

**O‘ZBEKISTON RESPUBLIKASI
SPORTNI RIVOJLANTIRISH VAZIRLIGI**

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

1.4.

**“HAKAMLARNING PSIXOLOGIK TAYYORGARLIGI”
MODULI BO‘YICHA**

O‘QUV-USLUBIY MAJMUA

Malaka oshirish yo‘nalishi:

Sport hakamlari

Tinglovchilar kontingenti:

**Sport ta’lim muassasalarida faoliyat
yuritayotgan sport xakamlari**

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.

Tuzuvchilar:

- J.A. Pulatov - Institutning “Pedagogika va psixologiya” kafedrasini mudiri, dotsent (PhD)
- Z.P.Rasulov - Institutning “Pedagogika va psixologiya” kafedrasini v.v.b, dotsent (PhD)

Taqrizchilar:

- Z.G. Gapparov - Institutning “Pedagogika va psixologiya” kafedrasini professori, p.f.n.
- D. S.Karshiyeva - TDPU “Amaliy psixologiyasi” kafedrasini psixologiya fanlari doktori (DSc) dotsent

Ushbu o‘quv-uslubiy majmua “Pedagogika va psixologiya” kafedrasining 2023 yil -yanvardagi 1-sonli yig‘ilishida ko‘rib chiqildi va institut Ilimiy Kengashning 20__yil __ _____da o‘tkazilgan __ sonli qarori bilan nashr qilishga tavsiya qilingan.

MUNDARIJA

I.	Ishchi dastur	4
II.	Modulni o‘qitishda foydalaniladigan interfaol ta’lim metodlari .	9
III.	Nazariy materiallar	16
IV.	Amaliy mashg‘ulot materiallari	35
V.	Keyslar banki .	82
VI	Testlar to‘plami	86
VII	Glossariy	94
VIII	Adabiyotlar ro‘yxati	97



ISHCHI DASTUR

Modulning maqsadi va vazifalari

Modulning maqsadi: sport turi bo'yicha hakamlik faoliyatida bilish jarayonlarining roli. Sport turi bo'yicha hakam faoliyatida ruhiy holatlar (stress, agressiya, xulq-atvor va boshqalar) psixodiagnostikasi. Sport turi bo'yicha hakamning individual-psixologik xususiyatlari. Musobaqalarda sportchilarni psixologik jihatdan tahlil etish, nazorat qilish va boshqarish bo'yicha bilim, ko'nikma va malakalarini tarkib toptirish.

Modulning vazifalari:

- tinglovchilarni sport turi bo'yicha hakamlik faoliyatida bilish jarayonlarining ahamiyatligi;
- sport turi bo'yicha hakam faoliyatida ruhiy holatlar (stress, agressiya, xulq-atvor va boshqalar) psixodiagnostikasi;
- musobaqalarda sportchilarni psixologik jihatdan tahlil etish, nazorat qilish va boshqarish bo'yicha bilim, ko'nikma va malakalarini takomillashtirishdir.

Modul bo'yicha tinglovchilarning bilimi, ko'nikmasi, malakasi va kompetentsiyalariga qo'yiladigan talablar

“Hakamlarning psixologik tayyorgarligi” modulini o'zlashtirish jarayonida amalga oshiriladigan masalalar doirasida:

Tinglovchi:

- musobaqa jarayonlarida yuzaga keladigan psixologik muammolar va ularni hal etish usullari;
- sport turi bo'yicha hakamlik faoliyatida bilish jarayonlarining roli;
- sportchilarni musobaqa oldi psixologik tayyorlash tushunchasi;
- sport psixologiyasi haqidagi yangi bilimlarni shakllantirish bo'yicha bilim, malaka va ko'nikmalari haqida *bilishi* kerak.

Tinglovchi:

- tinglovchilar sport turi bo'yicha hakam faoliyatida ruhiy holatlar (stress, agressiya, xulq-atvor va boshqalar) psixodiagnostikasi;
- sportchini texnik va taktik jihatdan tayyorlashda psixologik omillarni hamda turli sport turlarida sportchini psixologik jihatdan tayyorlashning dolzarb masalalar haqida haqida;
- sportchining psixologik tayyorlashda individual xususiyatlar sport faoliyati uchun muhim ahamiyatga egaligini;
- sport faoliyatida psixologik muammolarni aniqlab olish, tahlil etish, o'z-o'zini baholash va umumlashtirish;
- sport faoliyatida psixologik muammolar va kontsepsiyalarga doir keyslar tuzish kabi **ko'nikmalariga** ega bo'lishi lozim.

Tinglovchi:

- sportchilar bilan psixologik maslahat ishlarini tashkil eta olish va zamonaviy psixologik usullardan samarali foydalana olish;
 - sportchilarni musobaqa oldi jarayonidagi holatlarini kuzata olish hamda baholay olishi;
 - sportchilarni harakat motivatsiyasini boshqarishda texnik va taktik jihatdan psixologik tayyorlash kabi *malakalariga* ega bo'lishi zarur.
- Malaka oshirish kursida o'zlashtirilgan bilim, ko'nikma va malakalardan kasbiy faoliyatda foydalanish kompetensiyalariga ega bo'lishi lozim.

Modulning o'quv rejadagi boshqa modullar bilan bog'liqligi va uzviyligi:

Modul mazmuni o'quv rejadagi "Sportda musobaqlarni tashkil etish, o'tkazish va hakamlik", "Jismoniy tarbiya va sportning huquqiy asoslari" o'quv modullari bilan uzviy bog'langan holda umumiy tayyorgarlik darajasini oshirishga 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, g'alaba va mag'lubiyat psixologiyasi va sportchining psixologik holati, xorijiy tajribalar, zamonaviy yondashuvlar va ilmiy tadqiqotlarga doir kasbiy kompetentlikka ega bo'ladilar.

Modul bo'yicha soatlar taqsimoti:

T/r	Modul mavzulari	Tinglovchining o'quv yuklamasi, soatlari				
		Auditoriya o'quv yuklamasi				Mustaqil tayyorgarlik
		Jumladan				
		Jami	Nazariy	Amaliy mashg' ulot	Ko' chma mashg' ulot	
1	Sport psixologiyasining maqsad va vazifalari.	2	2			
2	Sport turi bo'yicha hakamlik faoliyatida bilish jarayonlarining roli.	2	2			
3	Sport turi bo'yicha hakam faoliyatida ruhiy	2		2		

	holatlar psixodiagnostikasi.					
	Jami:	6	4	2		

NAZARIY TA'LIM MAZMUNI

1-mavzu. Sport psixologiyasining maqsad va vazifalari.

Reja:

- 1.1. Sport psixologiyasining predmeti, maqsad va vazifalari.
- 1.2. Sport psixologiyasi fanining tadqiqot metodlari.

Sport psixologiyasining predmeti, maqsad va vazifalari. Sport psixologiyasi fanining tadqiqot metodlari (kuzatish, suhbat, test...)

2-mavzu. Sport turi bo'yicha hakamlik faoliyatida bilish jarayonlarining roli.

Reja:

- 2.1. Sezgi va uning turlari.
- 2.2. Idrok va uning turlari.
- 2.3. Xotira va uning turlari.
- 2.4. Tafakkur va uning turlari.
- 2.5. Diqqat va uning turlari.
- 2.6. Nutq va uning turlari.
- 2.7. Hayol va uning turlari.

Sport turi bo'yicha hakamlik faoliyatida bilish jarayonlarining roli. Sezgi va uning turlari. Idrok va uning turlari. Xotira va uning turlari. Tafakkur va uning turlari. Diqqat va uning turlari. Nutq va uning turlari. Hayol va uning turlari

AMALIY MASHG'ULOTLAR MAZMUNI

3-Mavzu. Sport turi bo'yicha hakam faoliyatida ruhiy holatlar psixodiagnostikasi.

Reja:

- 3.1. Stress va agressiya xulq-atvor haqida umumiy tushuncha.
- 3.2. Sport turi bo'yicha hakamning individual-psixologik xususiyatlari.
- 3.3. Sport turida psixotrening mashg'ulotlar, autogen mashqlarning roli va samaradorligi.

Sport turi bo'yicha hakam faoliyatida ruhiy holatlar (stress, agressiya, xulq-atvor va boshqalar) psixodiagnostikasi. Sport turi bo'yicha hakamning individual-psixologik xususiyatlari. Psixologik holatlar. Sport turida psixotrening mashg'ulotlar, autogen mashqlarning roli va samaradorligi.

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.

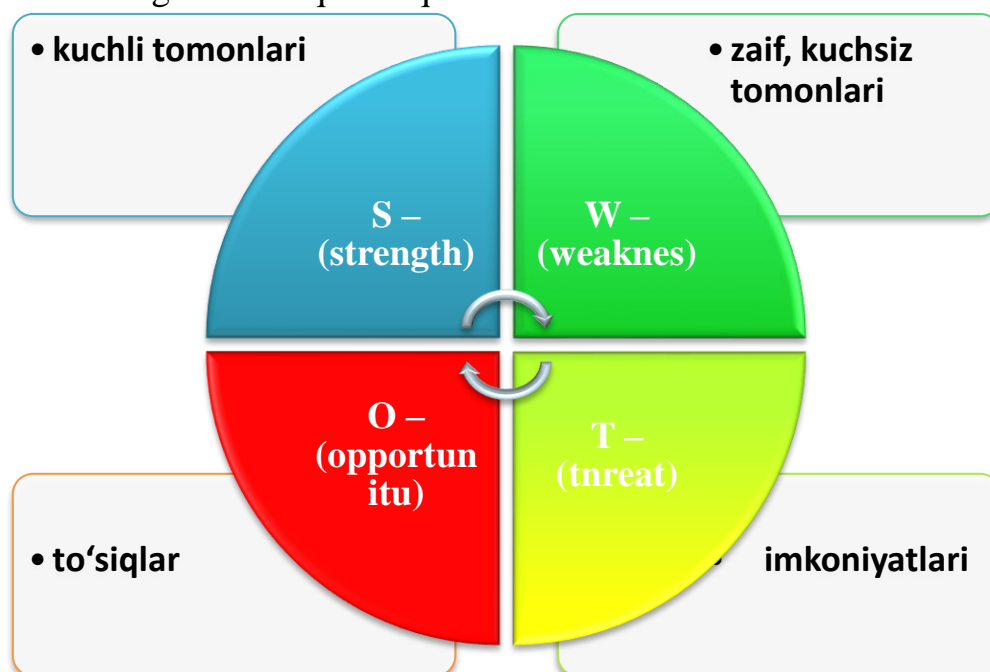
3. Ma’ruzani tinglaydilar, mustaqil o‘qiydilar.

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.

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

“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

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

Xulosa:

“FSMU” METODI

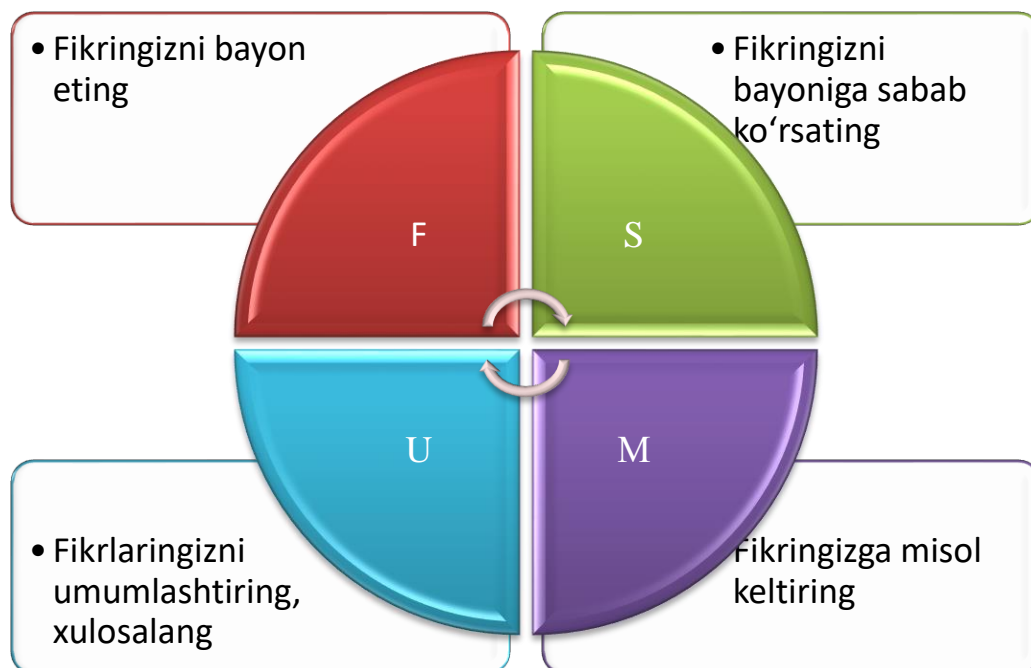
Texnologiyaning maqsadi: Mazkur texnologiya ishtirokchilardagi umumiy fikrlardan xususiy xulosalar chiqarish, taqqoslash, qiyoslash orqali axborotni o‘zlashtirish, xulosalash, shuningdek, mustaqil ijodiy fikrlash ko‘nikmalarini shakllantirishga xizmat qiladi. Mazkur texnologiyadan ma’ruza mashg‘ulotlarida, 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 guruhviy 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

“ASSESSMENT” 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 MAQSAD VA VAZIFALARI.

Reja:

1.1. Sport psixologiyasining predmeti, maqsad va vazifalari.

1.2. Sport psixologiyasi fanining tadqiqot metodlari.

Tayanch iboralar: Sport psixologiyasi psixologiya fanining amaliy sohasi sifatida. sport psixologiyasi fanining bugungi holati va istiqbol yo‘nalishlari. sport psixologiyasi fanining predmeti, maqsad va vazifalari. sport psixologiyasining ommalashuvi va rivojlanishiga sabab bo‘lgan omillar.. Sport psixologiyasi fanining tadqiqot metodlari (kuzatish, suhbat, test...)

1.1. Sport psixologiyasining predmeti, maqsad va vazifalari.

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’zovidir.

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**” 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 Kubertening 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** hisoblanashida.

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. Kretti**dir. 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 jihatlarini 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 kafedrasini bilan Moskva shahridagi Markaziy Davlat jismoniy tarbiya institutining psixologiya kafedrasini 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 sifatleri, startdan oldingi psixik holati, malakalarining avtomatlashish shakllari kabilar ham o'rganila boshlandi.

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

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.

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.

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

- sport musobaqasi jarayonini psixologik jihatdan tahlil qilish (sport turlarini alohida va umumiy tahlil qilish);
- sport mashg'uloti va musobaqasining sportchi xarakteriga ta'sirini o'rganish;
- sportchilarning axloqiy va irodaviy sifatlarini o'rganish;
- sport faoliyatining shart-sharoitlarini psixologik tahlil qilish;
- sportchilarning o'zaro munosabatlarini va 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 uslublariidan foydalanish;

- sportchining musobaqadan oldingi va musobaqa jarayonidagi psixik holatini o'rganish;

- noqulay psixologik holatdan chiqib ketish yullarini izlab topish;

- sportchilarning psixologik tayyorgarlik va chiniqish uslublariidan 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 xal 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 trener-trenerning asosiy maqsadi qanday bo'lsa-da, shogirdning g'alaba qilishga harakat qiladi. Sport psixologiyasi fanining muhim vazifalaridan biri trener-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-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-trener sportchilarga klinik yordam berishni o'rgansa, sportchilarning his-tuyg'ulari bo'yicha suhbatlar o'tqazilib, sport jarayoni trener-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 pasayishi kuzatiladi.

Sportchining qanday kuch bilan emotsional va reaksiya qilishiga qarab, undagi ayni bir xil kuch bilan ta'sir qiluvchi taassurotlar va ichki taaassurotlar 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.

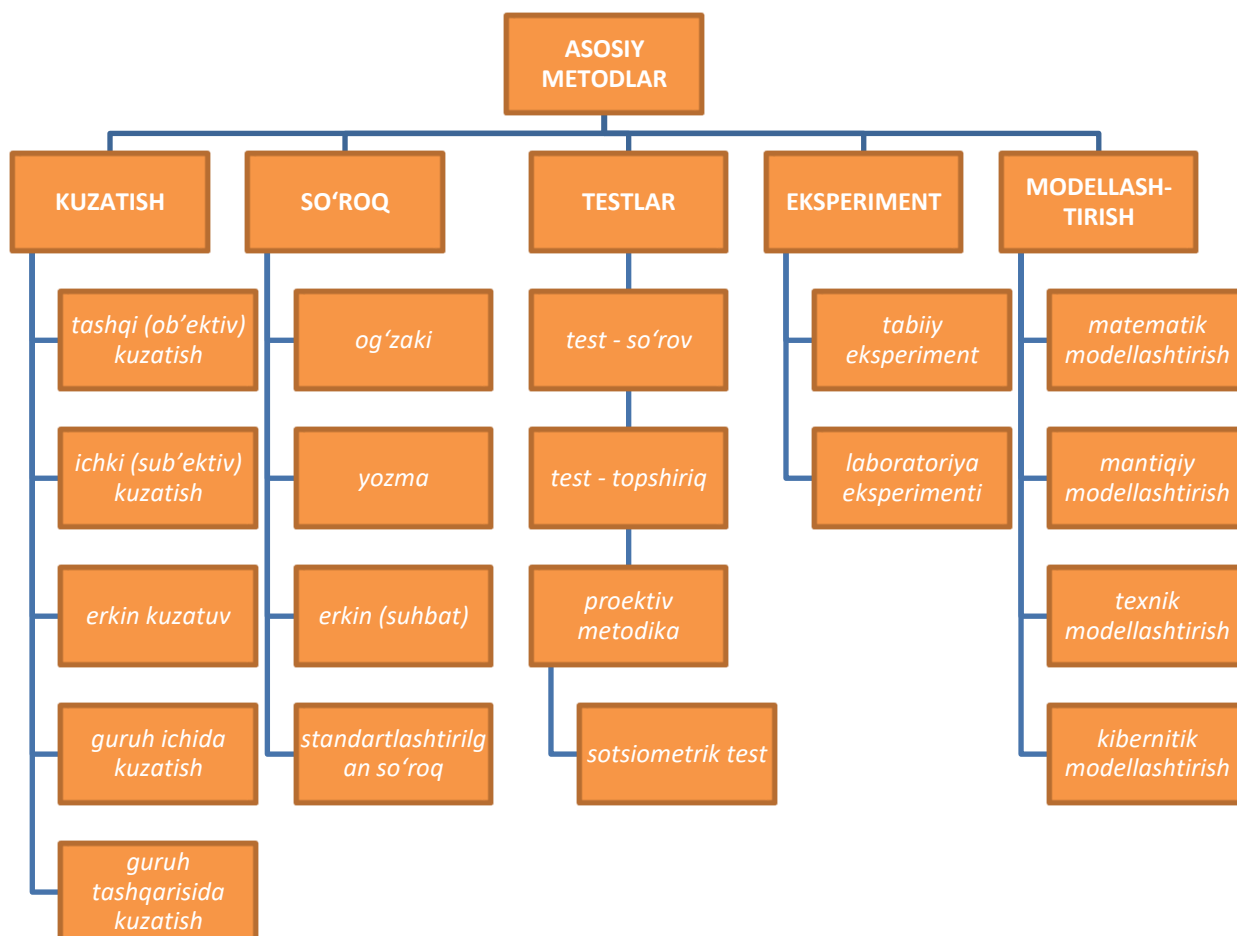
Sportchi xarakterining silliqligi va unga qarama-qarshi sifat bo'lgan qotib qolganlik yoki xarakterining o'zgaruvchanligi, tashqi taassurotlarga qanchalik engillik va chaqqonlik bilan muvofiqlashishi kabi jihatlari bilan bir-biridan keskin farq qiladi. Xakeri silliq yoki moslashuvchan, aksincha, xatti-harakatlari sust yoki qoloq, yangi sharoitlarga turlicha moslashadigan kishilar bilan til topishishi, vazmin va yuvoshligi, affektga moyilligi yoki bosiqiligi, 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, *beshinchisi* qat'iyatli, *oltinchisi* yumshoq, *biri* jozibali, *boshqasi* ochiq va kuchli bo'ladi.

1.2.Sport psixologiyasi fanining tadqiqot metodlari.

Metod (yunoncha, methods – tadqiqot, tekshirish) – nazariy va amaliy

o'zlashtirish usullari yig'indisi.

Sport psixologiyasining **metodlari** – sportchilarning o'ziga xos psixologiyasini o'rganish, psixologik ma'lumotlarni yig'ish, tahlil qilish va qayta ishlash, yakuniy ma'lumot olish kabi jarayonlarga xizmat qiladi.



Kuzatish metodi. Sportchining mashg'ulot, musobaqa oldi, musobaqa va musobaqadan so'ngi holatlarini o'rganish va tahlil qilishdan iboratdir.

Sportchi psixikasidagi o'zgarishlarni kuzatish uchun quyidagilar amalga oshiriladi:

- a) kuzatishning maqsadi, vazifasi belgilanadi;
- b) kuzatiladigan ob'ekt tanlanadi;
- v) sinalluvchining yoshi, jinsi haqida ma'lumotlar to'planadi;
- g) tadqiqot o'tkazish vaqti rejalashtiriladi;
- d) kuzatish qancha davom etishi belgilaniladi;
- e) kuzatish insonning qaysi faoliyatida (o'yin, o'qish, mehnat, sportda), amalga oshirilishi tavsiya etiladi;
- yo) kuzatishning shakli (yakka, guruh, jamoa) tayinlanadi;
- j) kuzatilganlarni qayd qilib borish vositalari (kundalik suhbat daftari, kuzatish varaqasi, magnitofon, videomagnitofon va boshqalar) taxt qilinadi.

Sportchini kuzatish orqali undagi emotsional o'zgarishlarni aniqlashdan tashqari, sportchining musoboqadagi xavfli vaziyatlarda aql-zakovatining ichki

mexanizmlari vujudga kelishi va kechishi yuzasidan ma'lumotlar olindi. Natijada sportchining musoboqaga jismoniy va psixologik tayyorgarlik holati qay tarzda, qay tezlikda, qay shaklda ro'y berishi kuzatiladi. Tajribalarimizning ko'rsatishicha, kuzatish yordamida sport bilan shug'ullanayotgan sportchining chaqqonligi, chidamliligi, tashabbuskorligi, sport musoboqasi jarayonida fikrning bir ob'ekti yo'naltirilganligi, tashqi ta'sirga berilmasligi, yuz alomatlaridagi tashvish va iztirob, o'z-o'zicha ichki nutqning paydo bo'lishi, o'z raqibiga tomoshabin va xakamlarga sinchkovlik bilan qarashi, g'azab va xursandlik kabi ruhiy kechinmalarni kuzatish orqali ilmiy-uslubiy ma'lumotlarni to'plash mumkin.

Eksperiment metodi. Yangi psixologik faktlarga ega bo'lishning ob'ektiv usullaridan biri - eksperiment metodidir. Kuzatishdan farqi, eksperiment o'tkazuvchi sinalayotgan faoiyatga faol aralashuvi, sun'iy vaziyat paydo qilinishi mumkin. Bu metod sportchi psixikasini chuqur, aniq tadqiq qilishda eng muhimi hisoblanadi. Eksperiment metodi yordamida sun'iy tushunchalarning shakllanishi, favqulodda holatdan chiqish, muammoli vaziyatni hal qilish jarayonlari, shaxsning his-tuyg'ulari, xarakteri va tipologik xususiyatlari o'rganiladi. Sportchi psixikasining nozik ichki bog'lanishlari, munosabatlari, qonuniyatlari, qonunlari, xossalari, murakkab mexanizmlari tekshiriladi.

Eksperiment metodining ikkita asosiy turi farqlanadi: tabiiy eksperiment va laboratoriya eksperimenti. Tabiiy eksperiment pedagogik-psixologik masalalarni hal qilishda qo'llaniladi. (Sinfda sun'iy, odatdagidan boshqacha vaziyat va muhit yaratib kuzatish). Bu metodning ilmiy asoslarini 1910 yilda Aleksey Fedorovich Lazurskiy (1874-1917) ishlab chiqqan. Bu metoddan ishlab chiqarish jamoalari a'zolarining, ilmiy muassasa xodimlarining, trenerlarning, keksaygan kishilarning psixologik o'zgarishlarini, o'zaro munosabatlar, ish qobiliyatlari, mutaxassislikka yaroqliliklari muammolarini hal qilishda ko'proq foydalanish mumkin. Tabiiy sharoitda inson psixikasini o'rganishda sinaluvchilarning o'zlari bexabar bo'lishi, kundalik mehnat tarzi doirasida amalga oshirilishi, zavod va fabrikada moddiy mahsulot ishlab chiqarish samaradorligini oshirishga qaratilgan holatlarda qo'llanilishi mumkin.

Laboratoriya (klinika) metodi ko'pincha individual (goho guruh) shaklda sinaluvchilardan yashirmay, maxsus psixologik asbob-uskunalar, yo'l-yo'riqlar, tavsiyalar, ko'rsatma va ilovalardan foydalanib olib boriladi. Inson psixikasidagi o'zgarishlarni aniqlaydigan detektorlar, elektron va radio o'lchagichlar, sekundomer, refleksometr, anomaloskop, taxistaskop, audometr, esteziometr, elektrotiogramma, elektroensefalogramma kabilardan ham foydalaniladi. Laboratoriya eksperimentining xarakterli belgisi faqat uning laboratoriya sharoitida maxsus psixologik asboblardan yordamida o'tkazishlarida va sinaluvchining hatti-harakatlari yo'l-yo'riqqa binoan sodir bo'lishi bilangina emas, balki sinalayotganligini biladigan sinaluvchi (garchi odatda, sinalayotgan kishi eksperimentning mohiyati nimadan iboratligini, konkret nimani va nima maqsadda tadqiq qilishayotganligini bilmasa ham) kishining munosabati bilan ham belgilanadi. Laboratoriya eksperimenti yordamida diqqatning xossalari, idrok, xotira va boshqalarning o'ziga xos xususiyatlarini tadqiq qilish mumkin.

Ko'pincha laboratoriya sharoitida kishining (uchuvchi, haydovchi, operator singarilarning) kutilmagan, tasodifiy (ekstremal) vaziyatdagi modellari yaratiladi.

Tajriba aniqlovchi, tarkib toptiruvchi va tekshirish qismlariga bo'linadi. Tajribaning aniqlovchi qismida psixik xususiyat, jarayon yoki holat, o'yin, mehnat, o'kish kabi faoliyat turlarida tadqiq qilinadi. Tarkib toptiruvchi tajribada sinaluvchilarda biror fazilatni shakllantirish shuningdek ularga maqsadga muvofiq muayyan malakani yo'l-yo'riq va usulni o'rgatish rejalashtiriladi. Tekshirish qismida tarkib toptiruvchi bosqichda shakllantirilgan usul, vosita, yo'l-yo'riq, malaka va shaxs fazilatlari darajasini, barqarorligini aniqlash, ta'sirchanligiga ishonch hosil qilish uchun mohiyati har xil mustaqil topshiriqlar beriladi. Tekshirish tajribasi orqali tarkib toptiruvchi eksperimentning samarasi o'lchanadi.

Yig'ilgan ma'lumotlar miqdoriy-statistik usulda qayta ishlanib, turmushga tatbiq qilinadi. Sportchi psixikasi xususiyatlarini tadqiq qilish orqali muxandis psixologlar eng zamonaviy elektron qurilmalar, robotlar yaratish ustida ish olib bormoqdalar.

Anketa metodi. Sportchilar psixikasini ommaviy so'roq asosida o'rganish demakdir. Bu metod yordamida turli yoshdagi odamlarning psixologik xususiyatlari, narsa va hodisalarning munosabatlari o'rganiladi.

Suhbat metodi erkin, nutqiy munosabat tufayli olingan kishi psixik faoliyatining xulosasini tekshirish demakdir.

Test metodi. Test – inglizcha, “*tekshirish*” degan ma'noni anglatadi, SHaxsga, aqliy o'sishini, qobiliyatini, irodaviy sifatlari va boshqa psixik xususiyatlarini tekshirishda qo'llaniladigan qisqa standart masala, tonilgan, misol yoki jumboqlar test deb ataladi.

Biografik (tarjimai hol) metodi. Inson psixikasidagi ayrim o'zgarishlarni to'liqroq o'rganish maqsadida qo'llaniladi. Esdaliklar, kundaliklar, badiiy asardagi tavsiflar, baholar, magnitofon yozuvlari, fotolavhalar, hujjatli filmlar, taqrizlar o'rganilayotgan shaxsni to'laroq tasavvur etishga xizmat qiladi. Biografik ma'lumotlar odamlarning o'zini o'zi tarbiyalash, nazorat qilish, idora etish, o'zining uslubini yaratish, kamolot cho'qqisiga erishish jarayonida namuna vazifasini o'taydi.

Sotsiometrik metod. Bu metod kichik guruh a'zolari o'rtasida bevosita emotsional munosabatlarni o'rganish va ularning darajasini ulchashda qo'llaniladi.

Psixologiya tadqiqot metodi tushunchasi konkret ilmiy psixologik muammoni hal etishning maxsus metodikasi ma'nosida ham ishlatilishi mumkin. Ana shu konkret metodikalarda o'z-o'zidan ravshanki metodologik prinsiplar amalga oshiriladi va faqat mazkur muammo uchun emas, balki bilishning boshqa ko'plab muammolari uchun ham umumiy bo'lgan usullari yuzaga chiqadi.

Lekin konkret metodikalarning o'ziga xosligi eng avvalo ular vositasida hal etilayotgan ilmiy vazifaning qanday xarakterda bo'lishi bilan belgilanadi. Hozirgi zamon psixologiyasida qo'llanilib kelayotgan konkret psixologik metodikalar haddan tashqari ko'pdir. Ularning shakllari ham juda turli-tuman bo'lib,

psixologiyaning va muammoning muayyan tadqiqot usulini, ya'ni konkret metodikasini talab qilgan sohasining o'ziga xos xususiyatlari bilan belgilanadi.

Shu bilan birga konkret psixologik metodikalarning ko'pchiligi uchun xos bo'lgan baa'zi umumiy belgilarni ham alohida ajratib ko'rsatish mumkin buni normal rivojlangan va aqliy jihatdan zaif bolalarda, rivojlanishdan orqada qolganlarda yoshga taalluqli tafovutlarni o'rganish vazifasi qo'yilgan vaqtlarda ko'rish mumkin.

Qaysi metod qo'llanilishidan qat'iy nazar barcha tadqiqot to'rt bosqichda olib boriladi:

Birinchi bosqich – **tayyorgarlik bosqichi**. Unda har xil vositalar yordamida material o'rganiladi, dastlabki ma'lumotlar to'planadi, (o'quv mashg'ulotlari va mehnat faoliyati chog'ida, turmushga, ataylab uyushtirilgan suhbatlar jarayonida kuzatish, maxsus savollar yozilgan anketalarga olingan javoblar, shaxs haqidagi tavsifnomalar va guvohlarning bergan ko'rsatmalari, shaxs faoliyatining mahsulot namunalari, masalan yozma ishlari, daftarlari, tayyorlagan buyumlari-o'yinchoqlar maket yoki modellar tikkan kiyimlari) qarab chiqiladi. Biografik ma'lumotlar aniqlanadi anamnez to'planadi, ya'ni tadqiq qilinayotgan faktning sodir bo'lishiga qadar mavjud shart-sharoitlar tariflanadi va hokazo. Birinchi bosqich yakunida tadqiqotchi o'z taxminining to'g'ri yoki noto'g'riligi haqida tasavvurga, nima qilish, nimadan boshlash haqidagi gipotezaga ega bo'ladi.

Ikkinchi bosqich – **eksperimental (tajriba) bosqichi** bo'lib, bunda tadqiqotning konkret metodikasi amal qiladi va o'z navbatida bu bosqich birin-ketin qo'llaniladigan qator bo'g'inlarga – eksperiment seriyalariga bo'linadi. Masalan, diqqatni o'rganishda qo'llanadigan Burdon jadvali bilan qilinadigan tajribani ko'rishimiz mumkin. Xarflar qalashtirib joylashtirilgan varaqdan aytilgan harflarni har minutda nechtdan o'chirish, turli guruhdagilarni o'chirishi va hokazalarni ko'rishimiz mumkin.

Tadqiqotning **uchinchi bosqichi** – **tadqiqot ma'lumotlarini sifat jihatidan qayta ishlash**dir. U psixologiyaning matematik apparini - dastlab ilgari surilgan gipotezaning tasdig'i tarzida olingan xulosalarning haqqoniyliligi haqida hukm chiqarish imkonini beradigan turli xildagi statistik usullarni va ehtimollik nazariyasining asosiy qoidalarini qo'llashning taqozo qiladi.

Tadqiqotning **to'rtinchi bosqichi** – **olingan ma'lumotlarni izohlab berish**, ularni psixologik nazariya asosida talqin qilish, gipotezaning to'g'ri yoki noto'g'riligini uzil - kesil aniqlashdan, ularni sinab ko'rib, (interpretatsiya bosqichini, aprobatsiya singari nomlar bilan ham ataladi), aniq xulosaga kelish bosqichi.

Kuzatuv faoliyat mahsulini tahlil etish, suhbatlar o'tkazish, anamnestik ma'lumotlarni aniqlash eksperiment o'tkazish va uning natijalarini matematik yo'l bilan qayta ishlash, xulosalar chiqarish va ularni izohlab berish-bularning xammasi tadqiqot ishining tarkibiga singib ketadi va unda o'z ifodasini topadi.

Turli ehtiyoj, motiv, qiziqish, intilish, harakat va hokazolar muayyan tartib va qoidalarga binoan tizimlashtiriladi, ularning ijtimoiy, psixologik hamda sof psixologik ildizlari to'g'risida ma'lumotlar olinadi.

Sportchi induvidial uslubining tarkib topish shartlaridan biri sportchi xarakterining xususiyatlarini hisobga olishdir. Sportchi o'z xarakteriga ko'p jihatdan mos keladigan harakatni bajarish usullari va yo'llarini tanlaydi. Xarakterga eng mos keladigan harakat usullari va yo'llariga xarakterga sabab bo'lgan, ko'pincha ixtiyorsiz va behuda javob berish formulalariga hamda harakat xususiyatlariga bog'liq. Masalan, muvozanatsiz *xolerik* ta'qiqlangan harakatni ushlab qolish uchun *sangvinikka* qaraganda ancha ko'p marta mutlaqo beixtiyor va behuda qarama-qarshi harakatlarni bajaradi. Bunday ixtiyorsiz va behuda reaksiya shakllarining yig'indisidan induvidial uslubni xarakterlaydigan to'la ongli qo'llanadigan rejali va maksadga muvofiq qaratilgan usullar va harakatlar sistemasi tarkib topgan.

Sportchi induvidial uslubining paydo bo'lishida eng muhim shartlardan biri uning bajarayotgan sport mashg'ulotiga, ishga ongli, ijobiy munosabatda bo'lishidir. Agar sportchi eng yaxshi natijalarni qo'lga kiritishda yordam beruvchi eng qulay usullarni qidirsam, ana shundagina sportchida individual uslub yuzaga kelishi mumkin. SHuning uchun individual uslub yaxshi sportchilarda, sport ustalarida (nomzodlarda) va birinchi razryadlilarda juda aniq namoyon bo'ladi. Sportchi faoliyatining individual uslubi sportchida o'z-o'zidan, stixiyali ravishda paydo bo'lmaydi. U ta'lim va tarbiya jarayonida tarkib topadi. Trener-trener mashg'ulot jarayonida psixologik tadqiqotlar o'tkazishda sport psixologiyaning asosiy uslublaridan amaliy foydalanish imkoniga ega bo'lish uchun ularni o'zlashtirish zarur. Psixologik uslublar sportchining psixologik olamini tabiatning boshqa ob'ektlarida bo'lganidek, xolis tahlil etuvchi tadqiqotlar olib borishni talab qiladigan nazariy talablarga asoslanib yaratiladi. Bunda turli-tuman uslublar, shu jumladan, psixik hodisalarni har tomonlama tadqiq etishni ta'minlovchi boshqa fanlarning uslublaridan ham foydalanish mumkin.

1. Tashqiliy uslub. Bu uslubda tajribaning ilmiy strategik tomonlari aniqlanadi.

Bu guruhdagi uslublarga quyidagilar kiradi:

a) taqqoslash uslubi orqali sportchining turli psixik jarayoni, holati tuzilishi, yosh xususiyatlari, jinsi, psixik tayyorgarligi va jismoniy tarbiyaga xos xarakter xususiyatlari o'rganiladi;

b) tashqiliy uslub yordamida ko'p yillik maxsus jismoniy mashq bajarish orqali sportchi harakatlarining rivojlanishi o'rganiladi. Bu uslub maktabda jismoniy madaniyat o'qitishni takomillashtiradi, sportchilarning ko'p yillik sport mashg'uloti jarayonining sifatini oshirishda qo'l keladi;

v) umumiylik uslubining asosiy maqsadi birorta ob'ektni har tomonlama o'rganishdan iborat. Jumladan, sportchining laboratoriyadagi harakatlari kamerada maxsus texnik asboblarda yordamida o'tkaziladi, reaksiya tezligi his-tuyg'ulari o'rganiladi.

2. Tabiiy tajriba o'tkazish uslubi aniq faoliyatni tashqil etishda qo'llaniladi.

Mashg'ulotda, sport musobaqasi davrida aniq sifatlar o'rganildi. Bu uslubda tajriba o'tkazuvchi kishi sportchiga bildirmasdan uning o'ziga kerakli tomonlarni o'rganadi. Masalan, qobiliyatini malakasini qiziqishlarini o'rganishga harakat qiladi.

3. Psixodiagnostika uslubi orqali sportchining jismoniy va psixik

harakatlarining rivojlanishi o'rganiladi.

Jumladan, aniq sport turlarining maxsus xususiyatlarini sportchining musobaqadan oldingi, musobaqa vaqtidagi, musobaqadan keyingi psixik holatini o'rganadi hamda sportchining musobaqaga tayyorgarligini, sport mashqini bajarishdagi psixik kuchlanishini o'rganadi. Bu uslubdan sportchilarni komandagi saralab olishda, ularning aqliy, his-tuyg'ulari, irodaviy sifatlarini aniqlashda foydalanish mumkin.

4. Empirik uslubda suhbat, anketa, reyting, sotsiometriya va biografiya yo'llaridan foydalansa bo'ladi. Bunga ham o'z-o'zini kuzatish uslublari kiradi.

5. Miqdor sifatlarini tahlil qilish uslubida matematik-statistik usullar yordamida aniq ma'lumotlar qo'lga kiritiladi. *Birinchi*dan sportchilar asab tizimining kuchli yoki kuchsizligiga qarab guruhlariga ajratiladi. *Ikkinchi*dan asab tizimining tiplarini o'rganish orqali ularning temperamenti aniqlanadi.

NAZORAT SAVOLLARI

1. Psixologiya fanining maqsad va vazifalari?
2. Sport psixologiya fanining maqsad vazifalari?.
3. Sport psixologiyasining ijtimoiylashuvi?
4. Sport psixologiyasi fanining tadqiqot metodlarini ta'riflang?
5. Sport psixologining shaxsiy kompetensiyasiga ta'rif bering?

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YXATI

1. 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
2. Pulatov J.A. Sport psixologiyasi [Matn]: O'quv qullanma. - Toshkent: “Umid Design”, 2021.-158 b.
3. Hayitov O.E. Psixodiagnostika: O'quv qo'llanma. – T.: TDIU “Talaba”, 2007. – 225 b.

2-MAVZU. SPORT TURI BO'YICHA HAKAMLIK FAOLIYATIDA BILISH JARAYONLARINING ROLI.

Reja:

- 2.1. Sezgi va uning turlari
- 2.2. Idrok va uning turlari
- 2.3. Xotira va uning turlari
- 2.4. Tafakkur va uning turlari
- 2.5. Diqqat va uning turlari

- 2.6. Nutq va uning turlari
- 2.7. Hayol va uning turlari

Tayanch iboralar: Sport faoliyatida sezgi idrok xotira tafakkur diqqat hayol nutq bilish jarayonlarining o‘rni va takomillashtirish yo‘llari

Sportda bilish jarayonlari - bu shunday psixik jarayonlarki, shaxsni o‘rab xususiyatlarini anglashga, tushunishga va ular ustida o‘ziga zarur xulosalar chiqarib, o‘z xulq-atvorini shakllantirishga imkon beradi. Sport faoliyatida bilish jarayonlari ham ma‘lum ma‘noda boshqariladigan jarayonlar bo‘lib, agar sportchi o‘z imkoniyatlarini kengaytirish yoki yuqori natijalarga erishmomoqchi bo‘lsa, bu jarayonlarga oid ma‘lum bilimlarga ega bo‘lishi lozim.

SEZGI.

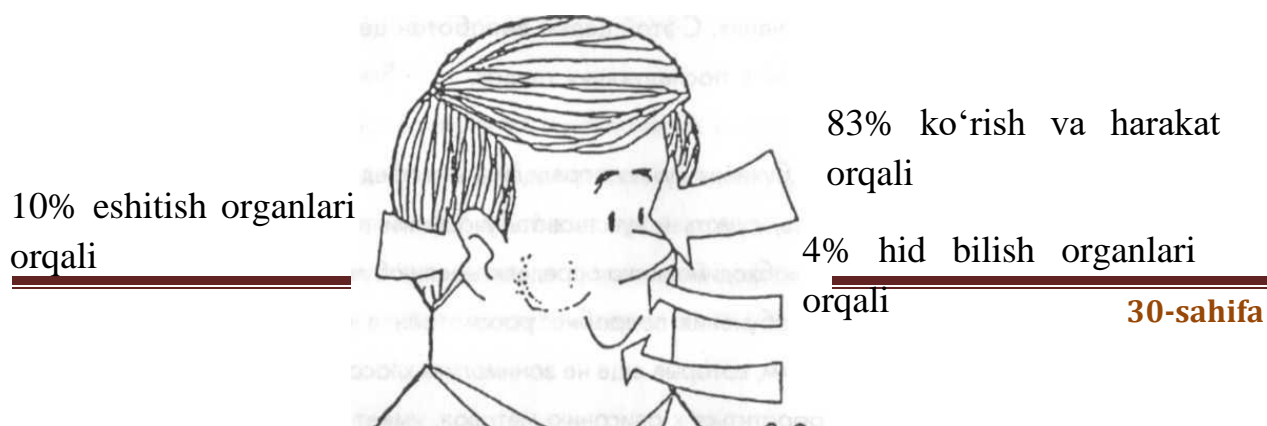
Sezgi bu barcha bilimlarimizning dastlabki manbaidir. Atofdagi dunyoni bilish sezgidan boshlanadi. Masalan, yangi tug‘ilgan chaqaloq o‘z hayotining birinchi kunlarida hali narsalarni butunligicha idrok etmaydi, ular to‘g‘risida o‘ylay olmaydi, fakatgina harorat sezgilari, maza sezgilari, og‘riq sezgilari kabilarga ega bo‘ladi xolos.

Sezgi organlarimizga besosita ta‘sir etib turgan predmet va hodisalarning alohida xususiyatlarini (predmet va hodisalarni butunligicha idrok qilish emas, faqat ayrim xususiyatlarini aks ettirish) aks ettirish **sezgi** deb ataladi.

Aks etish xususiyatiga va retseptorlarning joylashgan o‘rniga qarab sezgilar odatda uch guruxga ajratiladi:

- 1) tashki muhitdagi narsalar va xodisalarning xususiyatlarini aks ettiradigan xamda tananing yuzasida retseptorlari bo‘lgan ekstrotseptiv sezgilar;
- 2) tananing ichki a‘zolarida va to‘qimalarda joylashgan xamda ichki a‘zolarining xolatini aks ettiradigan retseptorlarga ega bo‘lgan interotseptiv sezgilar;
- 3) retseptorlari mushaklarda va paylarda o‘rnashgan propriotseptiv sezgilar, ular gavdamizning harakati va holati xaqida axborot berib turadi, bu sezgi turini kinesteziya deb xam, unga tegishli retseptorlarni esa kinestetik yoki kinestetik deyiladi.

Sezgi jarayonida ma‘lumotlarni qabul qilish yo‘llari



Ko'rish va harakat orqali sezish – murabbiy tomonidan mashg'ulotlarda ko'rsatma berishi orqali sportchilarda nazariy-amaliy uyg'unligi ko'proq samara berishini anglashi lozim.

IDROK

Kishining bilish jarayonlaridan biri bu idrokdir. Narsalar va xodisalarning sezgi a'zolariga bevosita ta'sir qilish jarayonida kishi ongida aks etishiga idrok deb aytiladi. Idrok sezgiga nisbatan murakkab psixik bilish jarayondir. Murabbiy mashg'ulotlarda jismoniy mashqlarni ko'rsatganda sportchilar harakatni, vaqtni, mashg'ulot o'tkazilish joyini idrok etadilar va shu asosida qaytar aloqa o'rnatadilar. Idrokning qo'yidagi muhim xususiyatlari bor: predmetlilik yaxlitlilik, strukturalilik, barqarorlik va anglanilganlikdan iborat.

XOTIRA

Xotira - inson psixikada, ongida avvalgi tajriba, uning ayrim elementlarini mustahkamlash, saqlash va keyinchalik aks etishdan iborat psixik aks etishning bir shaklidir. (V.P.Kashirish, V.A.Slastyonin "Psixologiya i pedagogika" M-2007, 87b) Xotira kishi faoliyatining barcha jabhalarida ishtirok etishi tufayli uning namoyon bulish shakllari rang-barangdir. Shunga ko'ra uchta asosiy mezonga muvofiq xotira turlarini keltiramiz:

- 1) psixik faollikning xususiyatiga ko'ra: xarakat, emotsional, obrazli, so'z-mantiqli;
- 2) faoliyat maqsadlariga ko'ra: ixtiyorsiz, ixtiyorli;
- 3) esda olib qolish va esda saqlash muddatli, qisqa muddatli, operativ.

TAFAKKUR

Inson aqliy faoliyatining yuksak shaklidir. Tafakkur atrofdagi olamni bilish qurolidir va inson oqilona amaliy faoliyatining vujudga kelishi uchun shart-sharoitdir. Tafakkur qilishimizni ta'minlovchi organ — bu bizning miyamiz.

Tafakkur jarayonida fikr paydo bo'ladi, bu insonning ongida hukm va tushunchalar shaklini oladi. Demak, bizning dunyoni, uning sir-asrorlarini tushunishimizning zaminida narsa va hodisalarning biz uchun shaxsiy aloqasi, ahamiyatliligi darajasi yotadi. Ana shunday dunyoni tushunishimiz, anglashimiz va unga ongli munosabatimizni bildirib, izhor qilishimizga aloqador bilish jarayoni psixologiyada **tafakkur, fikrlash** deb ataladi.

Murabbiy tomonidan o'tkaziladigan jismoniy mashqlar va mashg'ulotlarni o'tkazish va ko'rsatishda avallo sportchilarni psixofiziologik holati, yosh davrlarini hisobga olib tushunchalar berish tavsiya etiladi, chunki sportchining qabul qilish tafakkuri uning yosh jihatlari bilan bog'liqdir. Murabbiy tomonidan beriladigan ko'rsatma asosida sportchida qabul qilingan tafakkur tizimi qo'yidagicha ifoda etadi:

1. Mashq haqida axborot- og'zaki yoki amaliy tarzda tushuntirish
2. Hukm mashqni bajara olishga bo'lgan imkoniyat yoki ishonchga egalikdir
3. Xulosa bu natija bo'lib musobaqada o'z imkoniyatini belgilovchi, tasdiqlovchi eng maqbul fikrga kelish jarayonidir.

Tushuncha tafakkurning shunday shakli, unda narsa va hodisalarga xos bo'lgan eng umumiy va xarakterli, asosiy va o'ziga xos (spesifik) belgilari, xususiyatlari, holatlari, bog'lanishlarini aks etuvchi fikrdir. Tushunchalar mazmuni mulohaza yuritish orqali ochib boriladi, har doim so'z shaklida – og'zaki yoki amaliy, ichki va tashqi ko'rinishda ifodalandi. Ular umumiy va juz'iy, aniq yoki mavhum bo'lishi mumkin.

Hukm - biror mashq va mashg'ulotni bajaraolishga bo'lgan imkoniyat yoki ishonchga egalikdir.

Hukmlar - atrofimizdagi narsalar va hodisalar o'rtasidagi bog'liqlikni aks ettiradi. Masalan, "Mashg'ulot va musobaqa" tushunchalari o'rtasidaga bog'liklikni ifodalab turishi. Ana shunday hukmlar bizning nutqimizda har kuni juda ko'p ishlatiladi va ular turli bog'liqliklarni yo tasdiqlaydi, yoki inkor qiladi.

Xulosa - bu natija bo'lib musobaqada o'z imkoniyatini belgilovchi, tasdiqlovchi eng maqbul fikrga kelish jarayonidir.

NUTQ (FAOLIYAT)

Bu til yordamida muloqot qilish, ma'lumot almashish va boshqa masalalarni echish uchun qo'llanadigan psixik jarayon. Insonning nutqi uning tafakkuri bilan birgalikda namoyon bo'ladi va rivojlanadi. Insoning nutqi mazmuni va shakli uning kasbiga, tajribasiga, temperamentiga, xarakteriga, qobiliyatiga, qiziqishlariga, holatiga bog'liqdir. Nutq yordamida insonlar o'zaro muloqot qilishadi, bilimlar berishadi, bir-birlariga va o'zlariga ta'sir ko'rsatadilar.

Nutq kasbiy faoliyatda ma'lumot tashuvchi va o'zaro ta'sir vositasi hisoblanadi. Nutqiy faoliyatida og'zaki va amaliy, ichki va tashqi, diologik va monologik nutqga ajratish mumkin. Og'izaki nutq murabbiy faoliyatida sportchilar bilan muloqotiga qarab individual va guruhiy tarzda namoyon bo'ladi.

DIQQAT

Sport faoliyatning barcha turlarida diqqat ishtirok qiladi. Bizning kundalik ish harakatlarimiz ham diqqat ishtiroki bilan sodir bo'ladi. **Diqqat** – bu inson psixikasi, ongning dinamik tomoni bo'lib, uning u yoki bu ob'ektga, uning ayrim tomonlariga yo'naltirilganlik darajasini va unda ongning qay darajada jalb qilganligi ifodalanadi.

DIQQAT TURLARI

1. Guruhiy diqqat
2. Individual diqqat
3. Tashqi diqqat
4. Ichki diqqat

Sportchi musobaqada yaxshi natija ko'rsatgan holatini, shuningdek, mag'lubiyati sabablarini o'zi tahlil qilishga odatlansa, sportchi diqqati yaxshi rivojlanadi va bo'lajak musobaqalarda yaxshi ishtirok etish imkoniyatiga ega bo'ladi.

Amerikalik mashhur psixolog **M. Naydiffer** tomonidan sportda to'rt xil diqqat mavjudligi aniqlangan:

- 1. Keng ichki markazlashgan diqqat.**
- 2. Keng tashqi markazlashgan diqqat.**
- 3. Tor tashqi markazlashgan diqqat.**
- 4. Tor ichki markazlashgan diqqat.**

Birinchi tip – keng ichki markazlashgan diqqat sohibi bo'lgan sportchining diqqati barqaror, ichki dunyosi, fikri doimo nazoratda bo'ladi, musobaqada sodir bo'layotgan voqealarni yaxshi tushunadi va tahlil qiladi, katta hajmdagi axborotlarni qabul qilib, fikran, aqliy xulosa chiqara bilish qobiliyati yaxshi rivojlangan, musobaqa jarayonida yo'l qo'ygan xatolarini o'z vaqtida tez tushunib oladi va boshqa takrorlamaslika harakat qiladi. O'yinda har-xil taktik harakatlar bilan raqibini vahimaga tushiradi, o'yindagi vaziyatni o'zgartiradi va o'yin natijasini nima bilan tugashi haqida oldindan to'g'ri xulosa chiqarish imkoniyatiga ega bo'ladi.

5. **Ikkinchi tip** – keng katta hajmdagi tashqi markazlashgan diqqat turi sportchilar uchun muvaffaqiyat keltiradi. Bu tip diqqat sohiblari tashqi ta'sirlarga nisbatan qisqa vaqtda, tez va aniq qarorga kelishi bilan farqlanadi. Futbolchilarning ko'pchiligi keng tashqi markazlashgan diqqatga egadir. Ular tashqi vaziyatning o'zgarganini tezda sezib oladi va shunga qarab o'zlaring o'yin harakatlarini osonlik bilan o'zgartiradi.
6. **Uchinchi tip** – tor tashqi markazlashgan diqqat barcha yakka ko'rash sport turlari va tennischilar uchun qulay imkoniyatlar yaratib berishga xizmat qiladi. Bu diqqat xususiyati yaxshi rivojlangan sportchilar bir necha ob'ektda bo'layotgan harakatlarga diqqatini tez ko'chira oladi va tez, aniq qarorga keladi. Mashhur basketbol o'yinchisi Uolt Frezer: "Men bunday diqqat xususiyatiga ega bo'lgan raqibni jonu dilim bilan sevaman", - degan ekan. Chunki, bu o'yinchi diqqatini faqat oldida turgan raqibga yo'naltiradi, to'satdan boshqa bir o'yinchi undan osonlik bilan to'pni olib ketadi.
7. **To'rtinchi tip** – tor ichki markazlashgan diqqat, uzoq masofaga chopishga, og'ir atletika, uloqtirish, suzish va boshqa chidamlilikni talab qiladigan sport turi bilan shug'ullanuvchi sportchilarga muvaffaqiyat keltiradi. Sportchi o'zining jismoniy imkoniyatini aniq baholay oladi, musobaqada masofani qanday tezlikda chopib o'tishini yaxshi his qiladi, yaxshi

ko'rsatkichlarga erishadi, ammo ular tashqi ta'sirlarning ichki salbiy his-tuyg'ularidan saqlanishga odatlanishi zarur.

HAYOL

Hayol inson faoliyatining zarur elementi bo'lib, mehnatning oraliq va oxirgi maxsulotlarida o'z ifodasini topadi. Hayolning psixik jarayon sifatidagi muhim vazifasi juda ahamiyatli jihati shundaki u mehnat boshlamasdan oldin uning natijasini tasavvur qilish imkonini beradi. Hayol sportchida faoliyat jarayonida musobaqa oldi natijani taktik jihatdan psixik modellashtirishni xosil qilishda muhim o'rin tutadi. Ko'pincha hayol jarayonlari sportchi amalga oshirishni istaydigan xarakatlarni tasavvur qilishda namoyon bo'ladi.



NAZORAT SAVOLLARI

1. Bilish jarayonlari necha turlarga bo'linadi?
2. Sezgi va uning turlari
3. Idrok va uning turlari
4. Xotira va uning turlari
5. Tafakkur va uning turlari
6. Diqqat va uning turlari
7. Nutq va uning turlari
8. Hayol va uning turlari

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YXATI

4. Mahmudov R., G'ulomov A. Sport psixologiyasi fanidan tavsifnomalar (reja va dars ishlanmalari). – T.: “Yangi asr avlodi”, 2008. – 28 b.
5. Pulatov J.A. Sportchilarni psixologik tayyorlasht. [Matn]: **O'quv qo'llanma.** Toshkent: “Umid Design”, 2021. – 135 b
6. Pulatov J.A. Sport psixologiyasi [Matn]: O'quv qullanma. - Toshkent: “Umid Design”, 2021.-158 b.
7. Pulatov J.A. Yosh davrlari psixologiyasi [Matn]: Darslik. Toshkent: “Umid Design”, 2022.-203 b.

AMALIY MASHG‘ULOT

MATERIALLARI

3-MAVZU. SPORT TURI BO‘YICHA HAKAM FAOLIYATIDA RUHIY HOLATLAR PSIXODIAGNOSTIKASI.

Reja:

- 3.1. Stress va agressiya xulq-atvor haqida umumiy tushuncha.
- 3.2. Sport turi bo‘yicha hakamning individual-psixologik xususiyatlari.

3.3. Sport turida psixotrenning mashg'ulotlar, autogen mashqlarning roli va samaradorligi.

Tayanch iboralar: Sport turi bo'yicha trenerlik faoliyatida ruhiy holatlar psixodiagnostikasi. Stress va agressiya xulq-atvor haqida umumiy tushuncha. Sportchilarning o'quv-mashg'ulot, musobaqa oldi, musobaqa va musobaqadan keyingi jarayonlaridagi psixologik holatlari.

3.1. Stress va agressiya xulq-atvor haqida umumiy tushuncha.

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 agressivlik 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 agressiv xulqning elementlari kuzatish mumkin. Bu normadagi bolaga ham, agressiv xulqli bolaga ham birdek tegishli. Affektiv buzilish bo'lganida agressiya odatiy hodisaga aylanadi, hatto xulq-atvorning birdan bir shakli bo'lib qoladi. Biroq bunga qaramasdan, bola xulqida agressivlikning 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 agressiyasini korreksiya qilishni uning sababini aniqlashdan boshlash lozim. Agar agressiya emotsional motivatsion sferaning buzilish sababli bo'lmasa korreksion faoliyatni uni yo'qotishga emas, balki salbiy oqibatlarga olib keluvchi agressiv xulqni yumshatish va uning namoyon bo'lishiga yo'l qo'ymaslikka qaratish lozim. SHu bilan birga kattalarni uning agressiv reaksiyasiga adekvat idrok qilishga

tayyorlash lozim.

Boshqa holatda, ya'ni agressiya emotsional motivatsion sferaning buzilishini namoyon bo'lishi bo'lsa, psixolog yoki tarbiyachi harakati bolaning mustahkamlanmagan agressiv harakatiga yo'naltirilishi lozim.

Korreksion metodikaning qo'llanishi to'liqligicha agressiv 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 agressiv moyilligini chiqarib yuborish (masalan, qaroqchi va kazaklar o'yinida agressiv 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 g'azab qo'rquv va boshqa emotsiyalar insonni o'rab turgan muhitga adaptatsiya funksiyasini bajaradi. G'azab tasodifiy reaksiya, u insonga o'zi uchun xavfli vaziyat davom etayotganida paydo bo'ladi va inson uchun kerakli holat. Ammo u yig'ilib 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 bo'lsa, yuqori xavotirlanish va boshqa nerv simptomlari o'z-o'zini boshqarish tizimining buzilishidan darak beradi.

Stress -(inglizcha –stress) –so'zidan olingan bo'lib, bosim, zo'riqish, tanglik degan ma'noni bildiradi. Stress inson organizmining holatlarida haddan tashqari zo'riqish natijasida paydo bo'ladigan tanglik jarayonidir. Stress ko'rinishiga qarab ikkiga bo'linadi:

1. **Konstruktiv** -biz turidagi(ko'pchilik orasida).
2. **Destruktiv** – men turidagi (yakka shaxs o'zi bilan) kechadigan jarayon.

Stressning **fiziologik** va **psixologik** turlari mavjud. Stressorlarning (stressga olib keluvchi omil) xarakteriga va xususiyatlariga qarab, **fiziologik stress** – bu o'ta jismoniy zo'riqish, biror og'riq, qo'rquv, kasalliklar natijasida vujudga keladi.

Tashqi muhit sharoitlariga bog‘liq nerv psixik kasalliklarining vujudga kelishi va taraqqiyotida stresslarning ta‘siriga katta ahamiyat beriladi, ayniqsa, bu yurak-qon tomir kasalliklariga tegishlidir.

Psixologik stress – odamning ruhiy holatiga voqealarning ta‘siri tufayli sodir bo‘ladigan stress. Psixologik stress bu ruhiy iztirobga tushishdir.

Psixologik stress :

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

Informatsion stress – insonda haddan tashqari axborotlarni ko‘p qabul qilish, inson oldiga qo‘ygan vazifalarni bajarishda bir qancha echimlar bo‘lsa-da, aniq ulardan qaysi birini tanlash, yuqori darajadani shiddat bilan qaror qabul qilishda ikkilanadi.

Emosional stress- ta‘qiq qilish, falokat, hayotiy o‘zgarishlar, kundalik tashvishlarda ko‘rinadi. Psixologlar Maykl Shayer va Charlz Karver fikricha, optimist inson eng og‘ir qiyin vaziyatda ham yaxshi deb oldinga intiladi. Birinchi bo‘lib stress bo‘yicha 1932 yilda fiziolog Uolter Kenon va 1936 yilda vrach Gans Selear chuqurroq tushuncha berishga harakat qilganlar. Sele stress haqidagi tadqiqotlarini o‘zining “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‘shashishni 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. Ozingina 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 davomlilikiga 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'roning 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. Odamning 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 qadriyatlarining 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 vujudga kelishining 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 sekretsiya 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, ham-dardlik, 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 qilmas-lik kayfiyatning manbalari bo'lib hisoblanadi. SHaxsning ma'lum muddat ruhi tushib, noxush kayfiyatda yurishi uning turmushida muammolar yuzaga kelganligidan, halo-yati 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.

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‘riqlashlarni boshdan kechirish va ularga moslashish bilan bog‘liqdir.

4. Sport mashg‘ulotlari yuqori darajadagi psixik zo‘riqlashlarni 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, musobaqalar 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 atrofida 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 xech 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 tuygʻusining yoʻqolishi, ahyon-ahyon boshning ogʻrishi. Mashgʻulotlar jarayonida yuz beradigan psixologik oʻta zoʻriqishlarning yagona qiyofasini yaratish uchun ikkinchi jadvalda psixik oʻta zoʻriqishlarning 3ta belgisi koʻrsatilgan.

Birinchi bosqich – *asabiylik*. Uning belgilari – injiqlik, kayfiyatning beqarorligi, ichki (uzoq saqlanib turadigan) tajanglik, mushaklarda, ichki aʼzolarida va hokazolarda yoqimsiz, baʼzan esa ogʻriqli sezgilarning paydo boʻlishi.

Oʻziga xos belgilar har bir bosqichni alohida ifodalaydi.

Oʻta zoʻriqish **birinchi bosqichining** belgilari dastlab ahyon-ahyonda namoyon boʻladi, biroq shunday boʻlsa-da, ular juda sezilarli tarzda koʻzga tashlanadi. Injiqlik yoki jizzakilik namoyon boʻlganda, sportchi intizomligicha qolaveradi, u har doimgidek oʻzini qoʻlga ola biladi, trenerning topshiriqlarini sifatli tarzda ado etadi, ammo vaqti-vaqti bilan u yoki bu mashgʻulot topshiriqlariga nisbatan, yoki oʻziga nisbatan boʻlayotgan munosabatlarga, yo boʻlmasa maishiy shart-sharoitlar va hokazolarga nisbatan noroziligini namoyish qiladi. Bu sportchining nafaqat soʻzlarida, balki mimikasida, xatti-harakatlarida va umuman oʻzini tutishida koʻrinadi. Agar yoshi katta sportchida injiqlik paydo boʻlsa, bu uning ojizligini, charchaganligini koʻrsatuvchi birinchi belgidir. Binobarin, u nizoli sharoitlarda yuzaga keladigan qiyin ahvollardan chiqib ketish yoʻlini topa olmaydi, bunday vaziyatlarda zarur boʻladigan irodaviy kuchga ega emas va oqilona hatti-harakat qilishni istamaydi. Aksariyat hollarda katta yoshli sportchining injiqligi asossiz va sababsiz norozilik bilan uygʻunlashib ketadi. Agar sportchi oʻz injiqligining asossizligini tezda anglab, uning vositasida oʻz psixik holatida yuz bergan toliqishdan xalos boʻlsa, tez orada trenerning barcha topshiriqlarini sifatli va bexato bajarishga kirishib ketadi.

Ammo, nima boʻlganda ham, injiqlikni eʼtiborsiz qoldirmaslik lozim. Trener sportchilar bilan muloqot chogʻida, nozik pedagogik muomala usullarini qoʻllay bilishi kerak. YAʼni: sportchining injiqligini yuziga solmasligi, zero shunday qilsa bu injiqlik yanada avj olishi mumkin, bu holat katta mojaroga aylanib ketmasligi uchun unga qatʼiy va keskin javob bermasligi, aksincha yumshoqlik bilan, sportchiga koʻmaklashgan holda uni bu holatdan chiqarishga intilishi kerak.

Kayfiyatning beqarorlik belgilari – sportchining oʻziga nisbatan qilingan hazillarga asabiy tarzda kulishi yoki mutlaqo xoʻmrayib olgan holda hamma narsadan norozi kishiday yurishida namoyon boʻladi. Bunday holatdagi sportchi oʻzida baʼzan arzimagan yutuqlarga, sababsiz xursandchilikni xis etib, tez orada bu shodliklar oʻrnini yomon munosabat egallashi mumkin.

Tarbiya koʻrgan sportchi oʻzining yomon kayfiyati boshqalarga taʼsir qilmasligiga intiladi. Har qanday tarbiyasi, odobli inson kabi u ham, oʻz hayotida yuz bergan noxush hodisalarni hamma bilan oʻrtoqlashavermaydi. Tarbiyasida kamchiliklar boʻlgan sportchi esa, aksincha oʻz kayfiyatidagi beqarorlik tufayli yuzaga keladigan turli kurakda turmaydigan xatti-harakatlari, qiliqlari, muloqot shakli bilan trenersini va barcha atrofida qilarni boshi berk koʻchaga kiritib qoʻyishi mumkin. Albatta, trener, bunday sportchining ayrim qiliqlariga toqat qilishi mumkin, ammo garchi uning oldida isteʼdodli 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 eshilib turishi, balki to'shakning qattiqroq ekanligi ham, hatto tushlik payti egan go'sht bo'lagingining 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 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.

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'zilar 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 odatiy 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, sezitivlik 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, 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 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 ilgari gidek 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 zulum 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'jizligidir 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 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.

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 tug'diradi hamda erishadigan yakunlar darajasiga kuchli ta'sir o'tkazadi.

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

1. Start oldi hayajoni;
2. Start oldi bo'shshishlik;
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 ko'z yoshigacha borib etishi va yana aksincha qaytishi.
- Diqqatning tartibsizlanishi, parishonlik holatining vujudga kelishi; fikrni

to'playolmaslik. Xotiraning pasayishi, musobaqaga oid muhim daqiqalarni hotiradan chiqib ketishi. Bu holatni tashqaridan kuzatganda oyoq - qo'llarning qaltirashi, yuzning oqarishi, oyoq - qo'l uchlarining sovib ketishi, yuzda, qo'l kaftida oyoq uchlarida terning paydo bo'lishi bilan ifodalanadi.

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

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

Start oldi bo'shshishlikning fiziologik asosi bosh miya po'stlog'ida tormozlanishning kuchayishi, qo'zg'olish jarayonining esa pasayib ketishi (bilan ifodalanadi).

Start oldi hayajoni va start oldi bo'shshishlik musobaqada yuksak natijalarga erishish uchun to'siq bo'lsa, **jangovor holat** esa aksincha sportchiga yo'l ochadi, katta imkoniyat yaratadi. Bu holat quyidagi belgilar bilan ifodalanadi: diqqatning to'planishining doirasini kengayishi (ifodalanadi) tafakkur va idrokning yaxshilanishi. Stenik (ijobiy) kayfiyatning paydo bo'lishi kabilar. Jangovor holatning fiziologik asosi bosh miyada optimal asab qo'zg'alishining sodir bo'lishi. Boshqacha aytganda qo'zg'alish va tormozlanish jarayonlar o'trasida muvozanatning vujudga kelishi. Bunday holat, ya'ni jangovor holat musobaqada ijobiy natijaga olib keladi!

Musobaqaga psixologik tayyorgarlik tizimi:

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 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'shshish 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.

3.2. Sport turi bo'yicha hakamning individual-psixologik xususiyatlari.

Sport turi bo'yicha hakamning individual xususiyatlari deganda shaxsning quyidagi bir biridan farq qilishiga imkon beradigan quyidagi xususiyatlari tushuniladi:

Shaxsning individual-psixologik xususiyatlari:

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

Temperament lotincha temperamentum – narsalarning tegishli nisbati degan so'zdan olingan. Temperament haqida dastlab eramizdan oldingi beshinchi asrda

yashagan vrach Gippokrat, eramizdan oldingi ikkinchi asrda yashagan Galen, o'ninchi asrda yashagan ibn Sino va boshqalar o'z qarashlarini bildirganlar. Galen birinchi bo'lib temperamentning kengaytirilgan tasnifini berib, uning 13 turini sanab o'tgan. Keyinroq vatandoshimiz ibn Sino temperamentni mijoz deb atab, uning issiq va sovuq turini, bu odamning rangi, qonining miqdori, quyuq yoki suyuqligiga bog'liqligini aytgan. Hozirgi kunda temperament oliy nerv tizimi va uning xillari bilan bog'liqligi asos qilib olinib, 4 tipi borligi qabul qilingan. Bu holda temperamentning antik davr klassifikatsiyasiga nomi bilan o'xshash bo'lishi qabul qilingan.

Qadimgi yunon olimi Gippokrat ta'limotiga binoan, insonlarning temperament xususiyatlari jihatidan o'zaro bir-biridan tafovutlanishi, ularning tana a'zolaridagi suyuqliklarning (xiltlarning) turlicha nisbatda joylashuviga bog'liq ekanligi tasavvur qilinadi. Gippokrat ta'biricha, inson tanasida to'rt xil suyuqlik (xilt) mavjud bo'lib, ular o't yoki safro (yunoncha «chole»), qon (lotincha sanguis yoki sanguinis), qora o't (yunoncha melas «qora», chole «o't»), balg'am (yunoncha «phlegma») kabilardan iboratdir.

Uning mulohazasicha:

1. O'tning xususiyati - quruqlikdir, uning vazifasi-tana a'zolarida quruqlikni saqlab turish yoki badanni quruq tutishdir.
2. Qonning xususiyati-issiqlikdir, uning vazifasi tanani isitib turishdir.
3. Qora o'tning xususiyati-namlikdir, uning vazifasi badan namligini saqlab turishdir.
4. Balg'amning (shilimshiq moddaning) xususiyati-sovuqlikdir, uning vazifasi badanni sovutib turishdan iboratdir. Gippokrat ta'limotiga muvofiq har bir insonda shu to'rt xil suyuqlik mavjud bo'lib, uning bittasi ustuvorlik kasb etadi.

Mazkur aralashma (lotincha temperamentum)lardan qaysi biri salmoqliroq bo'lsa, 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 tadbiq 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 – reaksiyolari 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.

Qobiliyat kishining shunday psixologik xususiyatlaridirki, bilim, ko'nikma, malakalar orttirish shu xususiyatlarga bog'liq bo'ladi. SHu xususiyatlar mazkur bilim, ko'nikma va malakalarga taalluqli bo'ladi. Malakalar, ko'nikma va bilimlarga nisbatan qobiliyatlari qandaydir imkoniyat sifatida namoyon bo'ladi.

Qobiliyatlar faqat faoliyatda, shunda ham amalga oshirilishi mumkin bo'lmagan faoliyatdagina namoyon bo'ladi. (Rasm solish qobiliyati bor yo'qligini shu faoliyatda aniqlanadi). Masalan, Albert Eynshteyn (1879-1955, nemis fizigi) o'rta maktabda uncha yaxshi o'kimagan sportchiedi, uning kelajakdagi genialligidan, aftidan hech narsa dalolat bermas edi. Qobiliyatlar shaxsning mazkur faoliyatini muvaffaqiyatli amalga oshirish sharti hisoblangan va buning uchun zarur bilim, ko'nikma va malakalarni egallash dinamikasida yuzaga chiqadigan farqlarda

namoyon bo'ladigan individual-psixologik xususiyatdir. SHunday qilib, qobiliyat odamlarni sifat jihatidan bir biridan farqlaydigan individual-psixologik xususiyatdir.

Odamlarni qobiliyatiga qarab tiplarga ajratish muammosi juda murakkab. Birida maxsus, birida umumiy sifat ustunlik qilishi mumkin.

I.P. Pavlov qobiliyatga qarab odamlarni 3 tipga bo'ladi:

* **Fikrlovchi tip;**

* **Badiiy tip;**

* **O'rtacha tip.**

Bunda odamdagi ikki signal tizimi nisbatini hisobga oladi.

Qobiliyatlar individual psixologik xususiyatlar bo'lishi bilan aql sifatleri xotira xususiyatlariga, hissiy xususiyatlar va shu kabilarni qarama-qarshi qo'yib bo'lmaydi, hamda qobiliyatlarni shaxsning bu xususiyatlari bilan bir qatorga qo'yish ham mumkin emas. Agar shu sifatlarning birortasi yoki ularning yig'indisi faoliyat talablariga javob bersa yoki bu talablar ta'siri bilan tarkib topsa bu shaxsning mazkur individual xususiyatlarini qobiliyatlar deb hisoblashiga asos bo'ladi.

Psixologiya fanida qobiliyatlar quyidagicha tavsiflanadi:

1. Tabiiy qobiliyatlar odamlar va hayvonlar uchun xos bo'lib, idrok qilish xotirada saqlash, oddiy muloqotga kirisha olish shular jumlasidandir. Biologik jihatdan asoslangan bu qobiliyatlar asosini shartli reflekslar hosil bo'lish jarayoni tashkil etadi. Insondagi va yuksak darajada rivojlangan hayvonlardagi bu qobiliyatlar bir-biridan farq qiladi.

2. Maxsus insoniy qobiliyatlar ijtimoiy-tarixiy tabiatga ega bo'lib, ijtimoiy hayot va taraqqiyotni ta'minlaydi. Maxsus insoniy qobiliyatlar o'z navbatida umumiy va xususiy qobiliyatlarga bo'linadi.

3. Umumiy qobiliyatlar insonning turli faoliyatlari muvaffaqiyatini ta'minlovchi aqliy qobiliyatlar xotira va nutq topildi. ning rivojlanganligi, qo'l harakatlarini aniqligi va boshqa xususiyatlardan iborat. Xususiy qobiliyatlar alohida olingan bir faoliyatning muvaffaqiyatini ta'minlaydi. Bu qobiliyatlar alohida muloqotning bo'linishini taqozo etadi. Masalan, matematika, texnika, badiiy ijodiy, sportga bo'lgan qobiliyatlar shular jumlasidandir.

Xarakter – zarb qilish, belgi, tamg'a ma'nolarini anglatadi. SHaxsning individualligi psixik jarayonning o'tish xususiyatlarida (yaxshi xotira, xayol, zehni o'tkirlik va h.k.) va temperament xususiyatlarida namoyon bo'ladi. Xarakter – shaxsning va muomalada tarkib topadigan va namoyon bo'ladigan barqaror individual xususiyatlar bo'lib, individ uchun tipik xulq-atvor usullarini yuzaga keltiradi.

Xarakter deganda mazkur shaxs uchun tipik hisoblangan, faoliyat usullarida namoyon bo'ladigan, shaxsning turli sharoitlarga munosabati bilan belgilanadigan individual psixologik xususiyatlari yig'indisi tushuniladi. Xarakter xususiyatlarining namoyon bo'lishi har bir tipik vaziyat, hissiy kechinmalarning individual o'ziga xos xususiyati shaxs munosabatlariga bog'liq. Xarakterning

intellektual, hissiy va irodaviy xislatlarini ajratish mumkin. Xarakter deganda shaxsda muhit va tarbiya ta'sirida tarkib topgan va uning irodaviy faoliyatida, atrofdagi olamga o'z-o'ziga bo'lgan munosabatlarida namoyon bo'ladigan individual xususiyatlarni tushunamiz.

Kishining xarakterini tashqil etuvchi individual xususiyatlar birinchi navbatda irodaga (dadillik, qo'rqqoqlik) va hissiyotga (xushchaqchaqlik, qovog'i soliqlik, tushkunlik va h.k.) taalluqli bo'ladi.

Xarakterning shakllanishi shaxsning rivojlanish darajasiga ko'ra turli xildagi sharoitlar bilan qo'shilgan holda (oilada, do'stlar davrasida, mehnat va o'quv jamoasida, asotsial uyushmada va h.k.) yuz beradi. Uning uchun referent bo'lgan guruhda shaxsning individuallashuvi shakllanadi. Kishining xarakterini bila turib, uning u yoki bu holatlarda o'zini qanday tutishini, kishi xulq atvorini qanday izga solishini oldindan bilish mumkin. Jumladan, sportchilarga jamoat topshiriqlarini taqsimlayotib, ularning nafaqat bilimlarini va malakalarinigina emas, balki xarakterini ham hisobga olish lozim.

Xarakter tarkib topishida tevarak atrof va muhitga, o'ziga, boshqalarga munosabatda bo'lishi katta ahamiyatga ega.

Sportchining xakteri:

*Birinchi*dan, u boshqa odamlarga qanday munosabat bildirayotganida namoyon bo'ladi.

*Ikkinchi*dan, sportchining o'ziga munosabatida – obro'talablik va o'z qadrini xis qilish yoki kamtarlik.

*Uchinchi*dan – xarakter sportchining sport faoliyatiga munosabatida namoyon bo'ladi (vijdonlilik, ma'suliyat, ishchanlik, jiddiylik).

*To'rtinchi*dan – xarakter sportchining narsalarga munosabatida namoyon bo'ladi (narsalariga, kiyimiga va hokazo).

Xarakter xislatlari ichida eng ustun ko'zga tashlanadigan xususiyatlar majmui xarakter aksentuatsiyasi deyiladi (surbetlik, molparastlik, vijdotsizlik rostgo'ylik, yolg'onchilik, saxiylik, ochko'zlik, dilkashlik va hokazolar).

Xarakter aksentuatsiyasiga qarab odamlarni quyidagicha farqlash mumkin:

introvert tip – odamovi, ichimdagini top, boshqalar bilan til topishga qiynaladigan tip;

ekstrovert tip – his-hayajonga berilganlik, ko'p gapiradigan, maqtanchoq, ko'p narsaga beqaror qiziqadigan tip;

boshqarib bo'lmaydigan tip (oraliq tip), g'ayritabiiy, sun'iy qiliqlar, e'tirozlarga murosasizlik, ba'zan o'rinsiz shubhalanish bilan qarash. O'z salbiy qiliqlarini bila turib davom ettirish – xudbinlikning oliy shakli.

Kishining qaysi xarakter tipiga kirishini aniqlashda **E.I. Rogov** taqlif qilgan so'rovnoma va unga olingan javoblar natijasidan foydalanish mumkin.

Rogov xarakter tiplarini quyidagicha tasvirlaydi:

Ekstravertlar (o'ngi ustidalar) bor-yo'g'i ko'zga tashlanib turadigan odam. Muloqotga kirishuvi oson, chaqqon, mahmadona, tajovuzkor, peshqadamlikka intilish, odamlar diqqatini tortishga intilish darajasi yuqori. Boshqalar bilan osongina aloqaga kirisha oladi, tez ta'sirlanuvchan, tashqi ta'sirga beriluvchan, sezgir, ochiq ko'ngil odam. Odamlarga "tashqi ko'rinishi"ga qarab baho beradi,

ichki olami ularni qiziqitirmaydi. Ekstravertlar ko‘proq xolerik va sangvinik temperament tipida bo‘lishi kuzatilgan.

K.Leongard tomonidan xarakter aksentuatsiyasi muammosi o‘rganilib uni shaxsda namoyon bo‘lishiga qarab quyidagilar tasniflanadi:

- Gipertim tip - haddan tashkari aloqaga kirishuvchan, ko‘p gapiradi, imo-ishora, mimikaga boy, suhbat mavzusini burib yuborishga moyil, ko‘pincha xizmatga doir va ommaviy majburiyatlarni unutib qo‘yganligi sababli ziddiyatlar kelib chiqadi.

-Distim tip - kamgap, muloqotga kirishishga qiynaladi, pessimist, ziddiyatlardan o‘zini olib qochadi, uyda yolg‘iz qolishni yoqtiradi.

- Sikloid tip - kayfiyati tez o‘zgarishga moyil, kayfiyati yaxshi paytda - gipertim, yomon paytda distim tipga o‘xshab qoladi.

- Qo‘zg‘aluvchan tip - muloqotda passiv, verbal va noverbal reaksiyalari sust, qaysar, ba‘zan urushqoq, ko‘pincha turli mojarolarning tashabbuskori.

- Kuchaytiruvchi tip - kamgap, aql o‘rgatishni yoqtiradi, yuqori natijalarga erishishni hohlaydi, tez xafa bo‘ladi, shubhalanuvchan. Kichik-kichik muammolarni kattalashtirishga, bo‘rtirishga moyil.

- Pedant tip - ziddiyatlarga kam qo‘shiladi, ko‘pincha passiv holatda bo‘ladi, atrofdagilarga ko‘plab rasmiy talablar qo‘yadi, tartibli, jiddiy ishonchli xodim.

- Xavotirli tip - kamgap, odamovi, o‘ziga ishonmaydi, ziddiyatlardan o‘zini olib qochadi, tinchliksevar, o‘z-o‘zini tanqid qiladi. Topshiriqlarni vaqtida bajaradi.

-Emotiv tip - tor doiradagi kishilar bilan muloqotga kirishishni yoqtiradilar, xafa bo‘lsa tashqaridan s‘ezdirmaslikka harakat qiladi, mehribon, hamxo‘r, ma‘suliyatni his qiladi. Boshqalarning yutuqlaridan quvonadi.

- Namoyishkorona (demonstrativ) tip - muloqotga tez kirishadi, etakchilikka intiladi, hokimiyat va maqtozni yoqtiradi, boshqalarni o‘ziga jalb qila oladi, noyob tafakkurga, xulq- atvorga ega.

- Ekzaltirlashgan tip- o‘ta muloqotga kirishuvchan, ko‘p gapiradi, qiziquvchan, do‘stlari va yaqinlarga e‘tiborli, boshqalarga yordam beradi, did-farosatli, samimiy.

- Ekstrovertlashgan tip - muloqotga kirishuvchan, do‘stlari ko‘p, ziddiyatlardan o‘zini olib qochadi, boshqalarni diqqat bilan eshitish mumkin. Topshiriqlarni vaqtida bajaradi.

- Introvertlashgan tip - muloqotga kirishishga qiynaladi, “ichimdagini top”, falsafiy fikr yuritishni yoqtiradi, qat‘iyatli, e‘tiqodi mustaqkam, qaysar, tafakkuri qotib qolgan. To‘g‘ri tashkil etilgan ta‘lim-tarbiya jarayonida xarakter aksentuatsiyasini tarbiyalash va tuzatish mumkin.

3.3. Sport turida psixotrening mashg‘ulotlar, autogen mashqlarning roli va samaradorligi.

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 sonidan 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 guruhlariga 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'riqlashlarni 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'lga 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'riqlashlar 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) Psixogimmastik 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 samimiylilik muhitini yaratish maqsadida pisixogimnastik 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 jipslashgan 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 tuhiladi. 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 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, 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 faqa 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'zгалar 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 stolga 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 holatinigizni 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. Zaxarovning 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, guruhiy 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‘zlarinigizni yumib, chin dildan hattoki, ko‘zingizdan yosh oqizib, o‘zingizni to‘xtata olmay kulgan holatinigizni 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 bivosita 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.

Sportda neyrolingvistik dasturlashni (nld) roli va samaradorligi

Sportda neyrolingvistik dasturlashni (NLD) roli va samaradorligi haqida fikr yuritar ekanmiz, avvalo, “NLD”, ya’ni Neyrolingvistik dasturlash texnikalardan quyidagilarni alohida e’tirof etish mumkin.

1. Resurslarni langarlash

2. Oltiqadimli refrening

3. Real kelajakni qurish

4. Silkitish texnikasi

5. Vizual kinestetik dissotsiatsiya

1. Resurslarni langarlash texnikasi

Oldindan esda tutish kerakki, langarlar holatning intensivligi cho‘qqisiga mos kelishi, noyob va turli bo‘lishi, oson qayta tiklanishi va engil va tiniq his qilinishi

mumkin bo‘lgan holat bilan aloqador bo‘lishi lozim.

Bajarilishi. Sportchidan u ichki imkoniyat (resurs)larga ehtiyoj sezadigan vaziyat bilan o‘zini identifikatslashtirishini so‘rang.

Undan o‘zi uchun zarur bo‘lgan maxsus resursni qayta tiklashni, masalan, dadillikni, qachon va qaerda foydalanishi mumkinligini iltimos qiling.

Resurs haqiqatdan ham mos kelishiga ishonch hosil qiling.

Undan hayotida shunday imkoniyat bo‘lgan vaziyatni eslashini so‘rang.

Uning uch reprezentativ tizimi: audial, vizual va kinestetikdan langarni tanlang, masalan, kaftingiz bilan sportchining tizzasiga tegining.

Sportchidan o‘z tasavvurida boshqa joyga o‘tish va to‘liq holda ichki imkoniyat holatini his qilishga qaytishini so‘rang. U yana bir bor hammasini qayta boshdan kechirsin. Sportchi intensivlik cho‘qqisiga erishganida, siz yana uning tizzasiga kaftingiz bilan teginasiz. Bu holatni qancha kerak bo‘lsa, shuncha saqlab turasiz. Keyin sportchidan unga resurs zarur bo‘lgan vaziyatga qaytishni iltimos qilasiz. SHu paytda langarni “ulaysiz” va sportchi haqiqatdan ham ushbu holatga kirganligiga amin bo‘ling.

Sportchi mavjud bo‘lgan qaysidir bir muammoli vaziyatni va keyingi safar bu langar bilan u qanday foydalanishi mumkinligini sinab ko‘ring.

Texnikaning maqsadi –sportchiga uning harakati va xulqiga ijobiy ta’sir qilishi mumkin bo‘lgan emotsional holatga tez va oson yo‘l topishi uchun yordam berish.

2. “Olti qadamli refreyming” texnikasi.

Bajarilishi.

Birinchi qadam. Sportchida o‘zgartirilishi lozim bo‘lgan strategiya va xulqni aniqlang.

Ikkinchi qadam. Ushbu xulqqa tegishli bo‘lgan qism bilan aloqa o‘rnating. Ichkariga murojaat qiling va o‘zingizga quyidagi savolni bering: savolingizga javoban namoyon bo‘ladigan ovoz, vizual obrazlar, hislaringizdagi har qanday o‘zgarishlarni qayd etish uchun e’tiborli bo‘ling. Savol quyidagicha bo‘ladi: “Sizning o‘zingiz o‘zgartirishni istagan xulqingiz tegishli bo‘lgan qaysidir qismingiz, siz bilan muloqotga kirishishni xohlaydimi?” Barcha tizimning har qanday reaksiyasiga e’tiborli bo‘ling. Agar ijobiy javob bo‘lsa, ushbu qismga hamkorlik uchun minnadorchilik bildiring.

Uchinchi qadam. Qismdan so‘rang, u nima yaxshi, ijobiy va nima yomon narsani o‘zida aks ettiradi, uning niyati nimada, u sizga bunday harakatni qo‘llagan holda siz uchun nima qilmoqchi ekanligini bildirishni istaydimi?

Ushbu savoldan so‘ng “ha” yoki “yo‘q” javobini sezish uchun e’tiborli bo‘ling. Agar u “ha” javobini bersa, undan faqatgina ijobiy niyatlarni aniqlashini so‘rang. Agar “yo‘q” bo‘lsa, istaklarni qondirish uchun harakatning muqobil usulini yaratishga harakat qiling.

To‘rtinchi qadam. U yoki bu talabni qondirish uchun harakatning turli usullarini yaratish. Qismga javob uchun minnadorchilik bildiring. Ichkariga

murojaat qiling va o'zingizning ijodiy "men"ingizni aniqlang. Undan mazkur qismning istaklarini qoniqtiradigan o'shandek yoki undan ham yanada yaxshiroq harakatning muqobil variantlarini yaratishni iltimos qiling. Ijodiy qismingizdan u ongsizlik darajasini qo'llashni va yordam kerak bo'lgan qism bilan tanishishni istashligini so'rang. Ijodiy qismdan u bu yangi imkoniyatga ega bo'lganida belgi berishini so'rang. Ijodiy qismga minnadorchilik bildiring.

Beshinchi qadam. O'zining xulqini o'zgartirishni istagan qism harakatning turli variantlarini tanlaydi va zarur bo'lgan vaziyatlarda ularni amalga oshirish uchun javobgarlikni o'ziga oladi. Mazkur qismdan sizda bo'lgan xulqdan yanada ko'proq mos bo'lgan so'ngi xulq variantlarini tanlashni so'rang. Qismga minadorchilik bildiring.

Oltinchi qadam. Ekologik tekshiruv. Sizga javob bergan qismdan o'zini tinch tutish, jimlikni saqlashni so'rang, ichkariga murojaat qiling va bu muzokaralarda ishtirok etishni istaydigan yana qandaydir qismlar borligini so'rang. Ichki reaksiyaga tayyor turing. Agar javob "yo'q" bo'lsa, refreyming tugadi. Ekologik tekshiruv – kelajakka birlashish.

Texnikaning maqsadi – sportchidagi ma'qul bo'lmagan xulq yoki holatni o'zgartirish va ushbu holatlarni istalgan natijaga olib kelishning muqobil usullarini topish.

3. Real kelajakni qurish texnikasi

Muammoni aniqlang. Bu vaziyatda u odatda kelajakka ishonchsizlik bilan bog'liq.

Bajarilishi. Vaqt chizig'ini yarating, tug'ilish, hozirgi zamon va kelajak nuqtalarini belgilang. Hozirgi zamon nuqtasida turing, muammoni uch tizimda tasvirlang va assotsiatsiya pozitsiyasida turib vaqt chizig'ini tasvirlang.

Hayot yo'lining o'tmishida o'zingizning kelajak go'zal, qimmatli joyini toping va ushbu nuqtadagi pozitsiyada turing. O'sha joydan barcha resurslar va tajriba bilan o'zingizga nazar tashlang. Ehtimol, siz o'ylagandirsiz, ushbu payt qaytmas holda yo'qotilgan yoki uni esdan chiqargansiz. Barcha resurslar orasida siz quvonch, muhabbat, ishonch, yangi hayotni his qilishni topasiz.

Siz uchun shunchalik yoqimli bo'lgan vaqtga, o'tmishga kiring. Unga bir daqiqaga o'sha davrda mavjud bo'lgan sifat va manbalarni his etish uchun qadam qo'ying, keyin xotiralaringizdan chiqing. Bu vaqt mobaynida ushbu sifatlarga ega bo'lgan, o'tgan hayot bilan yashayotgan "men" bilan uchrashing.

O'sha holatda nima qadrli va muhim bo'lganligini, siz uchun unda nima muhim ekanligini tahlil qiling, o'sha paytni siz uchun bunchalik muhim etuvchi sifatlarni olish uchun "men"ga kiring.

O'zingiz uchun bu sifatlarni izohlang. Barcha ushbu sifatlarni, ijobiy xotiralarni, qobiliyatlarni xotirangizda saqlab, orqaga, o'zingizning haqiqiy hayotingiz chizig'i nuqtasiga qayting. Savolga javob bering: "Ushbu sifatlarni ular mening hozirgi holatim va kelajagim haqidagi tasavvurlaringa eng qulay mos kelishi uchun saflamoq mumkin?"

Agar e'tiroz yoki xavotir mavjud bo'lsa, bu sifatlarni ular sizga haqiqiy va

to'laqonli tuyulganiga qadar yonga qo'yib turing.

Bu sifatlarni sun'iy ravishda kelajagingizga, ya'ni hayot chizig'ining hozirgi kundan kelajagingizga qarab qo'zg'atib ko'ring. Siz tomoningizdan o'tmishdan tanlangan o'zgartirilgan sifatlarni shunday joylashtiringki, ular siz prognozlashtirgan kelajakdagi voqealarga to'liq mos kelsin.

O'zingizning voqeligingiz qilmoqchi bo'lgan kelajakka yana bir bor nazar tashlang.

Texnikaning maqsadi – ertangi kunga ishonch va qaysidir qarorni qabul qilish uchun zarur bo'lgan sifat va manbalarga tez va dadil ega bo'lish.

4. “Silkitish” texnikasi

Bajarilishi. Sportchi sizning yoningizga kelganiga sabab bo'lgan muammoni aniqlang. U qandaydir belgi (simptom), zararli odat, nojoiz xulq-atvor va shu kabilar bo'lishi mumkin.

Undan xotiralariga nazar tashlab, keraksiz xulq-atvor yoki belgilardan oldin keluvchi, hissiyot, ovoz, tasvir yoki nuqtani aniqlashini so'rang. Asosiysi manzara uning o'zini qamrab olmasin.

Sportchidan u zararli odatidan yoki istalmagan belgilardan go'yoki qutulgan bo'lishi mumkin bo'lgan boshqa qiyofa, tasvirni yaratishni so'rang.

Ushbu tasvirning hajmi, rangi va ularning bir biridan farqini tartibga soling.

Quloq yozish. Oldiniga sportchi harakatga keltiruvchi katta va yorqin tasvirni tasavvur etishi, keyin pastki o'ng burchakda hozircha kichkina, xira ikkinchi qiyofa, ikkinchi tasvirni joylashtirishi lozim.

SHunday qilib, ikkinchi kichkina tasvir, birinchi katta tasvirning ichida joylashgan. Endi tasvirni silkiting, ya'ni bir lahza katta tasvirni kichigi bilan almashtiring va uni katta, yorqin va farqlanuvchi qiling.

To'siqni tozalashni va ko'zlarini ochishini taklif eting va yana qaytadan bu tasvirni silkiting. SHunday tarzda besh marta takrorlang.

Tekshirish. Sportchidan istamagan qiyofasini eslashni so'rang. Agar silkitish samarali bo'lgan bo'lsa, buni eslash qiyin bo'ladi, agar muvaffaqiyatli chiqmagan bo'lsa, qiyofa xira va yiroqlashgan, asosiysi yoqimsiz bo'ladi.

Texnikaning maqsadi – sportchi qutilishni istagan holat, belgi, odat, kayfiyatni o'zgartirish yoki undan xalos qilish.

5. Vizual-kinestetik dissotsiatsiya

NLDning asosiy qoidasiga asoslangan. Assotsiativ idrok kechinmalar keskinligini kuchaytiradi, dissotsiatsiyalashganlari esa uni kamaytiradi.

Bajarilishi :

Siz bilan yonma yon bo'lgan sportchi uchun qulay, barqaror langarni o'rning. Langarni ushlab turgan holda, sportchiga bevosita psixologik shikastlantiruvchi vaziyat oldidan mavjud bo'lgan o'zining nisbatan yosh, o'tmishdagi “Men”ini bir lahza su'ratlar kabi vizuallashtirishni taklif eting. So'ngra sportchidan o'zining orqasida o'tirgan holda tasvir qilishni so'rang.

Sportchidan o'sha psixologik shikastlanish vaziyatiga, uni chetdan kuzatish

va u bilan sodir bo'layotgan bunday holat, nisbatan yana ham ko'proq yosh paytida yuz berganligini hisobga olib o'ziga cho'mishni iltimos qiling.

Sportchiga psixologik shikastlanish vaziyati butunlay tugatilgach, u nazoratchi bo'lgan dissotsiatsiya pozitsiyasidan, orqada o'tirgan o'sha o'zi go'yoki o'z tanasida bo'lishini iltimos qiling.

Endi bugungi sportchidan, o'sha paytdagi, nisbatan yosh holatida o'ziga yaqinlashishni va uni o'zi kelgan kelajakda, sportchining psixologik shikastlanish vaziyati esa ortda qolganligi, bundan keyin xotirjamlanish va dadil bo'lish mumkinligiga ishonirishni iltimos qiling.

Nisbatan yosh bo'lgan "O'zi" uni tushunishini anglay boshlagach, bu vizuallashtiruv bugungi sportchining qismi bo'lib qoladi.

Texnikaning maqsadi – salbiy xotiralarga olib keluvchi birlamchi emotsional to'yinganlikni sportchi kechinmalaridan chiqarib tashlash.

Auto – o'zim, **Genno** – yarataman, erishaman – grekcha so'z bo'lib, bu metod, ya'ni o'z-o'zini ishonirish 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 ishonira 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'shashishi onson, o'tirib bajarish qulayroq, nega deganda ko'pingcha yotishga imkoniyat bo'lmaydi. Hozircha sportchilar qo'llayotgan mashg'ulot aslida shifokor **Shuls**ning tizimidan olingan. U asosan kasallar uchun ishlatgan (Rotkievich – Polsha psixologi). Uning tizimini biroz o'zgartirib sportchilarga tadbiiq etganlar. YAna chuqurroq qo'rsa, bu mashg'ulot aslida tog'larda qo'llanilga

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, sportchining yaxshi natija ko'rsatishiga xalaqat beradi.

Mashg'ulot qilish natijasida sportchi o'z-o'zini ishonirish qobiliyatiga ega bo'la oladi. Bu trenerovkani **autogen trenerovka** deb ataladi. Bu metod ya'ni o'z-o'zini ishonirish: 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 ijobiiy ta'sir qiladi, uning ortiqcha emotsional qo'zg'algan holatini kamaytiradi, salomatlikni yaxshilaydi. Jismoniiy va aqlii 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. Sporchilarda 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'shashadi, asab tizimini tinchlantiradi, mashq mushaklarni yanada bo'shashtirishga yordam beradi. Bu mashqda qorinni ichi isiydi. Asosiy formula Mening diaffragmam issiq: Diaffragmamga 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 dissimilyasiya 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 assimilyasiya jarayonlari dissimilyasiya jarayonlaridan ustun turadi. Jismoniy mashqlardan 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 chiniqqanlikni 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 unutmash 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 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?
5. Temperament haqida umumiy tushuncha беринг?
6. Qobiliyat va uni turlari бўйича маълумот беринг?
7. Xarakter haqida umumiy tushuncha беринг?

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. Ruhiy holatlar diagnostikasi va korrektsiyasi. – T.: “Trener”, 2000.

3.Gʻoziyev 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.



KEYSLAR BANKI

1-MIKROKEYS

Har qanday pedagogik faoliyatning samaradorligi uning natijasi yoki natijalari bilan o'lchanadi. 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 (jamoadada) bilan muhokama qilgan holda etarlicha anglab oladi.

2. Ta'lim oluvchi sherigi (juftlikda), guruhdoshlari (kichik guruhlarda) yoki jamoadoshlari (jamoadada) 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 tadbiq 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 bermaginda, 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, bironing daftoriga 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

**“Hakamlarning psixologik tayyorgarligi”
moduli bo‘yicha**

“Sport hakamlari” malaka oshirish kursi uchun test

1. 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;

2. “Sport psixologiyasi” tushunchasi va bu sohadagi bilimlar fanga kim tomonidan kiritilgan?

Per de Kuberten;

P.F. Lesgaft;

P.A. Rudik;

Z.G. Gapparov;

3. Sportchilarga psixokorreksion ta’sir ko‘rsatishining tuzilmaviy modeli nima deb ataladi?

“sportchi-trener-psixolog” triadasi;

trenerlar kengashi;

ustoz-shogird tizimi;

ruhiy tayyorgarlik.

4. Sport psixologiyasida asabiylik keskinlik holat bu...?

Stress;

Frustratsiya;

Qoʻrquv;

Vahima.

5.Sportchida tashqi muhitga, voqea-hodisalarga munosabat va undan kelib chiqadigan his-hayajonlar nima deb ataladi?

Emotsiya;

Affekt;

Qoʻrquv;

Disforiya.

6.Sportchini tez choʻlgʻab oladigan va shiddat bilan oʻtib ketadigan jarayonlarga fanda nima deb aytiladi?

Affekt;

Kayfiyat;

Depressiya;

Suitsid;

7.Sportchining boʻladigan musobaqaga qatnashishi oldi ruy beradigan holati qaysi javobda toʻgʻri keltirilgan?

Start oldi holati;

Kayfiyat;

Start taktikasi;

Xavotirlanish.

8.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.

9.Shaxsning ijtimoiylashuvida asosan qaysi omillar muhim sanaladi?

irsiy-biologik, fiziologik, psixologik;

intraversiya, ekstraversiya;

ichki va tashqi omillar;

individual xususiyatlar.

10.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.

11.Shaxsning individual-tipologik xususiyatlari keltirilgan javobni ko'rsating?

xarakter, temperament, his-tuyg'ular, iroda, qobiliyatlar;

bilimlar, ko'nikmalar, malakalar;

qobiliyatlar, iqtidor, iste'dod;

diqqat, xotira, tafakkur, nutq, hayolot.

12.Musobaqa bu -?

sportchi faoliyatini belgilovchi, kuzatuvchi omildir;

sportchining imkoniyati;

sportchining mahorati;
sportchining g'alabaga chorchash.

13. Temperament necha turga bo'linadi
xolerik, sangvinik, flegmatik, melonxolik;
xolerik, melonxolik, flegmatik;
sangvinik, flegmatik;
xolerik, melonxolik.

14 "Akseleratsiya" terminining ma'nosi nima?
usish va rivojlanish jarayonini tezlashishi ;
tiklash;
umumlashtirish;
voyaga yetish.

15. Xarakter-bu:
oliy nerv faoliyati bilan bog'liq bo'lgan va uning hayotida shakllanib, 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

16. Qobiliyat bu –?
Faoliyat bilan bog'liq individual psixologik xususiyat;
Bilish jarayon;
Muomala natijasi;
Orttirilgan xususiyat.

17.Psixologik test nima?
inson psixikasining sifatlari, taraqqiyot darajasi va qobiliyatlarini aniqlab beradigan standartlashtirilgan usul
inson hayotini o'rganadigan qobiliyatini rivojlantiradigan maxsus usul
psixik jarayonlarni, xususiyatlarni o'rganadigan usul
psixik hodisalar va holatlarni o'rganadigan usul

18. Jamoa, sinf, guruhlarda o'quvchilarning o'zaro munosabatlarini aniqlashda qaysi metod muhim ahamiyatga ega?
Sotsiometriya metodi;
Savol-javob metodi;
Suhbat
Kuzatish

19. Organizmning tashki ta'siriga qonuniy javob reaksiyasi nima deyiladi?
Refleks;
Tormozlanish;
Qo'zgalish;
Induktsiya.

20.Muayyan harakatlar yoki faoliyat turlarini o'zlashtirish maqsadida ularni anglagan tarzda hamda ongli ravishda nazorat qilishga va tuzatishga asoslangan hamda ko'p martalab takroran bajarish faoliyati nima deb ataladi?
Mashq;
Malaka;
Ko'nikma;
Motiv.

21. Inson xulq-atvori, uning bog'lanishi, yo'nalishi va faolligini tushuntirib beruvchi psixologik sabablar majmui nima deyiladi?

Motivatsiya;

Ehtiyoj;

Malaka;

Faoliyat.

22. Ma'lum ehtiyojlarni qondirish bilan bog'liq bo'lgan faoliyatga moyillik, ya'ni harakatga undovchi kuch bu-?

Motiv;

Ish-harakat;

Malaka;

Faoliyat.

23. Ma'lum ehtiyojlarni qondirish uchun olib boriladigan harakatning faolligini oshirish uchun qaysi faoliyat yo'nalishida olib boradi ?

Psixoprofilaktika;

Psixokorreksiya;

Psixologik maorif va marifat;

Psixoprofilaktika

26. Yuzaga kelgan nizolarni bartaraf etish sport psixologining qaysi ish faoliyati mazmuniga kiradi?

Psixokorreksiya ishlar;

Psixoprofilaktika;

Psixologik maorif va marifat;

Psixologik maslahat.

27. Sport psixologining ish faoliyatiga qanday yo'nalishlar mansub ?

Psixoprofilaktika, psixodiagnostika, psixologik maorif va ma'rifat, psixologik maslahat, psixir rivojlantirish va korreksiya;

Deviant bolalar bilan ishlash;

Ota-onalar bilan ishlash;

Psixologik maslahat berish.

GLOSSARIY

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

FOYDALANILGAN 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-sentabrdagi “Ta’lim to‘g‘risida”gi O‘RQ-637-son Qonuni. <https://lex.uz/docs/-5013007>
2. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2020-yil 30-oktabrdagi “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:

8. Asadov Y.M. Ruhiiy holatlar diagnostikasi va korrektsiyasi.–T.: “O‘qituvchi”, 2000.
9. Mahmudov R., G‘ulomov A. Sport psixologiyasi fanidan tavsifnomalar (reja va dars ishlanmalari). – T.: “Yangi asr avlodi”, 2008. – 28 b.
10. 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
11. Pulatov J.A. Sportchilarni psixologik tayyorlasht. [Matn]: **O‘quv qo‘llanma.**

Toshkent: “Umid Design”, 2021. – 135 b

12. Pulatov J.A. Sport psixologiyasi [Matn]: O‘quv qullanma. - Toshkent: “Umid Design”, 2021.-158 b.

13. Pulatov J.A. Yosh davrlari psixologiyasi [Matn]: Darslik. Toshkent: “Umid Design”, 2022.-203 b.

14. Бабушкин, Г.Д. Психодиагностика личности при занятиях физической культурой и спортом: учеб. пособие / Г.Д. Бабушкин. – Омск: Изд-во СибГУФК, 2012. – 328 с.

15. Батулин Н.А. Психология успеха и неудач в спортивной деятельности / Н.А. Батулин // Психология в спорте. – Омск: Сфера, 2008. -195 с.

16. Nayitov O.E. Psixodiagnostika: O‘quv qo‘llanma. – T.: TDIU “Talaba”, 2007. – 225 b.

17. Pulatov J.A., Dehkambayeva Z.A. Sportda emotsional toliqish va uning bartaraf etish yo‘llari [Matn]: Uslubiy **qo‘llanma**. Toshkent: “Umid Design”, 2022. – 90 b

18. 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>