necha xilga ajratish mumkin:

- shaxslararo muloqotchanlik ko'nikmalarini hosil qilish uchun tashkil etiladigan treninglar.

- shaxsni barkamollashtirishga qaratilgan treninglar

- emotsional hissiy zo'riqishlarni bartaraf etish bilan bog'lik treninglar.

- tanani yangi xatti-harakatlarga o'rgatish uchun treninglar.

Bularni har birini alohida qarab chiqiladigan bo'lsa, quyidagi ma'lumotlarni berish mumkin bo'ladi

Sportchilar o'zaro munosabatlarda qanday pozitsiyada turib sheriklariga muloqot o'rnatishlariga qarab psixologiyada 5 xil munosabat tiplari farqlanadi:

**1. Raqobat usuli** – muloqot jarayonidagi bir tomonning ikkinchi tomon ustidan

hukmronligini namoyon qilgan holda muloqot vaziyatini boshqarishga va butun jarayonni o'z qo'liga olishga harakat qilishini anglatadi. Bunda birinchi tomon o'z ustunligidan foydalangani holda ikkinchisining ustidan o'z erkini namoyon etadi. Tabiiyki, muloqotdan muloqotga tomon o'zini tobe deb his etayotgan odamda ichki noqulaylik va zo'riqishlar yig'ilib boradi. Bunday holatni psixologik til bilan ifodalanganda "yashirin nizo yig'ilib boradi" deyish mumkin. Bu esa o'zaro munosabatlarning keskinlashuvi va vaqti kelib kattaroq nizolarning paydo bo'lishiga olib keladi.

**2. Yon berish** – yuqorida aytilgan holatga o'xshashroq, biroq undan ko'ra farqliroq holat hisoblanadi. Bunda shaxs muloqot jarayonida yon berishga majbur emas, lekin u yon berishga burchliman deb hisoblaydi. Bunda kishi o'zidan yoshi, mavqei jihatdan katta kishi oldida o'z manfaat va istaklarini to'la ifoda etolmay o'zini tobe his etadi. Agar yuqoridagi misolda tobelik o'zga kishi tazyiqi ostida vujudga kelsa, yon berish pozitsiyasida shaxs o'z ixtiyori bilan shu xil munosabat tarafdori bo'ladi. Lekin ma'lum vaqt va natijalardan so'ng unda ichki qoniqmaslik hislari paydo bo'la boshlaydi. Bunday qoniqmaslik hislari ortib borishi natijasida esa yon berayotgan kishisiga nisbatan ichki norozilik kelib chiqadi. YOn berish insonni passivlikka undaydi, uning ichki tashabbusini bo'g'ib qo'yadi va erkinligini cheklaydi. Ko'p jihatdan bu pozitsiya ham muqarrar nizolarga olib keladi.

**3. Passivlik** – biron masalani hal etish lozim bo'lgan vaziyatlardan shaxsning o'zini olib qochishi, turli bahonalar bilan qarorni orqaga surishini anglatadi. Ko'pincha bu xil harakat nizoli vaziyatlarni hal etish jarayonida namoyon bo'lishi mumkin. Aytish mumkinki, passivlik – nizodan qochish emas, balki masalani uzil-kesil hal etishdan qochishdir. Muammoni issig'ida hal qilish kerak, uni hal qilishni cho'zib yurish kerak emas. Chunki nizoni hal etishdan qochganimiz bilan nizo o'z-o'zidan hal bo'lib qolmaydi. Bu o'rinda sportchida "Kelishmasdan qolgan yoki orasida nizo paydo bo'lgan ikki kishi vaqt o'tishi bilan bir-birini kechirib ketishi ham mumkin-ku, buni qanday tushunish mumkin?" kabi e'tiroz tug'ilishi ham mumkin. Bu e'tiroz tashqi tomondan qaraganda tug'ri, lekin psixologik jihatdan taxlil qilinsa, atrofdagilar nazarida ular bir-birini kechirgandek ko'rinsalarda, aslida ma'lum muddatgacha bir-birlariga nisbatan ichki norozilik holatida qolaveradilar.

**4. Kompromiss** – ya'ni kelishuvchanlik. Bahsli vaziyatlarda "Sen ham yutqizma, men ham yutqizmay" qabilida ish tutish, munozarali vaziyatdan ikkala tomon ham xafa bo'lmay chiqib ketish imkoniyatini izlashdan iborat bo'lgan holdir. Albatta, bu yuqorida sanab o'tilgan munosabat tiplarining orasida eng samaralisi hisoblanadi. Lekin bu xil munosabat vaziyatni aynan hozir hal etishga, "keyin nima bo'lsa bo'lar" qabilida ish tutishga qaratilgan bo'ladi. Bunda salbiy jihati shundaki, muammoni oxirigacha hal etilmasa, bora-bora baribir nizo kelib chiqishi mumkin.

**5. Hamkorlik** – bu holat muloqot jarayonda ishtirok etayotgan barcha ishtirokchilarning o'zaro manfaatlarini hisobga olgan holda muloqotda bo'lish va muammoli vaziyatni oxirigacha hal etishga intilishdir.

Har qanday trening mashg'ulotlarini olib borishda samaradorlikka erishish uchun eng avvalo ishtirokchilar orasida samimiylik, ochiqlik, o'zaro ishonch muhitini yaratish lozim buladi. Bular amalga oshmasdan turib, treningdan ko'zlangan maqsadga erishib bo'lmaydi. Bunday muhitni yaratish esa boshlovchidan katta mahorat talab etish bilan birgalikda trening jarayonida qo'llaniladigan usullarga ham bog'lik bo'ladi. Bunday usullar sirasiga "ta'limning noan'anaviy usullari" deb nom olayotgan va bizning ta'lim sistemamizga ham keng kirib kelayotgan usullar kiradi. Ular quyidagilardir:

(1) **Aqliy hujum.**

(2) **Bahs-munozara.**

(3) **Psixologik mashq va o'yinlar.**

(4) **Rolli o'yinlar.**

(5) **Psixogimnastik mashqlar.**

(6) **Kartochkalar usuli.**

(7) **Muammoli vaziyatlarni tahlili etish.**

(8) **Guruhlarga bo'lish.**

(9) **Sahna ko'rinishi.**

(10) **Rolli o'yinlar.**

**Mashq usuli** – trening jarayonida ishtirokchilarni faollashtirish, kayfiyatini ko'tarish, ular orasida o'zaro ishonch va samimiylik muhitini yaratish maqsadida psixogimnastik mashqlar usulini qo'llash taktikasidir.

Mashq usuli – zarur malaka va ko'nikma hosil qilish hamda ularni mustahkamlash uchun nazariy, amaliy bilimlarni ongli ravishda, ko'p martalab takrorlashdan iborat.

Bu usulning vazifasi – olingan bilimlardan ko'nikma va malakalarga utishdir.

SHuningdek, mashqlar trening davomida olingan ma'lumotlarni ishtirokchilar qanday o'zlashtirayotganligini ham ko'rsatadi. Trenerdan talab qilinadigan xususiyatlar, ya'ni mashqni tanlashda trener nimalarni hisobga olishi zarurligi haqida gan ketganda quyidagilarni ta'kidlab ko'rsatish joiz.

Trener **birinchi navbatda** mashqni o'tkazish natijasida guruhda qanday holat vujudga kelishini hisobga olishi lozim. Bunda asosan 2 xil holat kuzatiladi.

a) butun guruhning holati o'zgaradi.

b) guruhdagi xar bir ishtirokchining holati o'zgaradi.

Ikkinchi navbatda trener guruh taraqqiyotning qaysi bosqichida turganligini hisobga olishi kerak. Buni bilishning zaruriyati shundaki, guruh ishtirokchilari qanchalik jiplashgan bo'lsa, o'zini erkin sezsa, o'tkazilayotgan mashqlar tahlikasiz o'tadi. Ayniqsa guruh a'zolarining tana kontaktlariga oid bo'lgan va ko'zni yumib bajariladigan mashqlarga e'tibor qaratish kerak, chunki bunday mashqlarning bevaqt o'tkazilishi guruhda zo'rikish yoki norozilik holatlarini keltirib chiqarishi mumkin.

Trener hisobga olishi zarur bo'lgan **uchinchi holat** kun vaqtini hisobga olishdir, kun boshlanishida guruhda ishchanlik, ahillik, o'zaro ishonch muhitini

yaratuvchi mashqlarni o‘tkazish maqsadga muvofikdir. Bu – guruhning ayni paytdagi ishga taalluqli bo‘lmagan tashvish va muammolarini unutishga olib keladi, guruh a‘zolari “hozir va shu erda” degan sharoitni sezishadi. Bundan tashqari, butun diqqat-e’tiborini va aqliy faoliyatini safarbar etishiga imkon tutiladi. Kunning ikkinchi yarmida esa charchoqni tarqatadigan, hayajonli his-tuyg‘ularni yumshatishga olib keladigan mashqlarni o‘tkazish tavsiya etiladi.

### **Ijtimoiy-psixologik treninglar.**

Ijtimoiy-psixologik treninglar (IPT) - bu amaliy psixologiyaning sohalardan biri bo‘lib, u guruhiy psixologik faoliyatda faol usullarni qo‘llashga mo‘ljallangandir.

IPT sportchilarning muloqotdagi kompetentligini oshiradi, muloqotdagi kompetentlik esa o‘zga sportchilar bilan muloqot o‘rnatish qobiliyatida ko‘rinadi. Kompetentlikni tarkibiga bilim va ko‘nikmalar yig‘indisi kiritiladi. Demak, ijtimoiy-psixologik treninglarning asosiy vazifasi muloqotdagi kompetentlikni oshirishdir.

V.P. Zaxarovning fikriga ko‘ra, **IPT asosiy maqsadi** – bu ijtimoiy-psixologik bilimlarni faol shaklda o‘zlashtirishdan iboratdir. SHu nuqtai nazardan trening guruhining o‘ziga xosligi quyidagilarda ko‘rinadi:

1. Har bir ishtirokchining xatti-harakatini o‘ziga xosligini ish jarayonida anglash;
2. Muloqot bilim va malakalarini oshirish;
3. Bir maqsad va vazifalar asosida guruhdagi ahillikni ya‘ni, guruhiy jipslikni shakllantirish.

**Trening maqsadi:** Sportchilarni psixologik qo‘llab-quvvatlashni mustahkamlash va uni rivojlantirish.

#### **Trening kutilmalari:**

- Sport jamoasi o‘rtasidagi o‘zaro munosabatlarni mustahkamlash;
- O‘zaro tushunishni rivojlantirish;
- Psixologik yordamni tashqil etish usullariga o‘rgatish.

**Treningni tashqil etish:** bir kunlik mashg‘ulotlarning davomiyligi 1-2 – 2,5 soat.

**Trening uchun kerakli inventar:** vatman, markerlar, sanoq tayoqchalari, kley.

#### **Treningning kechishi.**

##### **Birinchi kun**

##### **Birinchi mashg‘ulot**

Mashg‘ulot psixolog-trenerning savollari bilan boshlanadi (10 – 15 minut):

Psixologik qo‘llab-quvvatlash nima degani?

Har doim ham uni amalga oshirish kerakmi?

Tobe bo‘lmaganlik, uni qanday amalga oshirish mumkin?

O‘ziga psixologik ko‘makni qanday amalga oshirish mumkin? va boshqalar.

1. Psixologik-energetik zaryadka. **“Pianino” impuls-o‘yini.**

O‘yinning har bir ishtirokchisi o‘zining ikki yonida o‘tirgan ishtirokchining tizzasiga kaftini qo‘yib, barmoqlari bilan ritmik harakatlarni (go‘yo pianino chalgandek) bajaradi (5 min).

**2.** “**Guruh nizomini ishlab chiqish**”. Qabul qilingan umumiy qoidalarni bir ishtirokchi aytadi, qolganlari esa “xor” bo‘lib qaytaradilar (10 – 15 minut).

**Qoidalar quyidagicha bo‘lishi mumkin:**

a) bir biriga Siz deb faqat ismini aytib murojaat qilish;  
b) murojaat vaqtida ijtimoiy status hech qanday qimmatga ega emas;  
v) har kim o‘zi aytgan so‘zi va harakti uchun o‘zi mas’uldir;  
g) “hozir” va “shu erda” tamoyiliga rioya qilinadi;  
d) guruhda nimaiki amalga oshirilsa, hammasi faqat yaxshilikka xizmat qilsin;

e) o‘zini va o‘zgalarni qanday bo‘lsa, shundayligicha qabul qilish;

j) konfidensiallik saqlanadi;

z) ochiqko‘ngil bo‘lish, nimaiki aytilsa faqat o‘z nomidan aytish;

i) o‘zgalarni baholashdan o‘zini tiyish.

**Psixolog-trener guruh a‘zolaridan:**

- to‘liq asoslanmagan xulosalarni aytish;

- ijtimoiy va axloqiy kriteriyalarni mujassamlashtirgan baholovchi mulohazalardan o‘zini tiyish;

- o‘z emotsional holatini maksimal faollashtirish;

- “yaxshi” va “yomon” degan ichki tanqidga yo‘l qo‘ymaslik shartligidan ogohlantiradi.

**Izoh:** Treningning kechishini ham ob‘ektiv ham sub‘ektiv sabablarga ko‘ra, hech vaqt aniq belgilab bo‘lmaydi. Lekin belgilangan vaqtdan kam bo‘lmasligi kerak.

Agar trening vaqtida vaziyat taqozosiga ko‘ra, nimalarnidir tushuntirish zarur bo‘lsa, trenerning o‘zi ham trening ishtirokchilariga tushunish qiyin bo‘lgan ilmiy-psixologik atamalni qo‘llamasligi kerak.

SHuningdek, guruhiy voqealarni guruh muhokamasidan holi amalga oshirmasligi talab etiladi.

**Tanaffus.** Kofe – breyk (15 – 20 minut)

**Mashg‘ulotlar:**

**1.** “O‘z his-tuyg‘ularingni esla”: guruhning har bir a‘zosi o‘z holati, his-tuyg‘ulari va kechinmalari to‘g‘risida aytib beradi. Razminka, “Pianino” (5 – 7 minut).

**2.** “Doiradagi mashq”. Hamma o‘zidan o‘ng tomonda o‘tirgan qo‘shnisining holati to‘g‘risida gapiradi (10 – 12 minut).

**3.** “Juftliklardagi mashq”. Guruh juftliklarga bo‘linadi, har kim psixologik ko‘mak olganda o‘zini qanday his qilishi (10 minut davomida) haqida gapiradi.

**4.** Psixologik ko‘mak haqida guruhiy-bahs munozara yuritish (8 – 9 minut).

**5.** “Materiallarni umumlashtirish”. Guruhlar doska va vatman qog‘oziga psixologik ko‘makni tashqil etuvchi tushunchalarning belgilarini yozib chiqish (10 – 14 minut).

**6.** “Qabul qilish”. Psixologik ko‘makni qanday bo‘lsa, shundayligicha qabul qilish, masalan, empatiya, xushmuomalalilik, ko‘ngilchanlik, vijdonlilik, halollik va boshqalar.

**7.** “Vaziyat muhokamasi”. Masalan: “Tasavvur qiling Siz uxlamog‘dasiz, tun soat uchda eshik qo‘ng‘irog‘i bosildi. Eshikni ochsangiz eshik oldida Siz chaqirmagan “tez yordam” vrachi turibdi. Xulosa – yordam kerak emas, aniqrog‘i yordamga hech kim muhtoj emas. O‘z o‘ziga ko‘mak berishning ayni vaqtdagi yo‘llaridan biri – bu o‘zgalor tomonidan qo‘llab-quvvatlamaslikdir. (10 – 15 minut).

**8.** “Energetik quvvat”. Relaks: barcha ishtirokchilar bir birlarining qo‘llarini ushlab, doira hosil qiladilar, ko‘zlarini yumib, quvvat doira bo‘ylab aylanayotganligini tasavvur qiladilar (4 – 5 minut).

**9.** Uyga vazifa: mashg‘ulot vaqtidagi xursandchilik holatlarini eslash.

### **Ikkinchi kun**

#### **Ikkinchi mashg‘ulot**

**1.** Energetik quvvat (5 minut).

Psixolog-trener “psixologik ko‘mak” tushunchasiga ta‘rif beradi va uni guruh a‘zolari jo‘r bo‘lib qaytaradilar.

**2.** “Juftlikdagi mashq”. Doiradagi ikki stulga birin-ketin juftliklar o‘tirib, kechagi kun taassurotlarini aytib beradilar. Kerakli o‘rinda boshlovchi ularni to‘xtatib, keyingi juftlikki o‘rin beradi. (10 minut).

**3.** “Etaklab yuruvchi va ko‘r”. Bir ishtirokchi ko‘zlarini yumadi, ikkinchi ishtirokchi uni etaklab yuradi. Keyin “ko‘r” o‘zining sezgi va hissiyotlarini baholaydi.

**4.** “Guruhiy mashq”. Xonadan uch ishtirokchi tashqariga chiqib turadi.

Guruhga shunday topshiriq beriladi; guruh a‘zolaridan ikki kishi ajratiladi, ular o‘zlarini guruhga tanitadilar. Boshqaruvchining buyrug‘iga ko‘ra, xonaga kiradilar va psixologik ko‘makka muhtojlarni topib, ularga yordam beradilar. SHu tariqa ushbu mashqda guruhning barcha a‘zolari “triadaik” va “diadik” tarzda o‘yinni davom ettiradilar (10 – 15 minut).

**5.** “Muhokama”. Nima uchun xonadan chiqqanlar boshqalarni emas aynan ularni tanlaganliklarini muhokama qiladilar. So‘ngra, “yashiringan” kimligini aytadilar (10 – 20 minut).

### **Uchinchi kun**

#### **Uchinchi mashg‘ulot**

**1.** “O‘z his-tuyg‘ularingni esla”: guruhning har bir a‘zosi o‘z holati, his-tuyg‘ulari va kechinmalari to‘g‘risida aytib beradi. Razminka, “Pianino” (5 – 7 minut).



**2.** “Doiradagi mashq”. Hamma o‘zidan o‘ng tomonda o‘tirgan qo‘shnisining holati to‘g‘risida gapiradi (10 – 12 minut).

**3.** “Labirint” mashqi (30 minut). Trening ishtirokchilariga ko‘pburkachli shakl chizilgan qog‘oz varag‘ini ko‘rsatadilar. Guruh 3 minut davomida rasmni diqqat bilan o‘rganadilar va undagi detallarni eslab qolishga harakat qiladilar.

**Ko‘rsatma:** hozir tasvir olib qo‘yiladi, Siz esa ushbu shaklni o‘z xayolingizda chizishingiz kerak. Birinchi qatnashchi boshlang‘ich nuqtani tanlaydi va harakat yo‘nalishini keyingi qatnashchiga aytadi, masalan, “detalning kasishish nuqtasi chapga” uchinchi qatnashchi “kesishish nuqtasi pastga” va hokazo. Shu tariqa mashq davom etaveradi, maqsad rasmning boshlang‘ich nuqtasini topish emas, shaklni guruhiy tarzda amalga oshirish va yakunlash. Boshlovchi guruh a‘zolarini ko‘rsatilgan shaklni zinhor havoda yoki stolga chizmasliklarini nazorat qilib turadi. Agar jiddiy qiyinchilik tug‘ilsa, boshlovchi rasmni bir necha soniyaga qayta ko‘rsatadi. Mashq nihoyasiga etgach, uni muhokama qaladilar.

**4.** “Kulgu” mashqi (20 minut). Ko‘rsatma: kresloga o‘tiring va besabab shunchaki, kayfichog‘lik qilishga urining. Bir necha sekundga ko‘zlaringizni yumib, chin dildan hattoki, ko‘zingizdan yosh oqizib, o‘zingizni to‘xtata olmay kulgan holatingizni eslang. Boshladik. Rahmat, rahmat, juda yaxshi.

Boshlovchi tinchlik o‘rnatib, yuzaga kelgan holatning natijalari xususida fikr almashinadilar.

**Tanaffus.** Kofe – breyk (15 minut)

**To‘rtinchi kun**

**To‘rtinchi mashg‘ulot**

**1.** Qatnashchilarni o‘rindiqlarga o‘tkazib, ularning har biriga beshtadan savol beriladi, ularning javobi boshlovchi tomonidan yozib boriladi. Savollar:

- a) Sizning uchta eng yaxshi xislatlarinigiz;
- b) Sizga muvaffaqiyatsizlik olib keluvchi uchta illatingiz;
- v) Maqsadingizga erishishingizga ko‘maklashuvchi uchta qobiliyatingiz;
- g) Sizni boshqara oluvchi yoki azob beruvchi uchta zaif xususiyatingiz;
- d) Kelajagingiz yoki xursandchiligingizni ta‘minlovchi uchta kutilmani

ayting.

Sarflanadigan vaqt 7 – 10 minut.

**2.** “Juftlikdagi mashq”. Guruh juftliklarga bo‘linida (yaxshisi, har gal yangi guruh tuzilgani ma‘qul ) va 10 minut davomida bir birlariga tegishli bo‘lgan xislatlar bevosita emas, balki bivosita aytilgan xislatlar muhokama qilinadi. So‘ngra har bir guruh a‘zosi reaksiyasini tasniflashga harakat qiladi.

**3.** Mazkur mashqni har kuni bajarish tavsiya etiladi. Har kim o‘zi xulosa qilib, uni yodda saqlashi darkor: Insonga psixologik ko‘mak nafaqat qayg‘uli kunlarida balki, eng xursandchilik kunlarida ham kerak.

**4.** “Guruhiy mashq”. Hamma doira bo‘lib o‘tiradi, suv solingan tarelkani doira bo‘ylab ko‘zlari yumuq holda bir birlariga uzatadilar (mashq ikki marta

bajariladi).

**5.** “Akvarium”. Guruh ikkita doira (ichki va tashqi) ga ajratiladi, Ichki doiradagi ishtirokchilar suv solingan tarelkani doira ichida bir birlariga uzatadilar, Tashqi doiradagi qatnashchilar hech bir sharhlarsiz va emotsional reaksiyalarsiz ularni kuzatib turadilar. Qatnashchilarga bir birlariga yordamlashish va xatolarni tuzatish man etiladi.

So‘ngra qayd etilgan holatlar, o‘z o‘zini his qilish va taassurotlar tahlili amalga oshiriladi. Har bir ishtirokchi suv solingan tarelkani qo‘lma-qo‘l uzatar ekan, orqasida turgan va fikran yordam berib turgan “uchinchi qo‘l”ni his qilib turganligini tushuntirishga urinadi... va hokazo. Interpretatsiya uchun taxminan 45 minut vaqt sarf bo‘lishi mumkin.

Mazkur mashq insonni baholashga qaratilganligi bilan ham ahamiyatlidir.

To‘rt kunlik ish yakunlanadi va mashg‘ulotlar davomida paydo bo‘lgan his-tuyg‘ular, bir birlariga minnatdorchilik bildiriladi.

Ishtirokchilar qo‘llarini bir birlarining elkalariga qo‘ygan holda yana doira hosil qiladilar. Boshlarini o‘ng tomonga egib turgan holda hamma uchun umumiy yaqinlashtiruvchi so‘zlarni o‘zlarining shiorlari sifatida qaytaradilar, masalan “do‘stlik”, “birdamlik”, “hamdardlik”, “mehr-muhabbat”, “samimiylik” va boshqalar kabi so‘zlarni jo‘rovoqlikda aytadilar. Ularni bir necha bor qaytaradilar.

Boshlovchi “mashg‘ulotlar tugaganini” aytadi.

Har bir mashg‘ulotdan so‘ng boshlovchi vujudga kelgan o‘zgarishlarni quyidagi reja asosida tahliliy bayon qilishi shart:

Rasmiy muomala.

O‘zaro maqbul aloqalarning qo‘llab-quvvatlanishi (mavzularga oid).

Tanqidiy vaziyat va chuqur his-tuyg‘ular.

Qatnashchilar xulq-atvorining dinamikligi, har bir ishtirokchiga nisbatan o‘zaro ishonchning yuqoriligi.

SHunday qilib, guruhiiy munozara guruhiiy psixologik ishning metodi sifatida qaraladi.

Umuman, ijtimoiy-psixologik treninglarni o‘tkazishda aniq mashqlar, usullar va uslublarni qo‘llashning turfaligiga qaramay, odatda asosiy trening metodlarini quyidagilardan:

**1.** Guruhiiy munozaralar.

**2.** Guruhiiy o‘yin metodlari.

**3.** Psixogimnastik mashqlar.

**4.** Relaksatsion autotreninglar.

**5.** Meditativ mashqlardan iborat.

Shuningdek, IPT metodlari qatoriga yana yordamchi va qo‘shimcha metodlar ham kiritilganidir. Ular orasida **proektiv rasmlar, qo‘shiq va raqs mashqlari, autotrening va meditativ mashq elementlari, ijodiy vizualizatsiya usullari** shular jumlasidandir.

Sport guruhida ijodiy yondashuv va boshqaruvga asoslangan qaror qabul qilinishida, guruhiiy muhokamalarning ta‘siri yuqori bo‘lib, muammo

muhokamasiga ishtirokchilar “Ego”sining jalb qilinishi guruhiiy bahs-munozaraga kirishish motivatsiyasini orttiradi. Natijada, “yakdil ishonch” ularni faqat g‘alaba uchun harakat qilish imkoniyatlarini kengaytiradi.

Ma’lumki, sportchilar bilan olib borilgan korreksion dasturdan so‘ng ular bilan postdiagnostik maqsadni amalga oshirish uchun anketa savollarini berish, ularning natijalarini psixologik tahlil qilish, sportchilar va psixolog orasidagi o‘zaro maqbul aloqalarni o‘rnatish, kelgusi vazifalarni amalga oshirish dasturini mukamallashtirishga izn beradi.

**Mental treninglar** – bu aqliy, fikrlash va tafakkurni rivojlantirish hamda taktik, strategiyalarni tuzish malakalarini tarkib toptirish maqsadida o‘tkaziladi.

SHuningdek, sportchilarning muloqotdaga kompetentligini oshiradi, muloqotdagi kompetentlik esa o‘zga sportchilar bilan muloqot o‘rnatish qobiliyatida ko‘rinadi. Kompetentlikni tarkibiga bilim va ko‘nikmalar yig‘indisi kiritiladi. Demak, mental treninglarning asosiy vazifasi aqliy fikrlash qobiliyatini oshirishdir.

**V.P. Zaxarov**ning fikriga ko‘ra, Mental treningni asosiy maqsadi – bu ijtimoiy-psixologik bilimlarni faol shaklda o‘zlashtirishdan iboratdir.

SHu nuqtai nazardan trening guruhining o‘ziga xosligi quyidagilarda ko‘rinadi:

1. Har bir sportchining xatti-harakatini o‘ziga xosligini ish jarayonida anglash;
2. Muloqot bilim va malakalarini oshirish;
3. Bir maqsad va vazifalar asosida guruhdagi ahillikni ya’ni, guruhiiy jipslikni shakllantirish.

#### **Mental trening maqsadi:**

Sportchilarni psixologik qo‘llab-quvvatlashni mustahkamlash va uni rivojlantirish.

**Trening kutilmalari:** Sport jamoasi o‘rtasidagi o‘zaro munosabatlarni mustahkamlash;

- o‘zaro tushunishni rivojlantirish;
- psixologik yordamni tashkil etish usullariga o‘rgatish.

#### **“Energetik quvvat” mashq.**

**Relaks:** barcha ishtirokchilar bir birlarining qo‘llarini ushlab, doira hosil qiladilar, ko‘zlarini yumib, quvvat doira bo‘ylab aylanayotganligini tasavvur qiladilar (4-5 minut).

#### **“Juftlikdagi mashq”.**

Doiradagi ikki stulga birin-ketin juftliklar o‘tirib, kechagi kun taassurotlarini aytib beradilar. Kerakli o‘rinda boshlovchi ularni to‘xtatib, keyingi juftlikki o‘rin beradi. (10 minut).

#### **“Etaklab yuruvchi va ko‘r” mashq.**

Bir ishtirokchi ko‘zlarini yumadi, ikkinchi ishtirokchi uni etaklab yuradi. Keyin “ko‘r” o‘zining sezgi va hissiyotlarini baholaydi.

#### **“Guruhiy mashq”.**

Xonadan uch ishtirokchi tashqariga chiqib turadi. Guruhga shunday topshiriq beriladi; guruh a‘zolaridan ikki kishi ajratiladi, ular o‘zlarini guruhga tanitadilar. Boshqaruvchining buyrug‘iga ko‘ra, xonaga kiradilar va psixologik ko‘makka muhtojlarni topib, ularga yordam beradilar. SHu tariqa ushbu mashqda guruhning barcha a‘zolari “triada” va “diada” tarzida o‘yinni davom ettiradilar (10 – 15 minut).

#### **“Muhokama” mashq**

Nima uchun xonadan chiqqanlar boshqalarni emas aynan ularni tanlaganliklarini muhokama qiladilar. So‘ngra, “yashiringan” kimligini aytadilar (10-20 minut).

#### **“O‘z his-tuyg‘ularingni esla”**

Guruhning har bir a‘zosi o‘z holati, his-tuyg‘ulari va kechinmalari to‘g‘risida aytib beradi. Razminka, “Pianino” (5 – 7 minut).

#### **“Doiradagi mashq”.**

Hamma o‘zidan o‘ng tomonda o‘tirgan qo‘shnisining holati to‘g‘risida gapiradi (10 – 12 minut).

#### **“Kulgu” mashqi.**

**Ko‘rsatma:** kresloga o‘tiring va besabab shunchaki, kayfichog‘lik qilishga urining. Bir necha sekundga ko‘zlaringizni yumib, chin dildan hattoki, ko‘zingizdan yosh oqizib, o‘zingizni to‘xtata olmay kulgan holatingizni eslang. Boshladik. Rahmat, rahmat, juda yaxshi. Boshlovchi tinchlik o‘rnatib, yuzaga kelgan holatning natijalari xususida fikr almashinadilar.

#### **“Juftlikdagi mashq”.**

Guruh juftliklarga bo‘linadi (yaxshisi, har gal yangi guruh tuzilgani ma‘qul ) va 10 minut davomida bir birlariga tegishli bo‘lgan xislatlar bevosita emas, balki bavosita aytilgan xislatlar muhokama qilinadi. So‘ngra har bir guruh a‘zosi reaksiyasini tasniflashga harakat qiladi.

#### **“Guruhiy mashq”.**

Hamma doira bo‘lib o‘tiradi, suv solingan tarelkani doira bo‘ylab ko‘zlari yumuq holda bir birlariga uzatadilar (mashq ikki marta bajariladi).

#### **“Akvarium”.**

Guruh ikkita doira (ichki va tashqi) ga ajratiladi, ichki doiradagi ishtirokchilar suv solingan tarelkani doira ichida bir birlariga uzatadilar. Tashqi doiradagi qatnashchilar hech bir sharhlarsiz va emotsional reaksiyalarsiz ularni kuzatib turadilar. Qatnashchilarga bir birlariga yordamlashish va xatolarni tuzatish man etiladi. So‘ngra qayd etilgan holatlar, o‘z o‘zini his qilish va taassurotlar

tahlili amalga oshiriladi. Har bir ishtirokchi suv solingan tarelkani qo'lma-qo'l uzatar ekan, orqasida turgan va fikran yordam berib turgan "uchinchi qo'l"ni his qilib turganligini tushuntirishga urinadi... va hokazo. Interpretatsiya uchun taxminan 45 minut vaqt sarf bo'lishi mumkin. Mazkur mashq insonni baholashga qaratilganligi bilan ham ahamiyatlidir.

## 7.2. Autogen mashqlarning roli va samaradorligi.

**Auto** – o'zim, **Genno** – yarataman, erishaman – grekcha so'z bo'lib, bu metod, ya'ni o'z-o'zini ishontirish metodi ikkinchi signal tizimiga tayanadi, ma'lum so'zlar bilan sportchi o'zidagi ortiqcha asab qo'zg'alishlarini kamaytiradi. Aytiladigan so'zlar mushaklarni bo'shashtiradi, nafas olishni chuqurlashtiradi va boshqa fiziologik jarayonlarni normallashtiradi. Sportchi maxsus trenerovka qilish natijasida o'zini ishontira oladi. Buning uchun avvalo metodikasini bilib olib va 3-4 marta mashq qilish lozim. SHundagina ma'lum natijaga erishish mumkin. Mashg'ulotni o'tirib va yotib bajarish mumkin. Albatta yotib bajarish ustun, chunki bunda mushaklarning bo'shshishi onson, o'tirib bajarish qulayroq, nega deganda ko'pingcha yotishga imkoniyat bo'lmaydi.

Аутоген тренировка - организмнинг дастлабки ёки дастлабкиихтиёрсиз функцияларини тартибга солиш имкониятини кўтариш. Bu usulni 1932 yilda Iogan Genrix Shuls taqdim etdi. Shu vaqtdan beri autogen trenirovka katta samara bilan foydalanadi. Autogen trenirovka 6 bosqichdan iborat bo'ladi:

1. Tana og'irlashib ketgan sezgisini paydo bo'lishiga qaratilgan o'zini ishontirish ifodalarning kompleksi;
2. Issiqlik sezgisini paydo bo'lishiga qaratilgan o'zini ishontirish ifodalarning kompleksi;
3. Yurak urish ritimni tartibga solishga o'zini ishontirish ifodalarning kompleksi;
4. Nafas olish ritmini tartibga solishga o'zini ishontirish ifodalarning kompleksi;
5. Qorin sohasida issiqlik sezgisini paydo bo'lishiga o'zini ishotirish ifodalarning kompleksi;
6. Peshona va chakka sohasida sovuq sezgisini paydo bo'lishiga o'zini ishontirish ifodalarning kompleksi.

Sportchi psixologik jixatdan tayyorlanishda ortiqcha asab qo'zg'alish jarayonlarini engishga o'rganish lozim. Chunki ortiqcha asab qo'zg'alish mashqlangan holatiga (sport formasiga) yomon ta'sir etadi, sporchining yaxshi natija ko'rsatishiga xalaqat beradi.

Mashg'ulot qilish natijasida sportchi o'z-o'zini ishontirish qobiliyatiga ega bo'la oladi. Bu trenerovkani **autogen trenerovka** deb ataladi. Bu metod ya'ni o'z-o'zini ishontirish: Germaniya, Chexiya, Slovakiya, Polsha sportchilarini tarbiyalashda keng qo'llanilayapti. Asosiy maqsad sportchilarning mashqlangan holatini yanada takomillashtirishdir. Autogen trenerovkasi bilan shug'ullanish natijasida sportchi diqqatini bir no'qtaga to'plab o'zini tinchalantirish natijasida yarim uyqu holatigacha olib kelishi mumkin.

Yarim uyqu holatida bu mashg'ulotni qilish odamning organizmiga ijobiy ta'sir qiladi, uning ortiqcha emotsional qo'zg'algan holatini kamaytiradi,

salomatlikni yaxshilaydi. Jismoniy va aqliy ishchanlikni oshiradi, hatto og'riqni ham yo'qotadi (masalan, bola yiqilib tushdi, katta odam og'irigan joyini o'psa bola ovinadi).

### **Autogen trenerovka quyidagi maqsadda qo'llaniladi.**

1) Mashq yoki musobaqadan keyingi jismoniy toliqish (utomleniya)ni yo'qotish yoki pasaytirish va sport bilan shug'ullanish qobiliyatini tiklash.

2) Musobaqa paytidagi emotsional zo'r berish bilan bog'liq bo'lgan umumiy asab toliqishini yo'qotish yoki pasaytirish.

3) Musobaqani yoki start oldidan vujudga keladigan ko'ngilsiz holatlarda haddan tashqari qo'zg'algan asab tizimini vazminlik holatiga solish.

4) O'yqusizlik holati bilan kurashish.

O'zini ishontirish metodini sportda qo'llashda quyidagi vazifalarni ochadi.

1. Trenerovkadan oldin oladigan dam unumli bo'ladi.

2. Uyqusizlik holati bilan kurashishga yordam beradi, ayniqsa musobaqa oldidan.

3. Emotsional holatning haddan tashqari oshib ketishiga yo'l quymaslik.

4. Musobaqa paytidagi hayajonlanish holatlarni kamaytirish (start lixoradkasi).

Shug'ullanuvchilar bilan quyidagi mashg'ulotlar olib boriladi.

**1. Mushaklarni bo'shashtirish mashqi.**

**2. Issiqni xis kilish.**

**3. Yurak faoliyatini tartibga solish.**

**4. Nafas olishni tartibga solish.**

**5. Qorin bo'shlig'ida (diaffragma) issiqni xis qilish.**

**6. Peshanani muzlatish**

### **Mushaklarni bo'shashtirish mashqi.**

Mashqni boshlashdan oldin trener yoki psixolog sportchini tinchlantirish kerak. Buning uchun trener yoki psixolog quyidagi formulalarni aytadi. "Men tinchlanyapman". "Men juda tinchlandim". "Mening atrofimda xech kim yo'q". "Men juda yaxshi tinchlandim".

Bir necha marta qaytarilgandan keyin qo'lni mushaklarni bo'shashtirishga o'tiladi. Mening o'ng qo'lim og'irlashyapti. Mening chap qo'lim og'ir. Mana shu formulalarni qaytarish natijasida o'ng qo'l og'irlashadi (ya'ni qon tomirlar kengayadi) SHuning uchun qo'l og'irga o'xshaydi. Xuddi shunday qilib chap qulni bo'shashtiriladi, so'ng o'ng oyoq, chap oyoq, qorinning mushaklari, ko'krak mushaklari, bo'yinni mushaklari va yuzning mushaklari bo'shashtiriladi. Keyinchalik irradiatsiya bo'lish tufayli mushaklarni bo'shashtirish osonroq bo'ladi. YA'ni tormzlanish jarayoni markazda tez tarqaladi. Mushaklarni bo'shashtirish mashqni jarayoni 10-14 kun qilinadi. Har kun 3 marta bajariladi. Sportchilar

boshqalarga qaraganda tezroq mashqni egallashadilar.

### **Issiqni his qilish mashqi.**

Ma'lumki skelet mushaklarini boshqaruvchi asab markazlar bilan qon tomirlarni boshqaruvchi asab markazlarining bevosita aloqasi bor. Ma'lumki, mushaklarni bo'shashtirilganda, uyqu holatida, gipnoz holatida qon tomirlari kengayadi. Shuning uchun mushaklarni bo'shashtirish mashqini egallab olgandan keyin issiqni his qilish mashqiga o'tiladi, sport bilan shug'ullanmaydigan kishilarda qo'l og'irlashganda issiqni xis qiladi. Sportchilarda bir-ikki kundayoq, issiqni xis qiladi. Polyak sportchilari **Bashankovskiy, Polinskiy, Trembatskiy** va boshqalar buni tasdiqlashgan. Issiqni his qilish qon tomirlarni kengaytirishga asoslanadi. Bu mashqni asosiy formulalari o'ng qo'lim isiyapti, o'ng qo'lim issiq, so'ng chap, qo'l, o'ng oyoq, chap oyoq. Sekin-sekin mushaklarni bo'shashtirish bilan issiqni xis qilish aralashib boradi. Mening oyoq qo'lim og'ir bir necha marta qaytarilgandan keyin mening o'ng qo'lim issidi va xokozo. Keyinchalik formulalar qisqaradi. Mening qo'llarim isidi. Bu mashqni 4-8 hafta o'tkazilishi lozim. Agar issiqni his qilinmasa mashq qilishdan oldin oyoqlarni issiq suvga solib so'ng mashqni boshlash kerak.

### **Yurak faoliyatini tartibga solish mashqi.**

Bu mashqni qilishda o'ng qo'l yurakning ustiga qo'yiladi. Bu kamlik qilsa chap qo'lning, o'ng qo'lning ustiga qo'yiladi. Ko'p odamlar o'z yurak urishini sog'lom paytlarida sezmaydilar. SHuning uchun mashqni boshlashdan oldin, yurak urgandek faraz qilish kerak, so'ng quyidagi formulani aytadi. Yuragim tinch va bir xilda urayapti, keyinchalik yuragim tez urayapti formulasini ishlatish kerak. Bu mashqni juda extiyotlik bilan qilish kerak, chunki yurak faoliyatini butunlay tartibsizlantirish mumkin.

### **Nafas olishni tartibga solish mashqi.**

Yuqoridagi mashqlarni egalab olingandan keyin bu mashq boshlanadi. Bu mashg'ulotni asosiy vazifasi sportchining nafas olishiga o'zining ta'sirini kuchaytirish Buning asosiy formulasi nafasimni erkin olayapman. Bu mashq natijasida nafas olish chuqirlashadi, nafas olish tezligi kamayadi.

### **Qorin bo'shlig'ida issiqni his qilish mashqi.**

Fizioterapiyadan ma'lumki, qorin bo'shlig'iga bo'lgan (issiq) holatdan odam organizmi bo'shashtirishga yordam beradi. Bu mashqda qorinni ichi isiydi. Asosiy formula Mening diaffragmam issiq: Diaffragmanga issiq etib bordi. Ko'p shugillanuvchilar diaffragma nimaligini tushinmaydi. SHuning uchun oldindan tushintirish lozim.

Trener o'zida ijodiylik hissini shakllantirish va boshqarish uchun quyidagi autotreninglarni qo'llashi mumkin:

- men tinch holatdaman;
- men ishonch bilan dars o'ta olaman;
- bolalar meni tinglashadi;
- men darsga yaxshi tayyorlanganman;

- dars juda qiziqarli bo‘ladi;
- bolalarning men bilan birga bo‘lishlari juda qiziqarli;
- kayfiyatim yaxshi;
- menga darsda ishlash yoqadi.

Tiklanish jarayonlari ba’zi muskul ishlarida faqat sportchining dam olish vaqtida yuzaga kelmay, balki ishning bajarilish vaqtida ham bo‘ladi. Lekin ishning bajarilish vaqtida dissimilyatsiya jarayonlari ustun turadi, ya’ni energetik resurslarni sarflanishi uni to‘planishidan yuqori bo‘ladi. Dam olish vaqtida esa, aksincha, organizmning energiya sarfi uning to‘planishidan kam bo‘ladi, ya’ni assimilyatsiya jarayonlari dissimilyatsiya jarayonlaridan ustun turadi. Jismonimy mashqlaldan keyin tiklanish organizm funktsiyalarini faqat ishdan oldingi holatga yoki unga yaqin darajaga qaytishdan iborat bo‘lmaydi. Agar trenerovka ishlaridan keyin sportchi organizmning funksional holati ishdan oldingi holatga qaytish bilangina tugaganda tanlangan sport turi bo‘yicha hech qanday takomillashish bo‘lmas edi. Sportchilarning jismoniy chiniqqanligini ortishi trenerovka ishlaridan keyin sportchiorganizmida qoladigan reaksiya izlarining oqibatidir. Bu reaksiyalar yo‘qolmasdan, aksincha, puxtalanadi. Sportchiorganizmida tiklanish davrida bo‘ladigan funktsional sistemalar konstruktiv chiniqqanlik ortishining asosi bo‘lib xizmat qiladi. Shu sababli ishdan keyingi holatini analiz qilishda ikita faza ajratish zarur bo‘ladi: 1. Muskul ishi ta’sirida somatik va vegetativ funktsiyalarning o‘zgarish fazasi: bu faza bir necha minut va soatlar bilan hisoblanadi (tiklanishning kechiktirilgan davri), bu davrda organ va to‘qimalarda funktsional va struktura o‘zgarishlari shakllanadi. Shunday qilib yosh sportchilarda vegetativ funktsiyalarning to‘liq tiklanmagan holatlarida takroriy trenerovka qilish, yuqori sport natijalariga erishishda halaqit berishi mumkin. Bu asosan chiniqqishni rivojlantirishga qaratilgan katta hajmli trenerovka ishlaridan keyin kuzatiladi. 13-14 yoshli bolalarda mashqlarni ko‘p marta takrorlanishidan keyingi tiklanish jarayonlari har bir keyingi sinovdan keyin 18-20 yoshlilargacha nisbatan ko‘proq yomonlashib boradi. Sportchilarning balog‘atga etish davrida neyro-endokrin funktsiyalarining qayta qurilishi oqibatida tiklanish jarayonlari individual xarakterga ega bo‘ladi. Masalan, 13-16 yoshli balog‘at cho‘qqisidagi o‘smirlarda ko‘pincha muskul ishlaridan keyin tiklanish jarayonlarining yomonlashishi ko‘rildi. Bolalardagi tiklanish jarayonlari, nafas va qon aylanish funktsiyalarining ancha tejamisizligi bilan xarakterlanadi. Funktsiyalarning oldingi holatga qaytishini yana ham ko‘pga, 6-7 kunga cho‘ziladi, Sportchilar ish qobiliyatining tiklanishini tezlashtirish maqsadida bir qancha usullar qo‘llanilib, ularga aktiv dam olish suv muolajalari, massaj, markaziy nerv sistemasi faoliyatini yaxshilaydigan choy, kofe kabi ichimliklar, kislorod bilan boyitilgan havo bilan nafas oldirish, autogen trenerovka kabi choralar qo‘llanadi. Sauna haftasiga 1-2 martadan oxirgi trenirovkadan 1,5-2 soat keyin qo‘llashni tavsiya etiladi.

Fizik faktorlarni qo‘llash yillik trenirovka uikli davriga bog‘liq. Masalan, tayyorlanish davrida umumiy va zarur bo‘lsa, mahalliy ta’sir etadigan faktorlar qo‘llanishi mumkin. Musobaqa davrida charchagan muskullarga umumiy emas,



balki mahalliy ta'sir ko'rsatadigan vannalar qo'llash maqsadga muvofiq bo'ladi, shu bilan birga har xil dush turlarini tavsiya etishi mumkin.

Suv muolajalarini qo'llashda ayniqsa suv temperaturasiga alohida e'tibor berish kerak. Qo'zg'otuvchi ta'sir ko'rsatish uchun ertalab trenirovkagacha va kunduzgi uyqudan keyin sovuq muolajalar (33S dan past vannalar, 20S dan pastdush) issiq vannalar va dushlari (37-38S) trenirovkadan keyin qo'llash lozim. Kuchli charchashga trenirovkadan keyin eng kamida 15-30 minut o'tgach fizik faktorlarni qo'llash tavsiya etiladi. Massaj ham huddi suv muolajalariga o'xshash markaziy nerv sistemasiga qo'shimcha afferent impulslar borishini va markaziy nerv sistemasida yangi markazlar qo'zg'alishni yuzaga keltiradi, natijada nerv jarayonlarining nisbati. Dinamikasi yaxshilanadi. Bu o'z navbatida ish qobiliyatining tezroq tiklanishiga sabab bo'ladi. Tiklanish jarayonlari natijasini oshiradigan aktiv dam olishga katta ahamiyat berish bilan birga passiv dam olish rolini unutmaslik kerak. Aktiv dam olishning tiklanishni kuchaytiruvchi ta'siri hamma vaqt ham yuzaga qichavermaydi. Aktiv dam olish bilan bir qatorda passiv dam olish tiklanish jarayonlarining aktivatori bo'lib, uning ta'siri jismoniy chiniqqan kishilarda, tashkil etilgan mehnat va dam olishda kuchli ortadi. Passiv dam olishning eng keng tarqalgan turiga uyqu kiradi. Hozirgi zamon tushunchasiga ko'ra uyqu bir xil holat emas. Bunda ikkita faza farqlanadi: sekin va tez. Bu fazalar bir kecha davomida 4-5 marta almashinadi. Uyquning sekin fazasi vaqtida nafas va yurak urishi sekinlashadi. Uyquning sekin fazasi vaqtida nafas va yurak urishi sekinlashadi, qon bosimi pasayadi, ayniqsa miya, jigar, buyraklar kabi organlarda qon oqishi sekinlashadi, moddalar almashinuvi va tana temperaturasi pasayadi, muskullar ancha to'liq bo'shashadi. Uyquning tez fazasi harakat aktivligini ortishi bilan xarakterlanadi. Bu fazada yurak urishi tezlashadi, arteriya qon bosimi ko'tariladi., nafas tezlashadi. Uyquning sekin va tez fazalarini almashinuvi to'liq dam olishning muhim sharti bo'ladi. Uyquning buzilishi ish qobiliyatiga salbiy ta'sir etadi.

Choy, kofe yoki sharbatlar kabi ichimliklarni iste'mol qilish nerv sistemasi va yurak-tomir kabi vegetativ organlar funktsiyasini kuchaytirishi va organizmning ichki muhitini qandaydir darajada yaxshilash bilan ish qobiliyatining tiklanishiga ijobiy ta'sir ko'rsatadi. Kislorodga boy bo'lgan havo bilan nafas olish muskul ishi ta'sirida to'plangan kislorod qarzini yo'qotish, ichki muhit reaktsiyasini normallashtirish uchun muhim ahamiyatga ega, bu jarayonlarni ancha tezlashishini ta'minlaydi.

Autogen trenirovka sportchini ma'lum so'zlar bilan ishonirish orqali markaziy nerv sistemasi faoliyatini yaxshilashga qaratilgan. Bunday yo'l bilan tiklanish jarayonlarini kuchaytirishda sportchining oliy nerv faoliyati tipi muhim ahamiyatga ega. Autogen trenirovka olib boruvchi kishining so'zlariga beriluvchan kishilarda sezilarli darajada funktsiyalarning o'zgarishi yuzaga keladi. Masalan, gavdaning ma'lum qismlarini qon bilan ta'minlanishini o'zgarishi, muskullarning bo'shashishini kuchayishi va hokazo.

## **Meditativ mashqlar**

### **“Sportchidagi agressiv quvvatni qayta o‘zgartirish” mashqi.**

**Ko‘rsatma:** o‘zingiz amalga oshirishni istagan qaysidir loyiha yoki faoliyatni tanlang. Sizga ko‘p kuch va quvvat kerak. Keyin loyihani chetga qo‘yib, o‘zingizning agressiv hislaringizga murojaat qiling. Ularning sizning gavgangizga ta’sir ko‘rsatuvchi, balki azob beruvchi kuchi, tebranishi, samarasini his qiling. O‘z idrokingizda ularga joy bering, hech qanday baholashlarsiz ularni kuzating. Endi bu barcha hissiyotlarni Sizning ixtiyoringizda bo‘lgan va ish uchun qo‘llashingiz mumkin bo‘lgan qimmatli quvvat sifatida tushuning. U og‘riq etkazishga qodir, shuningdek, siz yo‘naltirishga qaror qilgan loyiha yoki faoliyatni harakatga keltiruvchi kuch bo‘lishga ham qodir. Endi o‘zingizga Siz amalga oshirishni istagan loyiha yoki faoliyatni kichik detallari va tafsilotlari bilan tasavvur eting. Ro‘y berayotgan o‘zgarishlarni Siz unda qo‘llashni istagan hayotiy quvvat bilan kuchaytirgan holda tasavvur eting.

**Mashqning maqsadi:** sportchidagi agressiv hislarni o‘zgartirish va ularni konstruktiv qo‘llashga yordam beradi.

### **“Buloq” mashqi**

**Ko‘rsatma xuddi o‘shandek.** Granitli qoyadan siljib chiqayotgan buloqni tasavvur qiling. Siz uning toza suvi quyosh nurida tovlanishini ko‘rayapsiz, atrofdagi jimlikda uning shovvulashini eshitayapsiz. Siz o‘zgacha, boshqa joylardan ozoda, odatdagidan yorqin bu joyning hissini o‘zingizga singdirayapsiz. Bu suvni ichishga harakat qiling va sizga ijobiy quvvat kirib kelayotganini his qiling. Endi buloq ostida turing va suv sizning ustingizga quyilsin. U sizning barcha hujayralaringiz orqali oqayotganligini tasavvur qiling. Tasavvur qilingki, suv Sizda kundan kunga to‘planib kelgan barcha muammolar, umidsizlanish, xafagarchilik, tashvish, turli fikrlarni yuvib ketmoqda. Asta sekinlik bilan Siz bu buloqning tozaligi sizning tozaligingiz, quvvati esa Sizning quvvatingiz bo‘layotganligini seza boshlaysiz.

**Mashqning maqsadi** – salbiy quvvatdan tozalanish va ijobiy energiyani olish.

### **“Uyni tiklash” mashqi**

**Ko‘rsatma xuddi o‘shandek.** Tashlab ketilgan, yovvoyi o‘tlar o‘sib ketgan bog‘ni tasavvur qiling. Bog‘ning markazida eski, kimsasiz, yarim vayron devorli va singan oynalari bilan uy turibdi. G‘ichirlaydigan kirish eshigini oching, ichkariga kiring va chang bosgan, bo‘sh xonalarni ko‘zdan kechiring.

Tashlandiq uyning ko‘rinishi Sizda qayg‘u va yolg‘izlik hissini uyg‘otadi. Lekin o‘ylab ko‘ring, agar Siz uni tiklashga qaror qilganingizda, bu uy qanday bo‘lardi. Bu erdan ko‘rinadigan ajoyib manzara, daraxtlar, ko‘l, tog‘larga nazar tashlang. Ishga kirishish vaqti keldi va uni hozir boshlash kerak. Siz vayron bo‘lgan devorlarni g‘isht va sement bilan tuzatasiz, eshikning zanglagan halqalarini yangilariga almashtirasiz, polning chirib ketgan taxtalarini yangilaysiz,

derazalarga yangi oynalar qo‘yasiz, tomning kerakli joylarida singan cherepitsani almashtirasiz. Butun bog‘ni o‘tlardan tozalaysiz, erni ag‘darasiz va uni o‘zingiz qanday ko‘rishni istaydigan bo‘lsangiz, shu tarzda urug‘ qadashga tayyorlaysiz. Uyni supirasiz, pol yuvib, artasiz, ichki va tashqi devorlarni ranglaysiz, bog‘ga suv taraysiz va ba‘zi o‘simliklar o‘sa boshlaganligini sezasiz. Uy jihozlashga tayyor. Stol, stullar, karavot, gilam, toshoyna, qandil, rasmlar, shkaflar, vazalar, pardalarni qaytadan joylashtiring. Bu sizning uyingiz va Siz qanday xohlasangiz uni shunday qayta jihozlashingiz mumkin. Har bir alohida xonaning jihozlanishiga alohida vaqt ajrating. Endi Siz bog‘ga qarab yo‘l olasiz va ko‘rasizki, gullar ochilishni boshlagan. Ular turli rang va turli shaklda. Ularga qarang va hidini hidlang. Bog‘ni o‘zingizga yoqadigandek qiling. Aytaylik, bog‘ning o‘rtasida favvorani joylashtirishni yoki vazani qo‘yishni istardingizmi? Xohlaganingizdek qiling. Ana endi uyga hayot va quvvatni olib kirish vaqti keldi. Siz chiroqni yoqasiz va uning ishlayotganligini ko‘rasiz. Siz suv jo‘mragini tekshirasiz va undan suv kelayotganligiga amin bo‘lasiz. Oshxonadagi muzlatkichga egulik nimadir qo‘ying va guldonga gul soling. Siz oynadan qaraysiz va gullagan bog‘ni, ko‘l va tog‘larni ko‘rasiz va ularning barchasi Sizning yoningizda.

**Mashqning maqsadi** – uy mening ichki dunyoim timsoli ustanovkasiga ergashgan holda sportchi sub‘ektiv dunyosi garmoniyasini yaratish va tiklashga yordam beradi. Ko‘zlangan maqsad sari faqat olg‘a intilishga o‘rgatadi.

#### **Nazorat savollari:**

1. Sportda psixotrening mashg‘ulotlar ?
2. Autogen mashqlarni o‘rni va uni samaradorligi?
3. Sportchilarni trenirovkalarga tayyorlashda psixologik talablar?

#### **Foydalaniladigan adabiyotlar ro‘yxati.**

1. J.A. Pulatov, Z.A. Dehkambaeva Sportda emotsional toliqish va uning bartaraf etish yo‘llari [Matn]: Uslubiy **qo‘llanma**. Toshkent: “Umid Design”, 2022. – 90 b
2. J.A. Pulatov Kasb-hunar kollejlarning xatar guruhiga mansub o‘quvchilarini kasbga yo‘naltirish texnologiyalari– T.: Chashma-Print, 2013.. – 154 b
3. J.A. Pulatov Kasb-hunar kollejlarning xatar guruhiga mansub o‘quvchilari bilan kasbga yo‘naltirish ishlari bo‘yicha treninglar dasturi va o‘tkazish metodikasi– T.: Chashma-Print, 2013. . – 140 b
4. J.A. Pulatov Kasb-hunar kollej o‘quvchilarini kasbga yo‘naltirishda Axborot texnologiyalaridan samarali foydalanish usullari [Matn]: O‘quv uslubiy **qo‘llanma**. Toshkent: “Tafakkur qanoti”, 2015. – 84 b
5. Hayitov O.E. Psixodiagnostika: O‘quv qo‘llanma. – T.: TDIU “Talaba”, 2007. – 225 b.

### **8-MAVZU. SPORTDA PSIXOGIGIENA.**

Reja:

- 8.1. Sport faoliyatida psixogigiena tushunchasi.
- 8.2. Sport faoliyatida psixogigiena talab va qoidalari.

### **8.1. Sport faoliyatida psixogigiena tushunchasi.**

Psixogigiyena – odam ruhiy salomatligini saqlash va mustahkamlash haqidagi fandır. Kishi salomatligiga ijtimoiy foydali faoliyat va mehnatning ta'sirini o'rganish psixogigiyenaning asosiy vazifalaridan biridir. **Sport** faoliyati to'g'ri tashkil etilganda sportchining butun qobiliyati to'laligicha yuzaga chiqadi, sport sog'liq va baxt garovi bo'lib qoladi. Sport rejimi noto'g'ri tashkil qilinganda, ortiqcha charchash nerv tizimining holdan toyishi, turli hil noqulay sharoitlar ta'siri ostida organizm chidamining pasayishi ro'y berishi mumkin. Mehnat va dam olishni bir meyorda olib borish esa muhim psixogigiyena ahamiyat kasb etadi. Bugungi kunda faoliyat ko'rsatayotgan sport psixologlarning vazifalari asosan 5 ta yo'nalish bilan belgilanadi, jumladan: psixologik xizmat ko'rsatish faoliyatini maktabni hozirga zamon sport psixologiya fani yutuqlari bilan ilmiy-uslubiyot bo'yicha ta'minlashga, insonning shaxsiy va intellektual (aqliy) jixatdan rivojlanishini diagnostika qilishga, ta'lim va tarbiyadagi psixologik nuqsonlarni aniqlashga, eng muhim mavjud kamchilik va buzilishlarning oldini olish (psixoprofiaktika)ga yo'naltirilgan bo'lishi lozim. Psixogigiyenaning asosiy vazifalari bo'lib:

1. har bir yosh bosqichida insonning shaxs sifatida shakllanishi aqlan barkamollikni ta'minlashning oqiloni shart-sharoitlarini yaratish.

2. shaxs kamoloti va intellektual taraqqiyoti bo'sag'asida vujudga kelishi mumkin bo'lgan psixologik buzili shva nuqsonlarning o'z vaqtida oldini olish hisoblanadi.

### **8.2. Sport faoliyatida psixogigiena talab va qoidalari.**

Psixogigiyenaning quyidagi tarmoqlari mavjud:

1. yoshga oid psixogigiyenasi.
2. mehnat va ta'lim psixogigiyenasi.
3. turmush psixogigiyenasi.
4. oila va jinsiy hayot psixogigiyenasi.

Odamning ruhiy salomatligini saqlash va mustahkamlash vazifalari uning yoshi ulg'ayib borgan sari o'zgarib boradi. Shu jixatdan olganda bolalik davri, pubertat davr va involyusiya (rivojlanishning aksi, so'lish) davrini hammadan mas'uliyatli deb bilmoq lozim. Mana shu paytlarda odam psixikasida, shuningdek, nerv tizimining ayrim bo'limlari va butun organizmda katta o'zgarishlar ro'y beradi (shaxs va xarakterning shakllanishi, qarish jarayonlari) Ilk go'daklik davrida bolani qat'iy kun tartibi bilan boqish psixogigiyenik jixatdan kata ahamiyatga egadir. Oiladagi sog'lom muhit ota bilan ona o'rtasidagi o'zaro munosabatlar farzandlar tarbiyasida muhim rol o'ynaydi. Tarbiyaning buzilishi va kamchiligi – yomon ta'sir qoldiradigan psixogigiyenik omildir. Har bir davrning o'ziga hos psixogigiyenik talablariga amal qilish sog'lom turmush tarzigi ta'minlaydi. Jumladan kun tartibi, to'g'ri ovqatlanish jismoniy tarbiya bilan shug'ullanish va boshqalar. Psixogigiyena nuqtai nazaridan sport odamga foydali va zarurdir. kishining mehnatga emosional jixatdan qanday munosabatda bo'lishi juda muhim omil hisoblanadi. Sport shaxsni shakllantirish vositasi va turli-tuman xissiy kechinmalarning manbai bo'lib xizmat

qiladi. Sport psixologiyasining bir necha umumiy vazifalari va muammolari mavjud. sportchining qizishlari va tayyorgarligiga mos kelsa, u holda unda ruhiy sog'lomlik manbaiga aylanadi.

Sport psixogigiyenasining muhim bo'limlaridan biri aqliy gigiyenasidir. jismoniy foliyat noto'g'ri tashkil etiladigan bo'lsa, salomatlikka putur yetkazadigan omil bo'lib qolishi mumkin. Jismoniy foliyat miya tinib turgan paytda (kunning birinchi yarmida) ayniqsa samarali va foydali bo'ladi. Bunday faoliyat tanafussiz 3-4 soatdan uzoq cho'zilmasligi kerak. jismoniy foliyat bilan shug'ullanayotgan odamning tez-tez chalg'ib turishi, shovqin-suron, telefon qo'ng'iroqlari va boshqalar ishga halal beradi. Jismoniy foliyat, jismoniy tarbiya, sayr qilish bilan birga navbatlab olib borish kerak. Chekish aqliy mehnatga halal beradi, asab tizimini stimullaydigan qo'zg'otuvchi moddalar (fenamin, kofein, kofe, achchiq choy) ham tavsiya etilmaydi.

### **Turmush psixogigiyenasi**

Bu psixogigiyenaning asosiy vazifasi turmushda kishilarning o'zaro munosabatlari, kechinmalari, har hil kelishmovchiliklar oqibatlarini o'rganish, oldini olishdan iborat. Kishilar orasidagi kelishmovchiliklar negizida quyidagi kasallik va illatlar yotadi: nevroitik xastaliklar, psixopatiyalar va ruhiy kasalliklar, iqtisodiy yetishmovchiliklar, ichkilikbozlik, giyohvandlik, taksikomaniyalar va x.k. turmush psixogigiyenasi ushbu zararli omillarga qarshi psixogigiyenik chora-tadbirlar ishlab chiqishi kerak. Bugungi kunda kishilar hayotida televideniya, Internet va radioning ta'sirini o'rganish psixogigiyenada dolzarb muammo bo'lib qolmoqda. O'zaro normal insoniy munosabatlarning psixoprofilaktik ahamiyati benihoya katta. Ruhiy shikastlarni bartaraf etadigan hamma omillar ruhiy sog'lomlikni saqlash va psixik kasalliklarning olidini olishga imkon beradi.

Shahar sharoitlarida ishlab chiqarish, tarnspopt, radio, televizor va Musiqa asboblardan chiqadigan shovqin odamga patogen ta'sir qiladi. Unga qarshi kurash jiddiy psixogigiyenik tadbirlardan biri hisoblanadi.

Gigiyenik tarbiya nafaqat bola dunyoga kelganda so'ng, balki bola ona qornidaligida ona tomonidan gigiyenik qoidalariga rioya qilish yo'li bilan sog'lom bola dunyoga kelishini taminlaydi. Qadim-qadim zamonlardan ham xalqimiz yoshlarga gigiyenik tarbiya asosida boshqa tarbiyalarni bergan. Gigiyenik tarbiyaning boshlang'ich o'chog'i bu oila, shuning uchun ota-ona va uydagi boshqa kattalar bolalarda gigiyenik bilimlar shakllanishida namuna rolini o'ynashlari kerak.

Gigiyenik tarbiyaning boshlang'ich bosqichi va asosida shaxsiy gigiena elementlari yotadi. Bolaning birinchi ongli faoliyatlaridan ana shu shaxsiy gigiyenik qoidalarga rioya qilish i muntazam o'rgatib borilsa, bu keyinchalik bolalarda malum bir stereotipga aylanib turmush tarzi shakllanadi. Bunda bolalarni birinchi kundan vaqtini to'g'ri taqsimlashga, faol faoliyati va uyquni o'z vaqtida bajarishi, oqilona ovqatlanishga, o'z vaqtida yuvinish, kiyimlarni almashtirish, badan gigiyenasi, teri, soch, yuz, og'iz, bo'shlig'i gigiyenasi, tirnoq, qo'l gigiyenasi, oyoq kiyim va boshqa gigiena qoidalariga to'g'ri va o'z vaqtida o'rgatish - bu kelajakdagi shu bolaning salomatlik darajasi garovi sanaladi.

Bolalarda birinchi kundan boshlab mana shu tarbiyalarning barchasi organizmda biror bir kasallikning kelib chiqishini oldini olishga qaratilganligini tushuntirish zarur. Bolalar yasli va bog'chaga borganda tarbiyaning yangi turi - umumiy gigiena turiga duch keladilar. Bunday o'tish davri bolalarda boshqa bir yangi muxitga o'tishi bilan qiyinroq kechadi. Bu yerda shaxsiy gigienik ko'nikmalar asosida umumiy gigienik malaka va ko'nikmalar shakllana boshlaydi. Ana shu olgan ko'nikmalar uyda bo'zilmadan, balki mustaxkamlanishi va takomillashishi lozim bo'ladi. Gigienik tarbiya asosida insonning onggi o'sadi, organizmdagi zararli tasirlarni o'rganadi va eng asosiysi "axloq"ni anglab oladi.

"Moral" bu inson faoliyatida keng manodagi tushuncha - bu mehnatdagi marom, ovqatlanishdagi marom, yashash sharoitidagi marom, tashqi muxitdagi belgilangan maromlar yig'indisidir. Bolalar maktabga borganlarida yana bir yangi gigienik tarbiya muhitiga tushadilar. Bunda ular ko'proq bu xolatlar bilan mustaqil holda to'qnashadilar. Har bir sinfdagi tozalikka javobgar shaxs saylanadi. Ular har kun ertalab bolalarning qo'llarini, tirnoqlarini, yoqalari, kiyimlarining holatini va boshqa gigienik sifatlarini ko'zdan kechiradilar va sinfdagi gigienik xolatni ham saqlashga javob beradilar. Maktablarda maxsus gigienik darslar bo'yicha malumotlar maxsus dasturlar asosida amalga oshiriladi. Bolalarga shaxsiy va umumiy gigienik talablarga rioya qilmaganda har xil yuqumli kasalliklar kelib chiqishi muntazam tushuntirib borilishi kerak. Masalan, soch yuvilmaganda, tirnoqlar o'stirilganda, teri yuvilmaganda va boshqalar. Bolalarda barcha gigienik bilim va ko'nikmalarining shakllanishi - bu ularda o'ziga xos turmush tarzining shakllanishiga olib keladi. Umumiy barcha gigienik ko'nikmalarga ega bo'lib unga hayotda rioya qilish, insonning umumiy tarbiyalanganligini yanada aniqroq ko'rsatadi. Demak, gigienik tarbiya ham umumiy tarbiyaning ajralmas bir qismidir.

### **Oila va jinsiy hayot psixogiyenasi**

Oilaning mustahkamligi sevgi, muhabbat, do'stlik oiladagi katta yoshdagi kishilarning bir-biriga o'zaro hurmati, kichiklarga nisbatan shavqatliligi, oiladagi manfaatlarning umumiyliigi, ularning o'zaro munosabatlarda zarur paytlarda kechirimli bo'lishlari baxtiyor oila vujudga kelishiga yordam beradi. Oiladagi mavjud an'analar, urf-odatlar rasm-rusmlar va marosimlarning ijobiy ta'sirida yigit qizlar asta-sekin kamol topib boradilar. Yoshlarni turmush qurishga muvaffaqiyatli tayyorlashni ko'zlab ish tutish uchun o'spirin yigit va qizlarning jinsiy tarbiyasini to'g'ri yo'lga qo'yish, oilaviy turmushning quvonchlari va tashvishlariga doir muayyan darajada ma'lumot berish ularga bardoshli va matonatli bo'lish hamda qiyinchiliklarni mardonavor yengish yo'llarini tushuntirish maqsadga muvofiqdir.

Ma'lumki tabiatdagi butun mavjudod yirik organizmlar borki barchasining juftlikda yashashi hayotiy qonuniyatlardir. Shunday ekan, insoniyat tabiat sarvari sifatida kishi-shaxs tariqasida shakllanib chiqishiga qadar ham shunday tabiiy zaruratga ehtiyoj sezgan. Nikoxdan o'tishga qadar shaxslar o'zlarti tanlagan kishining irsiyatini bilishlari lozim. Afsuski, shunday kasalliklar borki, ular nasldan-naslga o'tadi. qarindosh Urug'dan qiz olish yoki qiz berish odati qat'iy qoralanish va undan butunlay voz kechish kerak. Chunki ayrim ota onalar shunday nikoxlarga rozilik berib, natijada nogiron va kasalmand farzand dunyoga

kelishiga sababchi bo'ladilar. Psixogigiyenaning eng muhim vazifalaridan biri har tomonlama to'la to'kis jinsiy hayotni qaror toptirishga yordam berishdan iboratdir. Bu sohadagi buzilishlar ko'pincha ancha-muncha ruhiy jaroxatlar va asab buzilishlarga olib keladi.

Noto'g'ri olib borilgan jinsiy hayot ko'pincha kishini og'ir iztirobga solib u ko'pgina kelishmovchiliklarning sababchisi hisoblanadi. Ayniqsa jinsiy hayotdagi chekinishlar va bu hayotning estetik jihatlarini bilmaslik zamirida erkakda va ayolda jinsiy sovuqlik kabi buzilishlar kuzatiladi. Ayrim shaxslarda jinsiy moyillik ustunlik qilishi natijasida u jinsiy hayotga ko'proq e'tibor beradi.

#### **Nazorat savollari:**

1. Psixogigiyena nima?
2. Psixogigiyenaning vazifalari?
3. Psixogigiyenaning asosiy turlarini aytib berinng?
4. Amaliy psixologning psixoprofilaktik ishlari nimalardan iborat?
5. Tibbiyot psixoprofilaktikasi deganda nimani tushunasiz?

#### **Foydalaniladigan adabiyotlar ro'yxati.**

1. Вайнбаум Я.С. Гигиена физического воспитания. Т.: «Ўқитувчи» 1988.
2. А.О. Obidov, Yu.V. Novikov Sog'ligimiz o'z qo'limizda. Toshkent. "Meditsina. 1989 y."

### **9-MAVZU. PSIXOTERAPIYA HAQIDA TUSHUNCHA.**

Reja:

- 9.1. Sport faoliyatida psixoterapiya tushunchasi.
- 9.2. Sport psixoterapiyasiga qo'yilgan talab va qoidalar.

#### **9.1. Sport faoliyatida psixoterapiya tushunchasi.**

**Psixoterapeya** – davo maqsadlarida bemor yoki bemorlar guruxi psixikasiga (bir yo'la) ta'sir ko'rsatish jarayonidir. Davo maqsadida kasal psixikasiga ko'rsatiladigan har handay ta'sir ham psixoterapiya jumlasiga kiravermaydi. Masalan, psixafarmakologiya preparatlar bilan psixikaga ta'sir ko'rsatish psixoterapiya emas. Psixoterapevtik ta'sirning asosiy turi so'z bilan ta'sir ko'rsatishdir. Biroq har qanday so'z ham davo bo'lavermaydi. Ba'zi hollarda psixoterapiya asosiy davo usuli bo'lsa (nevrozlar, alkogolizm, duduqlanish, ba'zi ichki kasalliklar, teri kasalliklari va boshqalar), boshqa kasalliklarda u zarur yordamchi vosita hisoblanadi ( ko'pgina ichki kasalliklarda, operasiyaga tayyorlanish va operasiyadan keyingi davrda akusherlik, ginekologiya va boshqalarda ). Psixoterapiyaning xajmi va metodikasi kasallarning yoshiga, kasallikning xarakteri, shaxsiyat xususiyatlariga, davo olib borilayotgan muassasaning xususiyatlariga qarab har xil bo'ladi.

Psixoterapevtik metodikalarning hammasini shartli ravishda inontirish, ishonch hosil qilish va faollashtiruvchi psixoterapiyaga bo'lish mumkin. Bundan tashqari, individual va jamoa psixoterapiya tafovut qilinadi.

**Inontirish** – bir odamning ikkinchi odamga psixologik yo'l bilan o'ziga xos tarzda ta'sir qilishdir. Inontirish bosh miya po'stlog'ida konsentrlangan ta'sirlanish o'chog'idir, bu o'chog' manfiy induksiya tufayli o'z atrofida tormozlanish zonasini hosil qiladi. Inontirishning gipnoz holatida inontirish, tabiiy uyqu holatida inontirish, uxlatadigan yoki narkotik dorilar berilgandan keyingi inontirish (narkogipnoz) uyg'oqlik vaqtida inontirish va o'z-o'zini inontirish kabi turlari tafovut qilinadi.

**Gipnotik xolat** (gipnoz) – uyg'oqlik bilan uyquga o'tish orasidagi chala uyqu holatidir. Bemorning gipnoz qilishning ko'pgina usullari mavjud. Gipnotik holat yuzaki, o'rta va qattiq gipnozga bo'linadi.

**Yuzaki gipnozda** ko'z qovoqlari va qo'l-oyoqlar og'ir tortib, mudroq bosadigan, ko'pincha puls va nafas siyraklashib qoladigan holatdir.

**O'rtacha gipnoz** – yengil uyqudir, kasal ko'zini ocholmaydi, so'z bilan ta'sir ko'rsatib, harakat sferasi bilan sezgi sferalarida o'zgarishlarni keltirib chiqarish mumkin.

**Qattiq chuqur gipnoz** – ro'yirot gipnotik uyqudir.

Rapport (miya po'stlog'ida sergak qolgan alohida punkt hisobiga vrach bilan bemor o'rtasida bog'lanadigan aloqa) tamomila alohidalanib qoladi (ya'ni vrachdan boshqa kishi kasal bilan aloqa qila olmaydigan bo'lib qoladi).

**Tabiiy uyqu holatida inontirish.**

Bu usul asosan bolalarda qo'llaniladi.

Uyqu vaqtida ko'pgina odamlar inson nutqini idrok eta olish qobiliyatini saqlab qoladi, shuning uchun bemor uyg'oqligi vaqtida uning oldida aytish mumkin bo'lmagan narsalarni kusal uxlab yotgan paytida ham gapirish mumkin emas.

**Uxlatadigan yoki narkotik moddalarni berib inontirish.**

Bemor yetarli gipnobel bo'lmasa (gipnozga tez berilmaydigan bo'lsa) va boshqa ba'zi hollarda narkogipnozdan foydalaniladi. Bemorga uxlatadigan dori ichiriladi yoki venasiga yuboriladi. Odamni uyqu bosib turgan paytda so'z bilan ta'sir ko'rsatib inontiriladi.

**Uyg'oqlik holatida inontirish** gipnozdan tashqari paytda ham inontirish shifobaxsh ta'sir ko'rsatadi.

Uyg'oqlik davrida inontirish anchagina emosional ko'tarinkilik ruhida ayniqsa yaxshi kor qiladi.

Duduqlanish, alkogolizm, nevrozlarga davo qilish uchun uyg'oqlik holatida inontirish usuli qo'llaniladi.

**O'z-o'zini ishontirish** ham psixoterapevtik usullardan hisoblanadi.

Bemorning o'z-o'zini ishontirib aytgan so'zlari organizmning turli sistemalarida fiziologik o'zgarishlarni keltirib chiqaradi. Tansiq ovqat to'g'risida o'ylashga javoban me'da shirasining ajralishi, sovuq ta'sir qilishi to'g'risida o'ylashga javoban badan terisining «tuk-tuk» bo'lib ketishi va boshqalar organizmdagi fiziologik jarayonlarga ta'sir ko'rsatishini aniq - ravshan qilib isbotlaydi.

**Autogen trenirovka** (ya'ni bemorning o'zi bajaradigan mashq) psixoterapiyaning keng tarqalgan metodikasidir.

Autogen trenirovkani nemis olimi I.Shuls taklif etgan jamoa va gurux psixoterapiyasi bir-biriga yaqin tushunchalardir. Ularning o'rtasidagi farq shundan



iboratki, gurux psixoterapiyasida asosiy psixoterapevtik ta'sir vrachdan chiqadi va umuman butun guruxga qaratilgan bo'ladi.

Jamoa psixoterapiyada bemorlar jamoasining har bir bemoriga shifobahsh ta'sir ko'rsatishdan foydalaniladi.

**Faollashtiruvchi psixoterapiyaning** maqsadi – kasal shaxsiyatining saqlanib qolgan tomonlarini safarbar etib, uni real turmush sharoitlariga jalb qilish, kasallik natijasida izdan chiqqan funksiyalarni mashq qildirishdir.

Faollashtiruvchi psixoterapiya ko'ngliga doim bir xil xayol kelib yuradigan (odam doim vahimada yuradigan, miyyasidan har xil hayol va shubhalar nari ketmaydigan va boshqa) holatlarda foyda beradi.

## **9.2. Sport psixoterapiyasiga qo'yilgan talab va qoidalar.**

Psixoterapiya ikkita katta bo'limlarga bo'linadi :

1. Umumiy psixoterapiya ;
2. Xususiy psixoterapiya ; Umumiy psixoterapiya - bu ruhiy shikastlanishni chiqarib, atrofda ko'rikli-tiklanish tartibni yaratib, bemor kasallik bilan kurashish, kuchni ko'tarish uchun, bemorga ta'sirlovchi ruhiy faktorlarining kompleksidir. Xususiy psixoterapiya - qachonki ruhiy usullar kasallikni davolovchi asosiy davolashi deb hisoblaganda qo'llaniladi. Xususiy psixoterapiya kuyidagi kasalliklarda qo'llaniladi: nevrozlar, reaktiv psixozlar, psixopatiyalar, alkogolizm. Psixoterapiyaning maqsadi:

1. Har qanday profildagi bemorni tinchlantirish, hissiy diqqatligini, tashvishni, qo'rqinchlikni pasaytirish;
2. Ko'ngilga yoqmaydigan ruhiyatning ko'rinishlarini, patologikli psixologik reaksiyalarini to'g'rilash. Kasallikning ichki va tashqi ko'rinishlarini nisbat loyihaga olib kelish.
3. Bemorni xastalik bilan kurashishga ilxomlashtirish. Butun organizm hayotiy sistemalarini, ruhiy sistemani, ko'rinmaydigan kompensator rezervlarni ko'tarish.
4. Kasallikning aniq dardchil kurinishlarini yo'qotish, olib kuyish.

Psixoterapiyaning asosiy usullari:

1. Ratsional psixoterapiya;
2. Suggestivli psixoterapiya
  - a) ongda ishontirish;
  - b) gipnoz holatda ishontirish;
  - v) autosuggestiya - autogen trenirovka
3. Kollektivli psixoterapiya (guruhdagi psixoterapiya);
4. Shartli-reflektor hulq atvordagi psixoterapiya;
5. Analitik psixoterapiya (asosiy asbob - psixoanaliz);

Gipnoz uchta bosqichdan iborat:

1. Uxlatish. Davomligi - 15 daqiqa
2. Ishontirish. Davomligi - 15 daqiqa.

Gipnozdan chiqarish (degipnotizatsiya). Davomligi 5-10 daqiqa. Seansni davomligi - 30- 40 daqiqa.

Kursiga 10 - 15 seans o'tkaziladi. 3. Kollektivli psixoterapiya - bu bemorlarning bir-biriga munosabatli, davolovchi ta'sir etishi. Kollektivli psixoterapiya vrach raxbarligida o'tkaziladi. Bu usul maxsus yoki bo'lgan guruhlarda o'tkaziladi.

Guruhlar maqsad va vaziyatlarga qarab tuziladilar. Bu guruhlar faoliyatini kuchaytiradigan, tushuntiradigan, chalgitadigan bo'lishlari mumkin. Eng effektli guruh - oilaviy guruhdir. Bu natijasida oilaviy psixoterapiya tug'ildi. Oilaviy psixoterapiya nevroz, jinsiy buzilishlarni, disgarmoniyalarni, psixozlarni davolashida juda samarali. Shartli-reflektor yoki xulq atvordagi psixoterapiya. Bu psixoterapiyaning maqsadi - patologik-shartli aloqalarni tormozlantirish va trenirovkalar bilan xulq-atvorning yangi shakllarni o'rganish. Bu usul chegaralangan holatlarni davolashida samarali. Masalan: fobiya holatlarda. Analitik psixoterapiya. Bu psixoterapiyaning asosi - Z.Freyd psixoanaliz teoriyasidir. Xususiyl usullari bilan bemorning aytilgan fikrlari izoxlanadilar va shu natijada ongning ostiga qolgan fikr va umidlari tiklanadi va bemorning ongiga yetkiziladilar, shu natijada bemor o'zining muammosini tushunadi. Muammosini bo'lish - bu yutuqni, ya'ni salotmatligini yarimidir. Fikr va umidlarini bilish uchun bemor bilan suhbatlar, tekshirishlar o'tkazadilar, ozod assotsiatsiyalarning va tushlarning ma'nosini ochish, qilingan xatolarni, gapda xato bilan aytilgan so'zlarni tekshirish va o'rganish.

#### **Nazorat savollari:**

1. Psixoterapiya nima?
2. Psixoterapiyaning ahamiyati nimada?
3. Inontirish va gipnoz nima?

#### **Foydalaniladigan adabiyotlar ro'yxati.**

1. Лурия А. Р. Нейропсихология памяти. (Нарушения памяти при локальных поражениях мозга)». М., «Педагогика», 1998. 35.
2. Любимов В.В. Психология восприятия. - М.: Эксмо, 2007. - 472 с

## **10-MAVZU. SPORTDA BOSHQARISH VA O'Z-O'ZINI BOSHQARISH METODIKASI.**

### **Reja:**

10.1. Kuzatish metodi.

10.2 Sport faoliyatini nazorat qilish va tahlil qilish.

#### **10.1. Kuzatish metodi.**

**KUZATISH METODI** - psixologiya fanida qadimdan keng qo'llanilib kelayotgan metodlardan biridir. Hayotiy psixologiyada aytarli barcha faktlar kuzatish yordamida to'planadi. Ular asosida dono xulosalar, maqollar, matallar to'plangan. Kuzatish metodining ikki turi farqlanadi: o'z-o'zini kuzatish va tashqi kuzatish.

**O'z-o'zini kuzatish** o'z vaqtida psixologiyaning eng asosiy metodi deb hisoblangan. Chunki, bu nuqtai-nazar tarafdorlari fikricha, kishining haqiqiy ruhiy holatlarni kishining o'zi biladi va tushunadi xolos. Boshqa kishi bu hodisalarni oxirigacha hech qachon tushuna olmaydi. Haqiqatda esa o'z-o'zini kuzatish

sub`ektivlikka egadir. O`z-o`zini kuzatish shu sababli psixologiyaning yagona ishonchli metodi bo`la olmaydi.

**Tashqi kuzatish** - bir kishining boshqa kishi tomonidan kuzatilishi. Kuzatishning bu turi turli vositalar (fotoapparat, kinokamera, xronometraj va boshqa murakkab kuzatish va ma`lumotlarni aks ettirish vositalari) ko`llab olib boriladi. Kuzatish psixik hodisalarning tashqi alomatlarini tasvirlash bilan cheklanib qolmay, balki bu hodisalarning psixologik tabiatini tushuntirib bersagina, u haqiqiy psixologik tadqiqot metodi bo`la oladi. Kuzatishning mohiyati faktlarni qayd etish emas, balki ana shu psixologik faktlarning sabablarini ilmiy tushuntirib berishdan iborat. Hayotiy kuzatishda ham odamlar kuzatadilar va ma`lum xulosalarga keladilar.

Kuzatish - pedagogikadagi boshqa metodlar orasida eng ko'p uchraydigan metod. Bolalar holatini o'rganishda kuzatish metodining mohiyati, faktlari to'liq va aniq hisobga olishda hayotiy tajriba bilim, va malakalarni tasvirlashga yordam beradi. Kuzatish bu taffakur bilan mustahkam bog'langan idrokdir" - deb, ko'rsatiladi. Pedagogik ensiklopediyada ( pedagogicheskaya ensiklopediya, T.Sh. 10 bet, 1966) Ilmiy kuzatishlarning muhim tomoni - kuzatish zarur bo'lgan umumiy predmetning asosiy tomoni kurmok, hisobga olmok, faktlarni guruxlamok, hodisalarning yo'nalishini aniqlamokdir. Birinchi ko'zatilgan hodisalarning bir - biriga o'xshashlik tomonlarini ayrimlik belgilarini ajratmok, hodisalarni klassifikasiya qilish va yigilgan fakt va natijalarni umumlashtirishdan iboratdir. Kuzatishni idrok va tafakkurdan ajratib bulmasligi, ya'ni kurilgan ko'zatilgan narsalarni aniq, to'liq va mantiqiy, ob'ektiv holatda tasvirlashdan iborat. Kurilgan va ko'zatilgan narsalardan eng muhimlarini, kimmatli zarur narsalarni kuzatish maqsadga muvofiq. Voqea, Hodisa va faktlarning aniq borishi sodir bo'lish jarayonini pedagogik kuzatish metodi yordamida ogzaki va yozma nutq bilan tasvirlash imkoniga egadir. Kuzatish tadqiqot metodidan to'g'ri foydalanish uchun o'zok va to'g'ri tayyorgarlik zarurdir. Pedagogik tadqiqotlarda kuzatish metodidan foydalanishning yo'llari L. V. Zankov, V.I. Juravlev, I.I. Monoszon, M. Skatkinlarning kitobi va monografiyalarida ifodalangan. Olimlarning qarashlarida kuzatish metodi ayrim hollarda bir - biri bilan solishtirib o'rganish demakdir. Yoki kuzatish metodi universal tadqiqot metodidir. Kuzatish metodi voqeani turlichatasvirlashi mumkin yoki qisqartirilgan holatda ham o'tishi mumkin. Kuzatish natijasida fktlarni shundayligicha tasvirlash mumkin va jamoada shaxs shakllanishining tarbiyaviy holatini ham o'zicha tasvirlash mumkin. Demak, kuzatish tadqiqot metodi - bola holatining shaxs va jamoaning shakllanishini o'rganish va tarbiyalashni solishtirishda eng muhim va kulay tadqiqot metodlaridan biridir. Qisqa qilib aytganda, kuzatish metodi yordamida fakt va voqealarni aniq tasvirlash mumkin va ayrim apparatlar hodisa va faktlarning ichki psixik jarayonini sodir bo'lishi sabablarini hisoblab berish mumkin. Fanda kuzatish metodining bir necha turlari mavjud. Ilmiy xodim voqea va hodisalarni qanday holatda o'rganishga karab ularni keraklilarini tanlaydi. Adabiyotlarda pedagogik jarayonda kuzatishning ob'ekti haqida material yoritilgan. Refleksologiyaning vakillari kuzatish ob'ekti deb stimol va reaksiyani oladilar. (Masalan, o'qituvchining so'zi stimol, o'quvchining javobi esa reaksiya) Hozirgi sharoitda pedagogik kuzatishning № 1 ob'ekti deb, bola faoliyatini karamokda. Bu faoliyat faqat bola atrofini urab

to'rgan voqealik bulib bola uni karab turmasdan balki o'rganadi. Masalan, o'rtoqlari va boshqa odamlar, jumladan katta kishilardan faoliyat harakteri unga munosabati, faoliyat jarayoni munosabati-pedagogik kuzatishning asosiy ob'ekti hisoblanadi. Pedagogik kuzatishning muhim ob'ektlaridan birinchisi bola o'z hayotida munosabatda bo'ladigan narsa va predmetlardir. Olam juda boy narsalardan iborat bulib faqat uni kuzatsa bilish zarurdir. Narsalar, predmetlar bola uchun olamni bilish vositasidir. Narsalar atrof bilan muomala qilishdan xabar beradi. Hozirgi vaktida bolalar ijodkorligining mahsuloti-ga ko'prok e'tibor berilmokda. Bola chizgan rasm va u yasagan modeldan oz bo'lsada uning hayotiy qarashi, u ko'radigan predmetlarning obrazi ko'rinib turadi. Masalan: aytish mumkin o'g'il bolalar yaxshi ko'radigan va hamisha chuntaklarida ko'tarib yuradigan narsa va predmetlarga yaxshi ko'rgan kalami, ruchkasi, plamaster, pichok va markalar kolleksiya, yoki uningnarsalarga bo'lgan munosabatini ko'rsatuvchi harakterli xislatlari o'quv kurollariga bo'lgan munosabatini, kitoblari, kundaligi, daftari va x.k. Bo'larning hammasi kuzatish ob'ekti bulib, bolaning harkterini ochuvchi belgilardir. Bir yumoristik ertakda xikoya qilinishicha, bola holodelnik chiqishi kerak bo'lgan lotoriya beliti topib oladi. U beletni bir tipratikonga almashtiradi. Bolalar ko'pincha kattalarni narsalariga predmetlariga xavas qiladilar. Ular o'zlarining ruchkalari, kamlari, kitoblarini almashtirib turadilar. ular predmetdan foydalanib kolmasdan, balki predmetga karab o'z harakterlarini ham o'zgartirib turadilar. Ularning tarbiyalanganlik darajasi ham bilinib boradi. Pedagogik kuzatishning muhim ob'ektlaridan biri bolaning nutqidir. Ma'lumki kishi o'z nutqida hayotiy tajribasi, aqliy faoliyati va hududiy - milliy ko'rsatkichlarini bildiradi. Bola nutqini kuzatganda: bola o'z nutqini kanchalik to'liq va aniq ifoda etishi har - xil psixok holatda bola nutqining o'zgarib turishi, o'z so'zini ongli ishlatishga etibor beriladi. So'zning mimika bilan ko'z, yuz tuzxilishi harakati bilan ifoda etishi, so'zning tezligi so'zlar orasidagi pauza, to'xtalish va boshqalarga etibor beriladi. So'z boyligining ko'pligi, kamligi, so'zni tamomlash, so'z yordamida sodda va kiyin gaplarni tuza olish malakasi. Yigilgan bu materiallarni hammasi bola tempera-mentdagi bolaning nutqi hamisha chaqqon, jo'shqin, undovli gaplar ko'pligi bilan suhbatdoshini o'ziga tortadi. Xolerik tipdagi kishining ham nutqi hayajonli, jo'shqin, ammo u aytadigan gaplarining bir nechasinu tushirib qoldiradi. U o'z so'zida qaytarishlar qiladi va h.k.z. Flegmatik temperamentdagi kishi ham hayajonli gapirish mumkin. Ammo u shoshilmaydi, uning nutqi boshqalarni hayajonga solishi, qoyil qoldirishi, o'zini ko'rsatish, muhokama qilishdan iborat yana bir temperament-dagi kishi borki u melanholika. Uning nutqida ham pauza bo'lib turadi, ko'proq birovlar nutqida sitalar keltirib turadi, o'z fikri bilan biron narsani aytishga qo'rqadi. Umuman boalning nutqida tahlil qilish va kuzatish bilan bola rivojlanishining boshqa tomonlarini ham bilib olish mumkin. Bola faoliyatini chukur tahlil qilish, uning faqat nutqining bilish bilan kifoyalanmasdan, bola yozgan xat va ma'lum darajada bolaning ayrim odatlari, harakter, temperamentidan darak beradi. Masalan: tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, agar xat ustida yozilgan adresga xat egasi o'z familiyasi va ismini konvertning chap tomoniga yakinrok yozsa uning ish ustida puxtaligi, uylab ish qilishi kurinib turadi. Agarda shu familia va ism konvertning ung tomonida bo'lsa, haraktersiz va

mugombirligi bilinib turadi, yoki xatining tuzilishidan uning qanday temperamentda ekanligini ham bilish mumkin. Masalan ayrim kishilar o'zining yozgan chiroyli yozishga urinadi ammo, uni to'g'ri va xatosiz yozishni uylamaydi. Ayrim kishi esa bir yozgan narsasining mazmunini yana uylab ko'radi, xatolarini to'zlatadi, sungra xatni jo'natadi. Ayrim kishilarning xati tez - tez o'zgarib turadi. Demak bunday odamlar o'z - o'zlariga ishonchsiz bo'ladilar. Ayrim kishining esa xati doimiy bir xil tartibda, kurinishli yoziladi. Demak bunday odamlar o'z kuchiga va kobilyatiga ishonadi. Lekin kishi harakterini ko'zatganda uning birgina xatiga karab baxo berish ham yaramaydi. Kishiga baxo berish uchun uning hamma tomonlarini to'liq bilish lozim. Kuzatishning muhim ob'ektlaridan yana biri aniq holatda bolaga ta'sir etish. Masalan, bola navbatchilikni bajarmaganda, sport uyini noto'g'ri bajarilganda, o'qituvchi bilan bola o'rtasida ziddiyat paydo bo'lganda ko'rsatilgan tarbiyaviy ta'sir berilgan tanbex natijasida bolaning tarbiyalanganligini aniq ko'rsatuvchi holat bo'lishi mumkin. Bunday holatda bolaning kamchiligi bilan ko'rsatilgan tarbiya natijalari hisobga olinib boriladi. Bola hayotida sodir bo'lgan o'zgarishlar tahlil qilinadi ( so'z, ta'sir, mimika, manera va x.k.z.) bola harakteridagi ayrim qaytarilgan sifatlar ham hisobga olinadi. Kuzatish metodini kullaganda faqat nimani kuzatish kerakligi bilan chegaralanib kolmasdan, balki buni qanday qilish kerak degan masalani ham unutmastik kerak. Bu erda ilmiy kuzatish dalillarini hisobga olishdan farq qiladi. Kuzatish bolaga ta'sir ko'rsatish bilan birga qo'shib olib boriladi, har - xil tarbiyaviy ta'sirdan bolalarning olgan reaksiya hisobga olinadi. Kuzatish analitik harakterga ega bulib, bola xulqining u yoki bu sababi bilan bog'lanishi, bolaga ta'sir etish va uning kamchiligini tahlil qilish xulqining yo'nalishini o'rganishdan iborat. Kuzatish tizim bilan amalga oshiriladi. Buning uchun kuzatishning rejasi, to'zilatadi, unga ta'sir etishning tarbiyagaasoslangan yo'nalishi ( masalan, tarbiyachi usmirning kamchiligini majlisda muxokama qilingandan keyin, u haqida jamoa va o'rtoqlari bergan maslahatlarni, usmir kanchalik to'g'ri va xakkoniy tushundi, uni o'ziga qabul qiladi va x.k.z. hisobga olib boradi.) Bolaning tarbiyalanganligini bilish uchun o'zok va muntazam aniq maqsad bilan kuzatish zarur. Kuzatish tasodifan, yuzaki bulmasdan, balki tadqiqotchi bolaning hamma tomonlarini o'rganish va hisobga olish zarur. Ayrim hollarda tadqiqotchilar faqat o'zlarini qiziqtirgan tomonlarini o'rganadilar holos. Kuzatish jarayonida bolaning psixik holatini ham hisobga olish zarur. Ko'zatilgan voqea va faktlarni hisobga olishda, kishining xayolidan ko'tarilgan muhim narsalarni harakter va mazmunini bo'zib ko'rsatmaslik zarur. Kuzatishda ayrim bola yoki butun jamoa ko'zatilish mumkin.

## **10.2 Sport faoliyatini nazorat qilish va tahlil qilish.**

**Спорт фаолияти** - ҳаракат фаолияти ривожланишини олий шакли бўлиб, инсон фаолияти жараёнининг кўп қирралилиги инсонни жисмоний ва психологик ривожланиши ҳамда такомиллашувини жамиятнинг талабига нисбатан ташкил қилишдир. Спорт фаолияти: шахсий спорт фаолияти ва ташкилий-педагогик фаолиятларга бўлинади. Инсоннинг спорт фаолияти икки бир-бирига боғлиқ: қайта ташкил топиш ва тушуниб етиш (спортчини билиши, кўникма, малакаларни юқори спорт кўрсаткичлари) томони мавжуд.

Функционал атамалар гуруҳига таянч бўлиб, спорт тайёргарлиги ва спорт машғулотлари атамалари киради.

**Sport** (inglizcha “sport”, bu eski fransuz tilidan qisqartirilgan “desport” soʻzidan olingan boʻlib – “oʻyin”, “koʻngil yozish” degan maʼnolarni anglatadi) – bu maʼlum bir qoidalar asosida insonlarning jismoniy yoki aqliy imkoniyatlari boʻyicha vujudga keladigan jarayonda bahslashish yoki bellashish deganidir. Sportga oʻzida vujudga keladigan jismoniy va aqliy imkoniyatlarni, maqsadga yonaltirilgan tayyorgarlikni mashgʻulotlar yordamida doimiy ravishda oshirib borish orqali musobaqada ishtirokini taʼminlashga qaratilgan mujassamlashgan jarayon sifatida ham qaraladi. Sport mashgʻulotlarining maqsadi – tanlangan sport turi boʻyicha yuqori natijalar koʻrsatish uchun rejalashtirilgan muayyan jismoniy tayyorgarlikni amalga oshirish demakdir. Sport musobaqalari – koʻrsatish uslubi, sport yutuqlarini baholash va taqqoslash, sport sohasidagi natijalar oʻrtasidagi raqobatlarini oʻziga nisbatan boshqarishdir. Sport musobaqalari boshqalar bilan muloqotda boʻlishning kerakli omili, shaxsning jismonan kamol topish vositasi, inson imkoniyatlarini anglab yetish, etalon koʻrsatkichlarini tuzishga qaratilgan majmual jarayondir.

**Sport musobaqalarining maqsadi** – kuchli sportchilar va jamoalarni aniqlash, sport mahoratini takomillashtirish, jismoniy madaniyat va sportni targʻibot qilish, sport tashkilotlari, trenerlar, sportchilar, hakamlar faoliyatiga obʼyektiv baho berishdir. Sportchilarni tayyorlashning zamonaviy tizimi – murakkab, koʻp omilli hodisa boʻlib, u sportchining eng yuqori koʻrsatkichlarga erishishini taʼminlovchi maqsad, vazifalar, vosita va usullarning tashkiliy shakllari, moddiy-texnik sharoitlar va sportchining musobaqalarga tayyorlanishining tashkiliy-pedagogik jarayonini oʻz ichiga oladi. Sportchini tayyorlash tizimi tarkibi quyidagi omillarga ajratiladi: – sport mashgʻuloti; – sport musobaqalari; – mashgʻulot va musobaqalarning natijalariga taʼsir koʻrsatuvchi mashgʻulot va musobaqalarga taalluqli boʻlmagan omillar. Sport mashgʻulotlari – bu sport tayyorgarligining bir qismidir. Sport mashgʻulotlari maxsus jarayonni oʻz ichiga olib, aniq tanlangan sport turi boʻyicha, sportchini yuqori koʻrsatkichlarga erishishida, jismoniy mashqlar orqali organizmni rivojlantirish, jismoniy sifatlarni qoʻllab-quvvatlash va taʼminlash uchun maxsuslashtirilgan jarayondir.

Sport faoliyatida maʼlum bir natijalarga erishish quyidagi jihatlar bilan uzviy bogʻliq: birinchidan, maxsus jismoniy mashqlarni bajarish davrida turli shakldagi muskullar faolligi namoyon boʻlib, sport faoliyati mobaynida inson kerakli darajada jismonan chiniqadi, umumiy jismoniy tayyorgarlikka ega boʻladi; ikkinchidan, sportchini tanlagan sport turi bilan bogʻliq boʻlib, sportchidan muayyan koʻnikma, malakalarini takomillashtirib borishga intilishi jismoniy mashqlarni bajarishda eng yuqori natijalarni koʻrsatishga yoʻnaltirilgandir; uchinchidan, sportchini tanlagan sport turiga oid jismoniy mashqlarni bajarishda yuqori texnikasini egallash bilan bogʻliq boʻlib, sportchidan maxsus va izchil tarzda davom etadigan uzoq vaqtli mashgʻulotlarni talab etadi. Bu jarayonda sportchi muayyan harakat malakalarini oʻzlashtiradi va takomillashtirib boradi, shu

bilan birga ayni sport turi bo'yicha shug'ullanish uchun zarur bo'lgan kuch, chidamlilik, tezkorlik, harakatlanishdagi chaqqonlik, epchillik va xarakterdagi irodaviy sifatlarga mardlik, jasurlik, qat'iyatlilik, tashabbuskorlik, mustaqqillik, 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, motorharakatchanlik 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.

#### **Nazorat savollari:**

1. Kuzatish metodi nima?
2. Sport faoliyatini nazorat qilish va tahlil qilishning ahamiyati nimada?

#### **Foydalaniladigan adabiyotlar ro'yxati.**

1. Hayitov O.E. Psixodiagnostika: O'quv qo'llanma. – T.: TDIU “Talaba”, 2007. – 225 b.
2. Гаппаров З.Г. Спортивная психология [Текст]: Учебник для студ. ин-та физкультуры / З.Г. Гаппаров; МБ и ССО РУз. – Т.: ООО “Мехридарё”, 2009. – 312 с.

# KEYSLAR BANKI



## 1-MIKROKEYS

Har qanday pedagogik faoliyatning samaradorligi uning natijasi yoki natijalari bilan o'lanadi. Shaxs faoliyati, bilimi, ko'nikma va malakalarini baholashda muayyan mezonlarga tayanib ish ko'riladi.

Mezonlarning ishlab chiqilishi faoliyat, bilim, ko'nikma va malakalarning ob'ektiv, xolis baholanishini ta'minlaydi.

### Mikrokeys topshirig'i:

Trenerlarning innovatsion faoliyatini baholash mezonlarini ishlab chiqing.

### Ta'lim oluvchilarga tavsiya etiladigan manbalar:

Innovatsiya va pedagogik innovatsiyalarga oid material va adabiyotlar.

### Ta'lim oluvchilar uchun ko'rsatmalar:

1. Keys mohiyatini etarlicha anglab oling.
2. Pedagogika innovatsiyalarga doir bilimlaringizni tizimlang.
3. Mavzuga oid bilimlaringizni tizimlash asosida echimni asoslashga uring.
4. Echimni bayon eting.

### Mikrokeysni echish jarayoni:

1. Ta'lim oluvchilar keys mohiyatini u bilan ikki-uch marta tanishish orqali, sherigi (juftlikda), guruhdoshlari (kichik guruhlarda) yoki jamoadoshlari (jamoada) bilan muhokama qilgan holda etarlicha anglab oladi.

2. Ta'lim oluvchi sherigi (juftlikda), guruhdoshlari (kichik guruhlarda) yoki jamoadoshlari (jamoada) bilan pedagogik innovatsiyalarga doir bilimlarni tizimlashga urinadi.

3. Ta'lim oluvchi mavzuga oid bilimlarini tizimlagan holda echimni asoslashga uring.

4. Echim bayon etiladi.

### Trenerning echimi

### Pedagoglarning innovatsion faoliyatini baholash mezonlari

Holat	Mezonlar
Pedagogning innovatsion faoliyati	1. Yangiliklardan izchil xabardor bo'lish.
	2. O'z fani bo'yicha yangiliklarni yaratish xohishiga egalik.
	3. O'zlashtirgan yoki o'zi asoslangan yangiliklarni amaliyotga tadbiiq etishda qat'iyatlilik ko'rsatish.
	4. O'z faoliyatida innovatsiyalarni faol qo'llash

## 2-MIKROKEYS

Birinchi sinfda o'qiyotgan Zarifa matematikadan misolni birinchi va to'g'ri echgani uchun "besh" baho oldi. Trener uni buning uchun maqtadi.

Zarifa uyga qaytgach, shoshganicha, bu xabarni oyisiga aytdi. U kundaligini olib ko'rsataman desa, oyisi hatto qayrilib qaramadi ham.

Oyisi Zarifaning xabarini sovuqqonlik bilan tingladi va qiziga qayrilab ham qaramasdan dedi:

- Besh oldingmi? Juda soz, barakalla, - endi ovqat tayyorlashimga xalaqit bermagin-da, o'ynab kel!

Zarifa tushlik ham qilmay ko'chaga chiqib ketdi.

### Savollar:

1. Vaziyatni qanday baholaysiz?
2. Zarifaning onasi tarbiyaning qaysi tamoyillariga zid ish qildi?
3. Shu kabi vaziyatlar Zarifaning tarbiyasiga qanday ta'sir o'tkazadi.

### Tinglovchilarga tavsiya etiladigan manbalar:

"Pedagogika" va "Psixologiya"ga oid adabiyotlar.

### Tinglovchilar uchun ko'rsatmalar:

1. Keys mohiyatini etarlicha anglab oling.
2. Berilgan manbalarga tayangan holda muammoning echimini topishga xizmat qiluvchi tarbiya tamoyillarini aniqlang.
3. Aniqlangan tarbiya tamoyillari orasidan muammoga barchasidan ko'proq dahldor bo'lgan, eng muhim tamoyil (yoki ikkita tamoyil)ni ajrating.
4. Ana shu tamoyil (tamoyillar) asosida echimni asoslashga uring.
5. Echimni bayon eting.

### Trenerning echimi

1. Zarifaning onasi tarbiyada bolaning yosh va psixologik xususiyatlarini inobatga olish, tarbiya jarayonida rag'batlantirish tamoyillariga zid ish qildi.
2. Shu kabi vaziyatlar Zarifaning tarbiyasiga salbiy ta'sir o'tkazadi, asta-sekin unda qo'rslik, befarqlik, o'z-o'zini past baholash, o'ziga va atrofdagilarga ishonmaslik kabi xislatlar shakllanadi.

## 3-MIKROKEYS

Ingliz tili darsida trener ta'lim oluvchilarga: "Bir-biringdan ko'chirma!", "O'zing yoz, birovlarining daftariga qarama!", "Aqllaring bormi o'zi, shu oddiy narsani ham yozib berolmaysanlar-a!" singari zaharxanda so'zlar bilan bir necha bor qattiq tanbeh berdi.

Boshqa sinfda esa trener darsiga yo'l-yo'lakay, albatta, ammo ta'sirli qilib: "Bolalar bir-biringizdan berkitmanglar, bu yaxshi emas, hech kim sizlardan ko'chirayotgani yo'q!", - dedi.

### Savollar:

Ta'lim jarayonida individual nazorat topshiriqlarini har bir ta'lim oluvchi

mustaqil bajarishi lozim.

1. Birinchi trenerning ta'lim oluvchilarga bu boradagi yondashuvi to'g'rimi? Pedagogik talabni shunday tarzda qo'yish qanchalik to'g'ri?

2. Ikkinchi trener tomonidan pedagogik talab buzilmoqda. Trenerning xatti-harakatini oqlash mumkinmi?

### **Tinglovchilarga tavsiya etiladigan material:**

“Pedagogik talab” va uning mohiyatini yoritishga oid materiallar. Tinglovchilar uchun ko'rsatmalar:

1. Keys mohiyatini etarlicha anglab oling.
2. Berilgan manbalarga tayangan holda muammoning echimini topishga xizmat qiluvchi omillarni aniqlang.
3. Aniqlangan omillar orasidan muammoga barchasidan ko'proq dahldor bo'lgan omil (yoki ikkita omil)ni ajrating.
4. Ana shu omillar asosida echimni asoslashga uring.
5. Echimni bayon eting.

### **Trenerning echimi**

1. Birinchi trener tomonidan garchi pedagogik talab qo'yilayotgan bo'lsa-da, biroq, bu talabning yuqoridagi kabi ifodalash mumkin emas. Aslida trenerning yondashuvi pedagogik talabni ifodalashi lozim. Ammo qo'pollik, qo'rslik bilan qo'yilgan pedagogik talab hech qanday tarbiyaviy ahamiyat kasb etmaydi, aksincha, ta'sir ko'rsatadi. Qolaversa, trenerning yondashuvi bilan ta'lim oluvchilarda bir-birlariga nisbatan ishonchsizlik, bir-birini hurmat qilmaslik kabi sifatlar qaror topishiga zamin yaratib beradi.

2. Bir qaraganda ikkinchi trener tomonidan pedagogik talab buzilmoqda. Ammo, ta'lim oluvchilarga nisbatan xayrixohlik, samimiylik ta'lim oluvchilarga aksincha ta'sir ko'rsatadi. Trenerning o'zlariga nisbatan xayrixohligini his etgan ta'lim oluvchilar pedagogik talabga zid ish qilmaslikka harakat qilishadi.

## **TESTLAR BANKI**

**“Sport psixologlari”  
malaka oshirish kursi uchun tayyorlangan test.**

**1. “Sport psixologiyasi” tushunchasi va bu sohadagi bilimlar fanga kim tomonidan kiritilgan?**

Per de Kuberten;

P.F. Lesgaft;

P.A. Rudik;

Z.G. Gapparov;

**2. Sport tadbirlari va mashg‘ulotlari jarayonida inson psixikasiga daxldor musobaqa oldi hamda musobaqa vaqtidagi o‘zgarishlarni dinamik tabiatining psixologik qonuniyatlarini o‘rganadigan fanning sohasidir qaysi javobda to‘g‘ri berilgan?**

sport psixologiyasi;

ijtimoiy psixologiya;

umumiy psixologiya;

mehnat psixologiyasi;

**3. Sportchilarga psixokorreksion ta’sir ko‘rsatishining tuzilmaviy modeli nima deb ataladi?**

“sportchi-trener-psixolog” triadasi;

trenerlar kengashi;

ustoz-shogird tizimi;

ruhiy tayyorgarlik.

**4. Ong –bu?**

Psixikaning yuqori rivojlangan shakli

Xotiraning yuksakligi

Bilimlar tizimi

Tafakkur

5. **Trener-o'qituvchining mustahkam individual-shaxsiy xususiyatlari shakllanishiga zarar ko'rsatmaydigan kasbiy (sport) faoliyat(i)ga, bilim, malaka va uquvlarni samarali o'zlashtirishga ta'sir ko'rsatuvchi sifatlar (psixik funksiyalar) majmui fanda nima deb ataladi?**

zaruriy kasbiy sifatlar (ZKS);

Temerament;

Xarakter;

qobiliyatlar.

6. **Sport psixologiyasida asabiylik keskinlik holat bu...?**

Stress;

Frustratsiya;

Qo'rquv;

Vahima.

7. **Sportchida tashqi muhitga, voqea-hodisalarga munosabat va undan kelib chiqadigan his-hayajonlar nima deb ataladi?**

Emotsiya;

Affekt;

Qo'rquv;

Disforiya.

8. **Sportchini tez cho'lg'ab oladigan va shiddat bilan o'tib ketadigan jarayonlarga fanda nima deb aytiladi?**

Affekt;

Kayfiyat;

Depressiya;

Suitsid;

**9.Sportchining bo‘ladigan musobaqaga qatnashishi oldi ruy beradigan holati qaysi javobda to‘g‘ri keltirilgan?**

Start oldi holati;

Kayfiyat;

Start taktikasi;

Xavotirlanish.

**10.Qaysi javobda sport psixologiyasining tadqiqot metodlari to‘liq ko‘rsatilgan?**

kuzatish, suhbat, anketa, test, ekperiment, biografiya, sotsiometriya;

anketa, test, ekperiment;

biografiya, sotsiometriya;

suhbat, anketa, test, ekperiment, biografiya.

**11.Shaxsning ijtimoiylashuvida asosan qaysi omillar muhim sanaladi?**

irsiy-biologik, fiziologik, psixologik;

intraversiya, ekstraversiya;

ichki va tashqi omillar;

individual xususiyatlar.

**12.Psixik (bilish) jarayonlar ko‘rsatilgan qatorni ko‘rsating?**

sezgi, idrok, xotira, tafakkur, hayol, nutq, diqqat;

qobiliyatlar, malakalar, ko‘nikmalar, iste’dodlar;

xarakter, temperament, tuyg‘u, iroda;

o‘zini anglash, yo‘nalganlik, faollik.

<b>13. Sportchining o‘zini monitoring qilish – bu?</b>
o‘z-o‘zini nazorat qilish, taqqoslash, tahlil qilish va baholash;
o‘z-o‘zini adekvat baholash;
o‘z-o‘zini idrok etishi;
musobaqa jarayonni boshqarishi.

<b>14. Shaxsning individual-tipologik xususiyatlari keltirilgan javobni ko‘rsating?</b>
xarakter, temperament, his-tuyg‘ular, iroda, qobiliyatlar;
bilimlar, ko‘nikmalar, malakalar;
qobiliyatlar, iqtidor, iste’dod;
diqqat, xotira, tafakkur, nutq, hayolot.

<b>15. Sportchining psixofizologik holati – bu?</b>
ruhiy-jismoniy holati;
jismoniy-aqliy xolati;
ma’naviy aqliy xolati;
aqliy va ma’naviy.

<b>16. Musobaqa bu -?</b>
sportchi faoliyatini belgilovchi, kuzatuvchi omildir;
sportchining imkoniyati;
sportchining mahorati;
sportchining g‘alabaga chorlash.

<b>17. Sportchilarda autogen mashqlarini o‘tkazilishidan maqsad-bu?</b>
Auto – o‘zim, Genno-yaratama, erishaman-grekcha so‘z bo‘lib, bu metod orqali sportchilarni o‘z-o‘ziga baho berish va ruhiy sog‘lomlashish maqsadida o‘tkaziladi
Auto – o‘zga, Genno-irsiyat, ko‘rinish lotincha so‘z bo‘lib, bu metod, ya’ni



xarakatni boshqarish, sportchi o'zgidagi jismoniy holatini xis etish maqsadida o'tkaziladi.

Auto – yakka, Genno-irsiyat, xarakat inglizcha so'z bo'lib, bu metod, ya'ni sportchi o'zini nazorat lokusidir

Auto – yo'nalish, Genno-harakat fransuzcha so'z bo'lib, bu metod, ya'ni aniq yo'nalishga erishish yo'li va sportchi o'zining psixologik tayyorgarligini ta'minlashdir.

### 18.Sportchilarda faoliyat jarayonlari necha turga bo'linadi?

mashg'ulot, musobaqa oldi, musobaqa, musobaqadan so'ng;

mashg'ulot;

musobaqa, musobaqa oldi;

mashg'ulot, musobaqadan so'ng.

### 19.Sportchining har kungi faoliyatini va musobaqa oldi, musobaqa, musobaqadan so'ngi holatlarini tahlil qilishda qaysi metod muhim o'rin to'tadi?

ko'zatish metodi;

anketa metodi;

suhbat metodi;

eksperiment metodi

### 20.Temperament necha turga bo'linadi

xolerik, sangvinik, flegmatik, melonxolik;

xolerik, melonxolik, flegmatik;

sangvinik, flegmatik;

xolerik, melonxolik.

### 21.Sportchida motiv-bu?

harakatga undovchi kuch;

fikrlar ustunligi;

layoqat;

imkoniyat.

**22“Akseleratsiya” terminining ma’nosi nima?**

usish va rivojlanish jarayonini tezlashishi ;

tiklash;

umumlashtirish;

voyaga yetish.

**23.Sportchida sport faoliyatini motivatsiyalashda asosan qaysi motivlar muhim o‘rin to‘tadi?**

ichki motivlar, tashqi motivlar va shaxsiy motivlar;

bilim ko‘nikma va malaka;

ustanovka, qadriyat, orttirilgan qobiliyat;

qobiliyat, ko‘nikma, malaka, shaxsiy motivlar.

**24.Xarakter-bu:**

oliy nerv faoliyati bilan bog‘liq bo‘lgan va uning hayotida shakl lanib, uning o‘z-o‘ziga, boshqa kishilarga, mehnatga, jamiyat mulki (narsalar, predmetlar) ga bo‘lgan munosabatida ifodalanadigan yakka xususiyat

odamning ayrim paytlarda mardlik, salobatlilik, rostgo‘ylik ko‘rsa- tishidagi yakka xususiyat

kishilarga xos bo‘lgan xarakter xislatlar

kishining xulq-atvorida, uning xatti-harakatlarida namoyon bo‘ladigan tug‘ma xususiyat

**25.Sport faoliyatida motivlar va maqsadlar qarama-qarshiligi – bu?**

konflikt

agressiya

katarsis

konformizm

**26. Qobiliyat bu –?**

Faoliyat bilan bog'liq individual psixologik xususiyat;

Bilish jarayon;

Muomala natijasi;

Orttirilgan xususiyat.

**27. Sport psixologiyasida psixologik o'ta zo'riqlashlarni nechta bosqichga ajratiladi va ular qaysilar?**

3 ta bosqich; asabiylik, jizzakilik, asteniklik.

3 ta bosqich; stress, depressiya, suitsid.

3 ta bosqich; xavotirlanish, vahima, qo'rquv.

3 ta bosqich; jarayon, holat, xususiyat.

**28. Psixologik test nima?**

inson psixikasining sifatleri, taraqqiyot darajasi va qobiliyatlarini aniqlab beradigan standart-lashtirilgan usul

inson hayotini o'rganadigan qobiliyatini rivojlantiradigan maxsus usul

psixik jarayonlarni, xususiyatlarni o'rganadigan usul

psixik hodisalar va holatlarni o'rganadigan usul

**29. Sportchining psixologik xususiyatlari va vaziyatlarga bo'lgan fikrlarini aniqlashga asoslanib tuzilgan savollar bu-?**

anketa

test

kuzatish

sotsiometriya

**30. Jamoa, sinf, guruhlarda o'quvchilarning o'zaro munosabatlarini aniqlashda qaysi metod muhim ahamiyatga ega?**

Sotsiometriya metodi:

Savol-javob metodi;

Suhbat

Kuzatish

**31. O'quvchi shaxsini har tomonlama (ma'naviy, jismoniy, estetik, psixologik va h.k) rivojlantirishga yo'naltirilgan jarayon?**

Ta'lim

Rivojlantirish

Tarbiya

O'z-o'zini tarbiyalash

**32. Faoliyat natijasi va uning oraliq bosqichlarini obrazlar orqali aks ettirib, faoliyatni rejalashtirish va boshqarishda ishtirok qiluvchi insongagina xos aks ettirish shakli?**

Xayol

Xarakter

Tafakkur

Intellekt

**33. Qayta kasbga yo'llash deganda nimani tushunasiz?**

Reorientatsiya

Programmalashtirish

Reproduktiv



# GLOSSARIY

**Psixologiya-** yunon tilidan tarjima qilinganda – ta’limot, jon bilim to’g’risida (“psyche” – jon, ruh va “logos” – ta’limot, ilm) degan ma’noni anglatadi.

**Psixika** -bu inson ruhiyatining shunday holatiki, u tashqi olamni (ichki ruhiy olamni ham) ongli tarzda aks etishimizni, ya’ni bilishimiz, anglashimizni ta’minlaydi.

**Sport psixologiyasi-** bu sportda turli xil psixologik mexanizmlarning shakllanishi va namoyon bo’lish qonuniyatlarini o’rganadigan psixologik fan sohasidir (Wikipedia, 2019).

**Integratsiya qonuniyati** -psixik funksiyalarning o’zaro aloqadorlikda taraqqiy etishi.

**Sotsiometrik metod-** kichik guruh a’zolari o’rtasida bevosita emotsional munosabatlarni o’rganish va ularning darajasini o’lchashda qo’llaniladigan metod.

**Agressivlik** -shaxsning buzg’unchilikka intilishi bilan xarakterlanuvchi xususiyat bo’lib asosan sub’ektlararo munosabatlar sohasida namoyon bo’ladi.

**Stress** -inglizcha (stress) suzidan olingan bulib, asabiylik keskinlik degan ma’nolarni anglatadi.

**Kayfiyat-** sportchi shaxsining xatti-harakatlariga va ayrim psixik jarayonlariga muayyan vaqt davomida tus berib turuvchi emotsional holat kayfiyat deb ataladi.

**Emotsional beqarorlik** -sportchidagi optimal emotsional qo’zg’alishning buzilishi tarzida, asosan o’ta qo’zg’aluvchanlik tarafiga o’zgarishi orqali namoyon bo’ladi.

**Vahima-** ilgari sportchi uchun mutlaqo ahamiyatsiz bo’lgan vaziyatlarda, yuzaga keladigan kuchli xavotirlanish va hatto qo’rquv tarzida namoyon bo’ladigan ichki psixologik oromning buzilishi ko’rinishida namoyon bo’ladi.

**Start oldi holati-** sportchining bo’ladigan musobaqaga qatnashishi bilan bog’liq bo’lgan holda vujudga keladigan yuksak emotsional holatdir.

**Sport taktikasi-** sport musobaqasida eng yuksak sport natija va g’alabalarga erishish uchun ishlatiladigan usullar yig’indisiga aytiladi.

**Diqqat** -ongning bir nuqtaga qaratilishi bo’lib, shaxsning faolligini hamda uning ob’ektiv borliqdagi narsa va hodisalarga tanlovchi munosabatini ifodalaydi.

**Sezgi-** sezgi a’zolarimizga bevosita ta’sir etib turgan narsa yoki hodisalarning ayrim sifat va xossalarning ongimizda aks ettirilishiga aytamiz.

**Idrok** -sezgi a’zolariga bevosita ta’sir etib turgan narsa va hodisalarning kishi ongida butunligicha aks ettirilishi idrok deyiladi.

**Xotira-** esga olish, saqlash va qayta tiklash jarayonidir. Individning o’z tajribasini esda olib qolishi, esda saqlashi va keyinchalik uni yana esga tushirishi xotira deb ataladi.

**Xayol-** sezgi, idrok, tafakkur jarayonlari bilan uzviy bog’liq bo’lib, borliqni yangi bo’yoqlarda, o’z xohishi, istagi, tasavvuri shaklida aks ettirishidir.

**Intuitsiya** (lot. “intuition” < “intueri” – “sinchiklab, diqqat bilan qaramoq”) – mantiqiy bog’lanmagan yoki mantiqiy xulosaga kelish uchun etarli bo’lmaganda qidiruv yo’nalishlari asosida masalani echishning tarkibini bo’lgan evrestik (unumli ijodiy fikrlash) jarayoni.

**Informatsion kompetentlik** – axborot muhitida zarur, muhim, kerakli, foydali ma’lumotlarni izlash, yig’ish, saralash, qayta ishlash va ulardan maqsadli,

o‘rinli, samarali foydalanish.

**Kommunikativ kompetentlik** – ta‘lim jarayonining barcha ishtirokchilari, jumladan, tinglovchilar bilan samimiy muloqotda bo‘lish, ularni tinglay bilish, ularga ijobiy ta‘sir ko‘rsata olish.

**Kompetentlik** (ingl. “competence” – “qobiliyat”) – faoliyatda nazariy bilimlardan samarali foydalanish, yuqoridarajadagi kasbiy malaka, mahorat va iqtidorni namoyon eta olish.

**Kreativ kompetentlik** – pedagogik faoliyatga nisbatan tanqidiy va ijodiy yondoshish, o‘zining ijodkorlik malakalariga egaligini namoyish eta olish.

**Kreativlik** (ingl. “create ” – yaratish, “creative ” – “yaratuvchi”, “ijodkor”) – individning yangi g‘oyalarni ishlab chiqarishga tayyorlikni tavsiflovchi hamda mustaqil omil sifatida iqtidorlilikning tarkibiga kiruvchi ijodiy qobiliyati.

**Qobiliyat** – shaxsning osonlik bilan biron faoliyatni egallay olishini ta‘minlaydigan individual psixologik xususiyat

**His etish madaniyati** – pedagogik madaniyatning tarkibiy elementlaridan biri bo‘lib, u pedagog tomonidan ta‘lim jarayoni ishtirokchilarining ichki kechinmalari, his-tuyg‘ulari, o‘y-fikrlarini tushuna olishi, ular bilan samarali muloqotni tashkil etishini bildiradi





## ADABIYOTLAR RO‘YXATI

## **I. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining asarlari:**

1. Mirziyoyev Sh. M. Milliy taraqqiyot yo‘limizni qat‘iyat bilan davom ettirib, yangi bosqichga ko‘taramiz.1-jild / Sh.M. Mirziyoyev.-Toshkent: “O‘zbekiston”, 2018. - 592b.

2. Mirziyoyev Sh. M. Xalqimizning roziligi bizning faoliyatimizga berilgan eng oliy bahodir. 2-jild / Sh.M. Mirziyoyev.-Toshkent: “O‘zbekiston”, 2019. – 400b.

3. Mirziyoyev Sh. M. Niyati ulug‘xalqning ishi han ulug‘, hayoti yorug‘ va kelajagi farovon bo‘ladi. 3-jild / Sh.M. Mirziyoyev.-Toshkent: “O‘zbekiston”, 2019. – 592b.

4. Mirziyoyev Sh. M. Milliy tiklanishdan – milliy yuksalish sari. 4-jild / Sh.M. Mirziyoyev.-Toshkent: “O‘zbekiston”, 2020. – 400b.

## **II. Normativ - huquqiy hujjatlar:**

1. O‘zbekiston Respublikasining 2020-yil 23-sentyabrdagi “Ta’lim to‘g‘risida” gi O‘RQ-637-son Qonuni. <https://lex.uz/docs/-5013007>

2. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2020-yil 30-oktyabrdagi “Sog‘lom turmish tarzini keng tadbiq etish va ommoviy sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi PF-6099-son Farmoni. <https://lex.uz/docs/5077667>

3. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2021-yil 5-noyabrdagi “Sport ta’lim tizimini tubdan takomillashtirish orqali olimpiya va paralimpiya sport turlari bo‘yicha sportchilar zaxirasini shakillantirish sifatini yanada oshirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi PQ-5279-son Farmoni. <https://lex.uz/docs/5713331>

4. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2021-yil 5-noyabrdagi “2025-yil Parij shahrida (Fransiya) bo‘lib o‘tadigan XXXIII yozgi olimpiya va XVII Paralimpiya o‘yinlariga O‘zbekiston sportchilarini kompleks tayyorlash to‘g‘risida”gi PQ-5281-son qarori. <https://lex.uz/docs/5713410>

5. O‘zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining 2022-yil 4-iyuldagi “Jismoniy tarbiya va sport bo‘yicha mutaxassisلامي qayta tayyorlash va malakasini oshirish tizimini yanada takomillashtirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi 355-son qarori // <https://lex.uz/docs/-3863838>

## **III. Maxsus adabiyotlar:**

6. Батури́н Н.А. Психология успеха и неудач в спортивной деятельности /

- Н.А. Батулин // Психология в спорте. – Омск: Сфера, 2008. -195 с.
7. Белкин, А.А. Идеомоторная тренировка в спорте / А.А. Белкин. - М.: Физкультура и спорт, 2003. - 128с.
8. Беляев Г.С. Аутогенная тренировка при лечении неврозов: метод. письмо / Г.С. Беляев, А.А. Мажбитс. – М.: Медицина, 2008. – 124 с.
9. Гаппаров З.Г. Спортивная психология [Текст]: Учебник для студ. ин-та физкультуры / З.Г. Гаппаров; МБ и ССО РУз. – Т.: ООО «Мехридарё», 2009. – 312 с.
10. Гогунев Е.Н, Мартянов Б. И. Психология физического воспитания и спорта. М; 2000
11. G‘oziyev E., Toshimov R. Muomala treningi. - Т.: О‘qituvchi, 1994.
12. Niyazmetova G. Shaxsni o‘rganish metodikalari. - Т.: О‘qituvchi, 2000
13. Огородова, Т.В. Психология спорта: учеб. пособие / Т.В. Огородова; Яросл. гос. ун-т им. П.Г. Демидова. – Ярославл: ЯрГУ, 2013. – 120 с.
7. G‘oziyev E., Toshimov R. Muomala treningi. - Т.: О‘qituvchi, 1994.
- 23.Niyazmetova G. Shaxsni o‘rganish metodikalari. - Т.: О‘qituvchi, 2000
14. J.A Pulatov. Yosh davrlari psixologiyasi [Matn]: Darslik. Toshkent: “Umid Design”, 2022.-203 b.
15. J.A. Pulatov Sport psixologiyasi [Matn]: O‘quv qullanma. - Toshkent: “Umid Design”, 2021.-158 b.
16. J.A. Pulatov Jismoniy tarbiya fani o‘qituvchisining dars jarayonlarini tashkil etishida psixologik yondoshuvi. [Matn]: O‘quv qo‘llanma. - Toshkent: “Umid Design”, 2021.-113 b.
17. J.A. Pulatov Sportchilarni psixologik tayyorlasht. [Matn]: **O‘quv qo‘llanma.** Toshkent: “Umid Design”, 2021. – 135 b
18. J.A. Pulatov. Isroilov.J Suzish bo‘yicha musobaqalarni tashkil etish va o‘tkazish qoidalari. [Matn]: Uslubiy **qo‘llanma.** Toshkent: “Umid Design”, 2021. – 35 b
19. J.A. Pulatov, Z.A.Dehkambaeva Sportda emotsional toliqish va uning bartaraf etish yo‘llari [Matn]: Uslubiy **qo‘llanma.** Toshkent: “Umid Design”, 2022. – 90 b
20. J.A. Pulatov Kasb-hunar kollejarining xatar guruhiga mansub o‘quvchilarini kasbga yo‘naltirish texnologiyalari– Т.: Chashma-Print, 2013.. – 154 b
21. J.A. Pulatov Kasb-hunar kollejarining xatar guruhiga mansub o‘quvchilari bilan kasbga yo‘naltirish ishlari bo‘yicha treninglar dasturi va o‘tkazish metodikasi– Т.: Chashma-Print, 2013. . – 140 b
22. J.A. Pulatov Kasb-hunar kollej o‘quvchilarini kasbga yo‘naltirishda Axborot texnologiyalaridan samarali foydalanish usullari[Matn]: O‘quv uslubiy **qo‘llanma.** Toshkent: “Tafakkur qanoti”, 2015. – 84 b
23. Hayitov O.E. Psixodiagnostika: O‘quv qo‘llanma. – Т.: TDIU “Talaba”, 2007. – 225 b.
24. Гаппаров З.Г. Спортивная психология [Текст]: Учебник для студ. ин-та физкультуры / З.Г. Гаппаров; МБ и ССО РУз. – Т.: ООО “Мехридарё”, 2009. – 312 с.

#### IV. Elektron ta'lim resurslari:

1. <http://www.ziyonet.uz>
2. <http://www.minsport.uz>
3. <http://www.sportedu.uz>
4. <http://edu.uz>
5. <http://lex.uz>