

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

Xalbayeva.G.A.

SPORT PSIXOLOGIYASI

**Samarqand davlat universiteti ilmiy kengashi
tomonidan 5210203 – Psixologiya (amaliy psixologiya)
yo‘nalishi talabalari uchun o‘quv qo‘llanma sifatida
tavsiya etilgan**

Samarqand - 2021

UDK 91.78

KBK 56(075)

X 36

Xalbayeva.G.A. Sport psixologiyasi. O`quv qo`llanma – Samarqand: SamDU nashri, 2021 y. - 296 bet.

Taqrizchilar:

dotsenti Sobirova D (BuxDU)

PhD. Qodirov O.S. (SamDU)

Ushbu o`quv qo`llanma “Sport psixologiyasi” fanidan yaratilgan bo`lib, sport psixologiyasi fanining nazariy va amaliy jihatlari chuqur tahlil qilingan bo`lib fanning predmeti, rivojlanish tarixi, sportchilarda milliy mafkuraviy bilim va malakalarni shakllantirish uslublari, sportchi shaxsini bilish jarayonlari, irodaviy emotsional holatlari, individual xususiyatlari, emotsional zo`riqishlari, emotsiyalarni boshqarish uslublari, sportchining imkoniyatlari, sport faoliyatining psixologik xususiyatlari, sport musobaqalarining psixologik tahlili kabi dolzarb mavzular haqida fikr yuritiladi. O`quv materiallarida jadvallar, o`quvchilarni o`zini-o`zi nazorat qilishlari uchun savollar, psixodiagnostik metodlar, psixokorreksion ko`rsatmalar berilgan.

Mazkur qo`llanmada keltirilgan barcha nazariy va amaliy mavzulaming mazmuni sport psixologiyasi fanining amaldagi dasturiga to`la mos keladi. Qo`llanmada mavzu bo`yicha nazorat savollari ham keltirilgan.

Ushbu qo`llanma universitetning 5210203–Psixologiya (amaliy psixologiya) bakalavr yo`nalishidagi talabalari, sport maktablari murabbiy va talabalari uchun tavsiya etilgan.

Samarqand Davlat universiteti Kengashining 2021 yil 30 noyabrdagi 5-bayonnoma qarori bilan nashrga tavsiya etilgan

ISBN 978-9943-7267-9-6

© G.A.Xalbayevav, 2021

Kirish

Mamlakatimizda jismoniy tarbiya va sportni ommalashtirish ijtimoiy siyosatning muhim yo'nalishlaridan biri etib belgilangan. Chunki sport aholi salomatligini mustahkamlash, yosh avlodni sog'lom va barkamol etib tarbiyalash orqali jamiyatda sog'lom turmush tarzini qaror toptiradi. Turli kasalliklar, yoshlar o'rtasida zararli odatlarning oldini oladi. Sport yuksak madaniyat, vatanparvarlik tuyg'ularini shakllantirishda ham muhim o'rin tutadi. Bu sohada erishilgan yutuqlar mamlakatni dunyoga tanitadi, barcha yurtdoshlarga g'urur-iftixor bag'ishlaydi.

Mustaqillik yillarida bu borada keng ko'lamli ishlar amalga oshirildi. Aholining, ayniqsa, yosh avlodning jismoniy tarbiya va ommaviy sport bilan muntazam shug'ullanishi uchun zarur sharoitlar yaratildi. Shahar va qishloqlarda zamonaviy sport komplekslari bunyod etildi. "Umid nihollari", "Barkamol avlod" va Universiada musobaqalari yoshlarni ommaviy sportga, sog'lom turmush tarziga oshno qilish vositasiga aylandi.

O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2017 yil 3-iyundagi "Jismoniy tarbiya va ommaviy sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi PQ-3031-sonli qarori sohadagi yana bir muhim hujjat bo'ldi. Ushbu qaror bilan O'zbekiston Respublikasida jismoniy tarbiya va ommaviy sportni yanada rivojlantirish dasturi qabul qilindi.

Prezidentimiz Shavkat Mirziyoyevning 2017 yil 15-fevraldagi «Madaniyat va sport sohasida boshqaruv tizimini yanada takomillashtirish chora-tadbirlari to'g'risida»gi PF-4956 sonli farmoni mamlakatimiz sporti rivojida yangi davrni boshlab berdi. Farmonga binoan O'zbekiston Respublikasi jismoniy tarbiya va sport davlat qo'mitasi tashkil qilindi. Aholi keng qatlamini sport bilan shug'ullanishga jalb etish, jismonan sog'lom avlodni tarbiyalash, sport industriyasi va infratuzilmasini rivojlantirish, shahar va tumanlarda ommaviy sport tadbirlari va musobaqalar o'tkazish, Milliy olimpiya qo'mitasi, sport turlari bo'yicha federაციyalar va asociაციyalar bilan birgalikda istedadli sportchilarni tanlash, tayyorlash va mahoratini

oshirish, kadrlar tayyorlash, sohaga zamonaviy texnologiyalarni joriy etish va xalqaro aloqalarni kengaytirish uning asosiy vazifalari etib belgilandi.

Yurtboshimiz ommaviy sportning inson va oila hayotidagi o'rnini, uning istiqbollari aynan jismoniy va ma'naviy sog'lomlikning asosi, hayotga katta umid bilan kirib kelayotgan yoshlarga o'z qobiliyat va iste'dodini ro'yobga chiqarishda sportning ahamiyati juda katta ekanligini doimo ta'kidlab kelgan.

Hozirgi vaqtda yuqori malakali sportchilarni tayyorlash va sportni takomillashtirish uzoq yillik va ko'p bosqichli jarayondir. Zero, sportchining mashg'ulotlariga adaptatsiyasi, musobaqalarga tayyorgarlik vazifalari, sportchi mahoratining jismoniy va psixik sifatlarining dinamikligi hamda strukturasi uning psixologik statusiga ko'p jihatdan bog'liqdir.

Mamlakatimiz aholisi o'rtasida sog'lom turmush tarzini qaror toptirish maqsadida sport va sportni keng miqyosda rivojlantirish va sportni bugungi istiqbollari ustuvor masalalardan biriga aylanib bormoqda. Yurtimiz vakillarining turli xalqaro bellashuvlarda, Olimpiya musobaqalarida yuksak natijalarga erishayotgani, o'quvchi va talaba yoshlar o'rtasida turli musobaqalar o'tkazilishi ommalashib borayotgani ayniqsa e'tiborlidir. Ayni bir vaqtda ta'lim oldidagi eng muhim dolzarb masalalardan biri jismoniy madaniyat va sport psixologiyasi fanlarini ham jahon andozalariga javob beradigan o'quv adabiyotlari bilan boyitish va ilg'or pedagogik texnologiyalardan foydalanib o'qitish muhim ahamiyat kasb etmoqda. "Sport psixologiyasi" fani jismoniy madaniyat va sport mutaxassislarini tayyorlash, sohaga oid ko'plab muammoli masala va vaziyatlarni to'g'ri hal etish, ilmiy tahlil qilish, sportchi o'quvchi va talabalarda ma'naviy his-tuyg'u shakllantirishda alohida ahamiyatga egadir. Shuning uchun bu dolzarb masalalarga chuqur ilmiy-uslubiy va metodologik nuqtai nazardan yondashishga to'g'ri keladi.

Mazkur o'quv qo'llanmada sport psixologiyasi fanining nazariy va amaliy jihatlari chuqur tahlil qilingan bo'lib fanning predmeti, rivojlanish tarixi, sportchilarda milliy mafkuraviy bilim va malakalarni

shakllantirish uslublari, sportchi shaxsini bilish jarayonlari, irodaviy emotsional holatlari, individual xususiyatlari, emotsional zo‘riqishlari, emotsiyalarni boshqarish uslublari, sportchining imkoniyatlari, sport faoliyatining psixologik xususiyatlari kabi dolzarb mavzular haqida fikr yuritiladi. Yana shu bilan birga mazkur o‘quv qo‘llanmada “Sport psixologiyasi” fanining zamonaviy yutuqlari o‘z aksini topgan. O‘quv materiallarida jadvallar, shuningdek o‘quvchilarni o‘zini-o‘z nazorat qilishlari uchun savollar, psixodiagnostik metodlar, psixokorreksion ko‘rsatmalar berilgan.

Mazkur qo‘llanma sportchi ruhiyatida yangicha sifatlarning shakllantirilishini sport psixologiyasi masalalari doirasida yechishga yordam beradi degan umiddamiz.

I bob. Sport psixologiyasi fani umumiy psixologiya fanining tarmog'i, amaliy sohasi ekanligi.

1§. Sportning nazariyasi, amaliyoti bilan bog'liqligi.

1.1. Sport psixologiyasi faniga umumiy tavsif.

Tayanch iboralar: psixologiya, sportchi ruhi, qonuniyat, mexanizm, g'alaba, start, ruhiy vahima, mashq, ehtiyoj, uyg'otish, sharoit, munosabat, murabbiy, samarali, oliy, universitet, universiada, fan, kuzatish, suhbat, tajriba o'tkazish, tadqiq, ob'yektiv va sub'yektiv, sport mashg'uloti, taqqoslash uslubi, umumiy, psixodiagnosika, antiqa, empirik uslub, korrelyatsiya, «Ta'lim to'g'risida»gi Qonun, jamoa, oila, guruh, «Kamolot», «Olimpiada», «Universiada», Amerika, Germaniya, Vashington, Praga, Madrid kongressi, 1965, 1973, 1969, P.A. Rudik, amaliy va harbiy bilim.

Sport psixologiyasi - sport faoliyatining har xil turlarida ularga xos bo'lgan xususiyatlari va sportchi shaxsining psixologik xususiyatlarini o'rganadi. Sport hozirgi zamon hayotida katta o'rin tutadi. O'zbekiston Respublikasi musaqillikni qo'lga kiritib, g'oyaviy-siyosiy, ijtimoiy-iqtisodiy yo'nalishlarni yangi yo'lga solib, aholini har tomonlama muhofaza qilish tadbir va choralari amaliy jihatdan olg'a surmoqda. Bu faoliyatlar aholining va ayniqsa yoshlarning sport va sportga bo'lgan ishtiyoqlarini yanada rivojlantirmoqda. O'zbekiston Respublikasi Oliy Kengashining navbatdan tashqari 14 yanvar 1992 yil «Sport va Sport haqida» qonun qabul qilindi. O'zbekiston Milliy Olimpiya Komiteti tuzilib, (1992 yanvar), Xalqaro Olimpiya Komiteti tarkibiga rasman a'zo bo'lib qabul qilindi. (1992 mart).

Bugungi kunda hamma joyda sportning milliy turlari qayta ishlanmoqda. O'zbekiston xalqaro sport hamjamiyatida dadillik bilan o'zini ko'rsatmoqda.

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

Bunda u quyidagi muammolarni hal etadi:

- Sport faoliyatining umumiy masalalarini o'rganadi, ya'ni sport bilan shug'ullanish motivlari va maqsadlarini, unga qiziqishning vujudga kelishi va malakalar shakllanishining umumiy va xususiy shartlarini;

- Sport mashqlari (trenirovkalar) samaradorligini oshirish muammolarini o'rganadi. Sportchini shug'ullantirish – bu uni umumiy va maxsus jihatdan jismoniy, axloqiy, irodaviy va nazariy tayyorgarligini ta'minlash, sport musobaqalarida zarur bo'ladigan texnik va taktik ko'nikmalarni egallashga o'rgatish jarayonidir.

Sport psixologiyasini ko'proq sportchida harakat ko'nikmalari va malakalarini samarali shakllantirish qonuniyatlari, sportchi tomonidan yuqori sport natijasiga erishish, uning chidamliligi, epchil harakatlari, kuchini oshiruvchi psixologik shartlari qiziqtiradi. Shuningdek, sportchini musobaqalarga ruhiy jihatdan tayyorlash, unda kuzatuvchanlik, taktik tafakkur, ijodiy xayolni o'sirish kabilarni sport psixologiyasi fani o'rganadi;

- Sportchining musobaqalarga qatnashishi bilan bog'liq bo'lgan muammolar ham o'rganiladi. Bunga sportchining musobaqa oldidan ruhiy holati, hissiyotlarning musobaqa jarayoni va undan keyin namoyon bo'lishi, sport musobaqalaridagi zo'riqishlarning sportchilar ruhiyatiga ta'siri, ikkinchi nafasning ochilishi, ayrim harakatlarni maxsus bajarish (oxirgi sakrash, ko'tarish va h.k.) sportchilarning muvaffaqiyatsizliklari bilan bog'liq ruhiy holatlari kiradi;

- Sport jamoalari psixologiyasi, trener va sportchilar, ularning jamoadagi o'zaro munosabatlarini o'rganadi;

- Sportchi shaxsiga oid masalalar, ya'ni uning temperamenti, fe'l-atvori, qobiliyati va ma'naviy xususiyatlari, turli murakkab sharoitlarda o'zini namoyon etishlari o'rganiladi.

Sport psixologiyasi muammolarini o'rganish 60-70 yillarda keng sur'atda olib borildi (P.A.Rudik, A.T.Puni, V.M.Melnikov, Yu.L.Xanin va boshqalar).

Jismoniy mashqlar va sport bilan faol shug'ullanishlarning inson ruhiy dunyosiga ko'rsatadigan ta'sirini o'rganish bilan bog'liq ishlar sport psixologiyasi fanining vujudga kelishiga sabab bo'ldi.

Sport hozirgi kunda barcha xalqlarning hayot talabi va ehtiyojiga aylanib qolmoqda. Chunki u kishilarning har tomonlama chiniqishini ta'minlabgina qolmay, balki ruhan tetik, ma'nan boy, axloqan pok, yuksak madaniyatli, mustahkam irodali qilib ham tarbiyalaydi. Sport turlari xilma-xildir. Lekin ularning har biri ham kishilarda yuqoridagi xislatlarni tarbiyalash uchun sport mashg'ulotlarida uzluksiz shug'ullanish va musobaqalarda qatnashishini talab etadi. Sport faoliyatining qonuniyatlari va xususiyatlarini, sportchi shaxsini bilmasdan turib, biz sport mashg'ulotlarining foydali metodlarini ishlab chiqa olmaymiz, ish faoliyatiga bo'ysundira olmaymiz. Sport psixologiyasi predmeti qator: umumiy psixologiya, pedagogika, fiziologiya, biologiya, anatomiya falsafa va boshqa fanlar bilan uzviy bog'liqdir. Hozirgi eng yuqori sport ko'rsatgichlari sport psixologiyasi fanining izlanishi natijasidir. Sport faoliyati juda katta aniqlik, his qilish va idrok etish nafisligiga bog'liqdir. Buni ayrim sport turlarida ko'rish mumkin. Masalan, suvda suzuvchilarning «suvni sezishi», qilichboz va bokschilarning «masofani sezishi», basketbol va futbol o'yinchisining «to'pni sezishi», yuguruvchi sportchining «vaqtni sezishi» kabilar. Ana shunday psixologik holatlarni turli mamlakatlarning olimlari o'rganmoqdala rva sportchilarimizning qanday qilib Yevropa, Osiyo, Olimpiya o'yinlari va jahon rekordlarini o'rnatishlarining yo'llari, sirlarini ochib berdilar.

Sport turlari turli-tuman, lekin ular hammasi ham sport musobaqalarida qatnashish va doimiy mashg'ulot bilan shug'ullanishni talab qiladi. Sport mashg'ulotlarining samarali usullarini ishlab chiqish Sport faoliyatining qatnashchisi – sportchi – shaxsini o'rganmay mumkin emas. Boshqa fanlar qatori Sport psixologiyasi sport faoliyatining turli tomonlarini tahlil qiladi va ular bilan bog'lik muammolarni yechishga ko'mak beradi. Bundan kelib chiqib, sport psixologiyasining asosiy vazifalarini quyidagicha ifodalash mumkin, deb o'ylaymiz: Sport psixologiyasi sport faoliyatining alohida turlarining psixologik xususiyatlarini analiz qiladi. Masalan, gimnasikachining faoliyati o'zining jismoniy funktsiyalari, srategiyasi, taktikasi va individual-psixologik xususiyatlari bilan farq qiladi. Har bir

sport turining psixologik xususiyatlarini o'rganmay turib, qiziquvchilarga uni o'rgatish va mashg'ulot utkazish uslublari to'g'ri ilmiy yoki amaliy talqin qilib berib bo'lmaydi. Lekin turli sport turlarida ba'zi bir umumiy psixologik xususiyatlar bo'lib, ular mashg'ulotlarni o'tkazish uslubini belgilashda bir-birini to'ldirib boradi. Shuning uchun Sport psixologiyasining keyingi vazifasi – sport faoliyatining umumiy analizini qilishdan iboratdir. Sport psixologiyasining navbatdagi muhim vazifalaridan biri bu sportchi shaxsining xususiyatlarini o'rganishdir. Sportchi shaxsining psixologik xususiyatlarini o'rganish katta ilmiy va amaliy ahamiyatga egadir. U sportchi shaxsini o'zi tanlagan sport turi bo'yicha muvaffaqiyatga erishish uchun ilmiy haqiqatdan ham ishonchli ma'lumot berishi kerak.

Yuqoridagilarni inobatga olgan holda sport psixologiyasi predmeti quyidagi vazifalarni o'z ichiga oladi:

- sport faoliyati psixologiyasi;
- sport faoliyatini umumiy psixologik tahlil qilish;
- ayrim sport turlarini psixologik tahlil qilish;
- sport mashg'ulotlari va ta'limning psixologik asoslari;
- sportchi psixologiyasi;
- sportchining maxsus sifatleri;
- sportchi shaxsining umumiy xislatlari;
- sportchi tarbiyalashning psixologik asoslari;
- sport mahoratining psixologik asoslari.

Demak, qayd etilgan barcha vazifalar bir-biri bilan dialektik ravishda chambarchas bog'liqdir. Sport musobaqalarida qatnashish esa sportchidan nafaqat maxsus texnik va taktik tayyorgarlikni balki har tomonlama psixologik tayyorgarlik ko'rishni talab etadi. Sport faoliyati quyidagi psixologik xususiyatlardan iborat:

1. Mushaklar aktivligini namoyish etish sportchidan o'z tanasini jismonan chiniqtirish, sisemali va doimiy ravishda tayyorgarligini talab etadi.

2. Tanlagan sport turi bo'yicha jismoniy mashqlarni yuksak mahorat bilan bajarishga erishish. Sport shug'ullanuvchidan doimiy maxsus trenirovkani talab qiladi. Chunki bular orqali turli xil jismoniy fazilatlar,

ya'ni jismoniy kuch, chidamlilik, tezlik, yengillik, iroda kuchi, jasurlik, qat'iylik, g'alabaga intilish va boshqalarga erishadi.

3. Tanlangan sport turidan yuksalishga intilish, jismoniy mashqlarni bajarishda eng yuksak natijalarga erishish sportchining asosiy maqsadlaridandir. Sportchi hech qachon erishilgan natijalardan qoniqib bir joyda to'xtab qolishi mumkin emas, u yanada oldinga intilishga harakat qilishi lozim.

4. Sport kurashi. U sport musobaqalarida aloxida o'rin tutadi. Sport kurashi sportchidan o'z jismoniy kuchi, ichki kechinmalari, yaxlit psixik jarayonlarni maksimal darajada bir nuqtaga jamlashni talab qiladi.

5. Yuksak natijalarga aniq erishishni anglash tuyg'usi. Sport faoliyatida sportchi shaxsining turli xil psixik funktsiyalari va psixologik fazilatlar aloxida ahamiyatga egadir. Sport faoliyati informatsiyalarni qabul qilish va uni qayta ishlab chiqish jarayoni, sportchining xotirasi va diqqati, uning irodasini chiniqqanligini talab qiladi.

1.2. Sport psixologiyasi – psixologiya fanining maxsus amaliy sohasi ekanligi.

Keyingi yillarda har xil mehnat faoliyati bilan shug'ullanuvchi kishilarning mehnat unumdorligini oshirishda jismoniy mashqlarning ta'sirini o'rganishga kirishildi va bu hozirgi kunda ham davom etmoqda. Masalan, ishlab chiqarish gimnasikasi, jismoniy mashq daqiqalari ta'sirida mehnat faoliyatining o'zgarishini o'rganishga bag'ishlangan psixologik izlanishlar olib borildi va ular asosida ijobiy natijalar olindi. Sport psixologiyasi muammolari bilan bir qator sport institutlarining olimlari boy tajriba orttirishdiki, natijada u alohida Fan sifatida o'zining tuzilishi, manbasi va xususiyatiga ega bo'ldi.

Sport psixologiyasi fanining umumiy srukturasi quyidagi ko'rinishga ega:

Sport psixologiyasi o'rganishi zarur bo'lgan masalalarni hal etish, sportchilarning har qanday masshtabdagi musobaqalarda g'alabalarga erishishlarini, mahoratlarini tinmay oshirishlarini ta'minlashga yordam beradi hamda xalqqa, Vatanga, yurtga sadoqat ruhida tarbiyalashga qaratilgandir.

Sport psixologiyasi jismoniy mashq va musobaqalar sharoitida sportchi psixologik faoliyati qonuniyatlarining mexanizmini o'rganadigan fandır. Bu fan boshqa psixologiya sohalari bilan chambarchas bog'liqdir. Chunonchi, umumiy psixologiya, pedagogika, meditsina, ijtimoiy psixologiya va jismoniy madaniyat nazariyasi asoslari bilan birgalikda ilmiy izlanishlar olib boradi. Bu fan sportchilarning sportda yuqori natijalarga erishishlari yo'lida xizmat qiladi. Kishilarning sport faoliyati uning boshqa faoliyat turlaridan farq qiladi. Sport faoliyatining asosini jismoniy madaniyat mashg'ulotlari va Sport psixologiyasi fanining asosiy vazifasi sportchilarni sport musobaqalarida qatnashishga tayyorlashdan iborat. Bu tayyorgarlik jarayon sportchilardagi maxsus jismoniy sifatlarni, ko'nikmalarni, qobiliyatlarni shakllantirish, bilimlarni o'sirish, jismoniy va ruhiy qiyinchiliklarni yengish kabilarga paydo bo'ladigan jismoniy va ruhiy tayyorgarlik uslublarini yanada takomillashtirishni talab qiladi. Shuningdek, sport psixologiyasi fani sportchining o'z komanda 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, o'tish psixologiyasi musobaqa faoliyatining psixologiyasi) alohida o'rganadi.

Sport psixologiyasi fanining rivojlanish tarixi juda qisqa bo'lib, o'tgan asrning 60 yillarining oxiriga kelib rivojlana boshladi. Sobiq ittifoq davrida mazkur fan bo'yicha o'quv adabiyotlari va ilmiy - tadqiqot ishlari Rossiya olimlari tomonidan yozilar va boshqa respublika olimlari o'z ona tiliga tarjima qilib o'rganar edi. O'zbekistonda hozirgi kungacha o'zbek tilidasport psixologiyasi fani bo'yicha birorta ham darslik yoki o'quv qo'llanma yozilgan emas.

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

Ikkinchi bosqichda sport psixologiyasi fan sifatida pedagogik jarayonlarida qo'llanila boshladi. Sportchilarning bilish jarayonlari psixologiyasini shakllantirdi: sportchilarning irodaviy sifatlarini tarbiyalash, musoboqaga psixologik jihatdan tayyorlash mexanizmlarini ishlab chiqdi. Natijada sport psixodiagnosika sohalari paydo bo'ldi. Bu bosqichda ko'plab dissertatsiya ishlari bajarildi. Sportchilarni umumiy psixologik tayyorlash masalalari ishlab chiqildi. Sportchilarning texnik, jismoniy ruhiy va taktik tayyorgarligini, sportchi shaxsini tayyorlash, sportchilar jamoasini takomillashtirish masalalarini hal qilishga erishdi.

Hozirgi kunda sport psixologiyasi sportchilarning amaliy faoliyati qirralarini yangi shakl, vosita va uslublar vositasida o'rganuvchi fan sifatida sportchilarni ilmiy asosda boshkarish ishlarini tug'ri tashkil etish, sportchilarga yangi nazariy bilimlar berish, ularning shaxsiy muammolarini yechish uchun yo'l-yo'riq ko'rsatadigan fan sohasiga aylandi.

Sport psixologiyasi fani sportning barcha turlarini qamrab oladi. Bu fan sport musoboqasi davrida sportchilarga namoyon bo'ladigan jismoniy va psixologik mahoratni yanada shakllantirish, tarbiyalash qonuniyatlarini o'rganadi, hamda sport mashg'ulotlarini sifatli tashkil etish uslublarini ishlab chiqaradi. Sport psixologiyasi sportda paydo bo'ladigan muammoli vazifalarni to'g'ri hal etish uchun quyidagilarni maqsad qilib qo'yadi.

I. Sport faoliyatining sportchilar ruhiga ta'sirini o'rganish.

- sport musoboqasi jarayonini psixologik jihatdan taxlil qilish (sport turlarini alohida va umumiy tahlil qilish);
- sport mashg'uloti va musoboqasining sportchi harakteriga ta'sirini o'rganish;
- sportchilarning axloqiy va irodaviy sifatlarini o'rganish;
- sportchi faoliyatining shart-sharoitlarini psixologik taxlil qilish;
- sportchilarning o'zaro munosabatlarini va tashkilotchilik qobiliyatlarini jamoada tajriba yordamida shakllantirish;

II. Sport mashg'ulotini sifatli tashkil qilish maqsadida maxsus psixologik ko'rsatmalar berish;

- sport mashg'uloti jarayonini sifatli tashkil qilish uchun sport anjomlari bilan ta'minlash

- sportchi organizmining yuqori darajada ishchanligini ma'rifiy faolligini o'sirish yo'llarini topish.

- sportning alohida turlari uchun yangi psixogik uslu'lardan foydalanish.

Masalan, psixodiagnosika uslublari yordamida sportchining ijtimoiy va moddiy sharoiti, muxit, bilish jarayonlari psixologiyasi, sport kobilyatlari kabilar o'rganiladi.

III. Sportchining oldingi xolatdagi psixologik xususiyatlarini o'rganish. Sportchi yil davomida musobaqaga yukori darajada tayyorgarlik ishlari olib borsa, yillik yuklama mashglotlarini ilmiy asosda rejalashtirsa, bu musobaqada faol ishtirok kiladi, va yukori ko'rsatkichlarni qo'lga kiritishga muvaffaq bo'ladi.

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

- Yuqori darajada ishchanlilikni vujudga keltirish, musobaqaga chidamlilikni o'sirish uslublaridan foydalanish.
- Sportchining musobaqadan oldingi va musobaqa jarayonidagi ruhiy holatini o'rganish
- Noqulay ruhiy holatdan chiqib ketish yullarini izlab topish.
- Sportchilarning psixologik tayyorgarlik va chiniqish uslublaridan foydalanish.

IV. Sport faoliyatini insonparvarlashtirish maqsadida psixologik muxit va shart – sharoitlarini vujudga keltirish. Agar sport faoliyati insonparvarlashtirilsa, sportchilar orasida tan jaroxati olish kamayadi, ruhiy toliqish, zo'riqish va har xil kasalliklarga chalinishning oldi olinadi. Hamda sportchilarning garmonik rivojlanishi uchun yordam beradi. Bu masalalarni to'g'ri hal qilishda sportchilar xayotida ozodalik va gigiyenik ishlarni tashkil qilish yaxshi natijalar beradi. Sport faoliyatini insonparvarlashtirish masalalarini ijobiy va to'g'ri hal qilish uchun Sport psixologiyasi quyidagi vositalardan foydalanishni tavsiya qiladi:

- sport faoliyatining ichki tomonlarini va sport jamoasi sportchilarining o‘zaro munosabatlari qonuniyatlarini o‘rganish;
- sport faoliyati motivlarining tuzilish qonuniyatlarini o‘rganish;
- sportchi faoliyati ruhiy xolatning individual psixologik xususiyatlarini o‘rganish.

V. Sport jamoasidagi o‘zaro ijtimoiy-psixologik munosabatlar jarayonini, sport guruxlarini boshqarishni va guruh sportchilarini boshqaruvchilik qobiliyatlarini shakllantirish:

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

VI. Sport faoliyatining g‘oyaviyligi. Sportchi birorta jamoaning va komandaning a‘zosi xisoblanadi, 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 bulishi lozim:

- sportchi harakterining barqaror sifatlarini tarbiyalash;
- sportchining jismoniy va psixologik jihatidan tayyorlash tarbiyasini yaxshi yo‘lga qo‘yish vazifalarini to‘g‘ri hal etish;
- O‘zbekiston sportchilarining jahon va olimpiada musoboqalarida faol ishtirok qilishi uchun shart-sharoitlar yaratib berish.

Sportchi sport faoliyatida ob’yekt va sub’yekt sifatida qatnashadi. Masalan, komanda, trener, rahbar, vrach va boshqa tarbiya bergan kishilarga nisbatan sportchi ob’yekt hisoblanadi, ammo sportchining o‘ziga-o‘zi ongli munosabatda bo‘lishi sub’yekt vazifasini bajaradi. Bularning barchasi sportchining sportdagi maxoratini takomillashtirish imkonini beradi. Sport faoliyati ikki guruhdan tashkil topgan bo‘ladi.

Sport mashqlari.

Sport musoboqalari. Musoboqa sport faoliyatining asosiy tomonini tashkil qiladi.

VII. Sport faoliyatining motivlari. Motiv psixologik tushuncha bo'lib, insonning ichki sifatlarini aniq bir faoliyat turiga nisbatdan uyg'unishidir. Motivlar har xil bo'ladi:

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

Masalan, inson nimalarni xoxlaydi, nimalarga qodir, nimalarga intiladi, qanday kishi, nima uchun bu ishni bajaradi, o'quvchi nima uchun sport bilan shug'ullanadi. Motivlarning faolligi, yo'nalishi sportchining to'siklarni yingib o'tishida namoyon bo'ladi. Bu faqat sportchining irodaviy faolligi yordamida bajariladi.

1.3.Sportpsixologiyasining sportning nazariyasi va amaliyoti bilan bog'liqligi.

Hozirgi davrda sport psixologiyasi fani sportchilar va murabbiylarga yordam beradigan fanlar qatoridan musaxkam o'rin oldi. XIX asrning oxirlarida Amerikada trenerlar tayyorlash maktablari ochildi, jismoniy madaniyat darslari fakul'tativ tarzda tashkil etildi, biomexanika va harakat fiziologiyasi fanlari bo'yicha maxsus kurslar o'tildi. 50-yillarning oxirlariga kelib, sport psixologiyasi sport amaliyotida qo'llanila boshladi. Jismoniy madaniyat rejasi va darslariga kiritildi. 60 yillarning boshlariga kelib, sport psixologiyasi faniga bo'lgan qiziqish o'sdi. Jahon miqiyosida sport bo'yicha yangi axborotlarining paydo bo'lishi natijasida, sport psixologiyasi fani tez rivojlandi: darsliklar, o'quv qollanmalari, ilmiy

kitoblar, ingliz, rus tillarida chiqarila boshlanishi natijasida sport sohasidagi ilmiy tadqiqot ishlari olib borila boshlandi.

AQSHda sport psixologiyasi mutaxassislaridan Frenklin Xenri va Artur Sleyter Xemellar fan bo'yicha doktorlik dissertatsiyasini ximoya kildilar, ilmiy tajribalar olib bordilar, maxsus dasurlar ishlab chiqdilar. Angliya, Italiya, Yaponiya, mutaxassislari bilan yakindag aloqa o'rnatildi. 60 yillarda Amerikada sport psixologiyasi fani buyicha olimlar yetarli bo'lmaganligi sababli, nazariy bilimlar etishmasdi. Shu tufayli ilmiy izlanishlarning ko'pchiligi sport harakati malakalarini takomillashtirishga qaratilgan. Asta-sekin mutaxassis olimlar sportchilarga musobaqadan oldin va musobaqa paytida paydo bo'ladigan emotsional holatlar bilan bog'liq holatlarni ham ilmiy tadbiq etishga kirishdilar.

So'nggi yillarda sport psixologiyasi mutaxassislari sportning barcha turlari bo'yicha ilmiy izlanish ishlar olib bordilar. Sport mashg'uloti va musoboqasidan tashqari, sport musoboqasi davrida tomoshobinlarning, sportchilar qarindosh-urug'lari va do'slarining sportchi ruhiyatiga ta'siri o'rganila boshlandi. Sport faoliyatida trenirning asosiy maqsadi qanday bo'lsada, shogirdining g'alaba qilishga harakat qiladi. Sport psixologiyasi fanining muhim vazimfalaridan biri trenir-pedagogik kadrlarni tayyorlash bilan birga sportchilarni sport faoliyatiga psixologik jixatdan tayyorlashdan iboratdir.

Trenir o'zining pedagogik faoliyatida, ijtimoiy fanlarni yaxshi bilsa, sportchila bilan ishlashda ijobiy natijalarga erishadi. Agar trenir ijtimoiy fanlarni va Sport psixologiyasi fanini yaxshi o'zlashtirgan bo'lsa, sport jarayonida ilmiy tajribalar bilan o'tqazish bilan shug'ullansa, tes orqali ma'lum bo'lmagan ma'lumotlarni topishga erishadi. Trenir sportchilarga klinik yordam berishni o'rgansa, sportchilarning xis-tuyg'ulari bo'yicha suhbatlar o'tqazilib, sport jarayoni trenir tomonidan to'g'ri taxlil qilinsa, sportchilar haqida ko'proq ma'lumot to'plashga muvaffaq bo'ladi va sport jarayonida foydalanish imkoniyatini yaratadi.

Jamoadada sport psixologiyasining asosiy vazifasi: sportchilarning musoboqadan oldin va musoboqa jarayoniga paydo bo'layotgan

emotsional bezovtalanishi, tashvishlanishi to'g'risida suhbatlar olib borish, sportchilarga maslaxat berish. Sportchining vahimaga berilmasdan musoboqada g'alaba qilish yo'l-yuriqlarini berish. Masalan, sportning quoldan va kamondan nishonga otish turlarida kuchli xayajonlanish kuzatiladi. Musoboqa qancha ko'p uzoq davom etsa, sportchidagi xayajonlanish ortib boraveradi. Sport turlarining harakterli tomoni shundan iboratki, raqibning yuqori ko'rsatkichlari ham sportchidagi xayajonlanishni pasaytirmaydi, sportchining o'z natijalarini boshqa bir sportchi g'alabasiga taqqoslashi uchun xissiyotni, xayajonlanishni oshirib yuboradi. Sportning figurali uchish va badiiy gimnasika turlari har bir harakat sportchilarda ham jonli va artisik qobiliyatda bajarishda talab qiladi. Bu sportchilarda sportchi musoboqaga yaxshi tayyorlangan bolsa, katta kuchlanish orqali bajariladigan har bir harakat aniq, ifodali bajariladi, sportchining ruhiy xayajonlanish darajasi harakt boshlanishidan tamom bo'lguniga qadar undagi emotsional to'lqinlanish bilan bir xil kechadi. Harakatni kuch bilan bajaradigan og'ir atletika, yadro va diska uloqtirishda sportchidan chidamlilik talab qilinadi. Sportning chopish, suzish, uzoq masofaga yugurish turlarida musoboqaning oxirida xayajonlanishning pasayashi kuzatiladi.

Sportchining qanday kuch bilan emotsional va reaksiya qilishiga qarab, undagi ayni bir xil kuch bilan ta'sir qiluvchi taassurotlar va ichki taassurotlar xaqida xulosa chiqaramiz. Bu xususiyatlarning yorqin namoyon bulishi emotsional va ta'sirlanuvchanlikdir. Biz sportchining sport faoliyati jarayonida qanday faol daraja tashqi olamga, jumladan, tomoshabinlarga, raqibiga, aqliy faoliyat turlariga, qiziqishlariga, sport musoboqasi davrida maqsadni amalga oshirishda tashqi hamda ichki qarshiliklarni qanday faollik bilan engishiga qarab xulosa chiqaramiz. Biz bu haqda xulosa chiqarishda sportchining faoliyati ko'p jixatdan nimaga boglikligi, 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 harakterining o'zgaruvchanligi, tashqi

taasurotlarga qanchalik engillik va chaqqonlik bilan muvofiqlashishi kabi jihatlari bilan bir – biridan keskin farq qiladi. Harakteri silliq yoki moslashuvchan aksincha, xatti- harakatlari sust yoki qoloq, yangi sharoitlarga turlicha moslashadigan kishilar bilan til topishishi, vazmin va yuvoshligi, affektga moyilligi yoki bosiqliqi, diqqatining barqarorligi jihatdan keskin farq qiladigan bu sportchilarining har biri g'alabaga o'z yo'li bilan boradi. Jamoada hech qachon bir harakterli sportchi bo'lmaydi. Har xil fazilatlarni o'ziga to'la ma'noda birlashtira oladigan sportchi xakida orzu kilish mumkin. Masalan, bir sportchi hal qiluvchi daqiqalarda barcha kuchlarini mashorat bilan safarbar qila biladi: ikkinchisi dalil, uchinchisi g'alabaga chanqoq, to'rtinchisi vazmin, beshinchisi qat'iyatli, oltinchisi yumshok, biri jozibali, boshqasi ochiq va kuchli bo'ladi.

Shunga qaramay, har bir faoliyat turi psixik jarayonlar dinamikasiga ma'lum talablarni ko'yadi. Sport jamoasidagi intizom sportchidan o'z hissiyotlarini va xohishlarini ushlab qola bilishni talab qiladi. Baydarka qayiqini eshkak bilan haydash muvozanatning har qanday buzilishiga sportchining o'z vaqtida reaksiya qilishini talab etadi. Bu talablarni ixtiyoriy ravishda o'zgartirish mumkin emas, chunki ular ob'yektiv sabablarga, ya'ni faoliyat mazmuniga bog'liqdir. Barqaror va o'zgarmas xarakterga ega bo'lgan sportchihar qanday sharoitda ham o'z sport faoliyatining dinamikasining ma'lum kasb talablariga, ma'lum sport turiga, murabbiyning talablariga moslashtira oladi. Jismoniy tarbiya va sog'lomlashtirish tadbirlari yordamida sportchining ishchanligini oshirish mumkin. Biroq tashqi hayot sharoitlari va tarbiyaga bog'liq holda harakterning hamma xususiyatlarini o'zgartirib bo'lmaydi.

Qandaydir bir professional sport foliyatidagi aynan bir vazifa va talablar har xil usullar va yo'llar bilan bir xil muvaffaqiyatli amalga oshirilishi mumkin. Biz sportning individual uslubi deganda, mazkur sportchi uchun harakterli bo'lgan va muvaffaqiyatli natijaga erishishda maqsadning muvofiq bo'lgan harakatlar usuli va yo'lining individual xususiyatini tushunamiz.

Individual uslubning tarkib topish shartlaridan biri sportchi harakterining xususiyatlarini hisobga olishdir. Sportchi o'z harakteriga ko'p jihatdan mos keladigan harakatni bajarish usullari va yo'llarini tanlaydi. Xarakterga eng mos keladigan harakat usullari va yo'llariga harakterga sabab bo'lgan, ko'pincha ixtiyorsiz va behuda javob berish formulalariga hamda harakat xususiyatlariga bogliq. Masalan, muvozanatsiz xolerik taqiqlangan harakatni ushlab kolish 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 harakterlaydigan to'la ongli qo'llanadigan rejali va maqsadga muvofiq qaratilgan usullar va harakatlar sisemasi 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 qidirsa, ana shundagina sportchida individual uslub yuzaga kelishi mumkin. Shuning uchun individual uslub yaxshi sportchilarda, maserlarda va birinchi razryadchilarda juda aniq namoyon bo'ladi. Sportchi faoliyatining individual uslubi sportchida o'z-o'zidan, sixiyali ravishda paydo bo'lmaydi. U ta'lim va tarbiya jarayonida tarkib topadi. Jismoniy madaniyat o'qituvchisi pedogogik faoliyat jarayonida psixologik tadqiqotlar o'tkazishda sport psixologiyaning asosiy uslublaridan amaliy foydalanish imkoniga ega bo'lish uchun ularni o'zlashtirish zarur. Psixologik uslublar o'quvchining psixik xayotini tabiatning boshqa ob'yektlarida 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.

Nazorat uchun savollar

1. Sport psixologiyasi fani nimalarni o'rganadi
2. Sport psixologiyasi fanining rivojlanish tarix xaqida so'zlab bering.

3. Sportchilarning bilish jarayonlari psixologiyasi nimalardan tashkil topgan
4. Sport faoliyati nimalardan tashkil topgan
5. Sportchining noqulay vaziyatdan chiqib ketish yo'llarini tushuntiring.
6. Sport faoliyatining insonparvarlashtirishni qanday tushunasiz
7. Sport jamoasidagi ijtimoiy va psixologik muhitni tahlil qiling.
8. Jamoadagi liderlik vazifasini izoxlab bering.

2§. Sport psixologiyasi fani metodlari

2.1. Sport psixologiyasi fanida metodlar va uning vazifalari.

Tayanch so'z va iboralar: Metod, ilmiy tadqiqotlar, sportchi natijalari, psixologik jarayon, umumiy va xususiy metodlar, o'zini-o'zi kuzatish metodi, laboratoriya metodi, suhbat metodi.

Fanda metod (uslub)lar deb har bir fan predmctini tashkil qiluvchi hodisalarni o'rganish uchun qo'llanilgan yo'l va usullarga aytiladi. Bu usullarni qo'llash esa o'rganilayotgan hodisani to'g'ri bilib olishga, unga xos qonuniyat va xususiyatlarning inson ongida adckvat (mos ravishda) aks etishiga aytiladi.

Ilmiy tadqiqotlarda metodlarni qo'llashda avvalo, quyidagi qonuniyatlarga suyanish kerak

a) mavjud narsa va hodisalar bir-biriga bog'langan, biroq ajralgan holda mavjud emas.

Tabiat va jamiyatdagi barcha narsalar, qonuniyatlar o'zaro uyg'un, birining yo'qolishi boshqalariga ham ta'sir etadi.

b) borliqdagi barcha narsalar doimo rivojlanishda va o'zgarishda bo'lganligi uchun ham o'rganilayotgan voqelik o'z taraqqiyotida olib o'rganiladi. Rivojlanishda esa miqdor o'zgarishikabi jarayonlar mavjud. Rivojlanish esa o'z navbatida ichki qarama- qarshiliklar manbaiga ega.

Masalan, sportchining natijalari o'sib borishi bilan uning o'ziga-o'zi beradigan bahosi, jamoadoshlariga bo'lgan munosabatlari ham o'zgaradi.

Psixolog har bir ruhiy jarayonni o'rganar ekan, ularni bir- biridan ajratgan holda yoki oliy nerv faoliyatining fiziologik qonuniyatlari bilan bog'lamasdan o'rgana olmaydi, shuningdek ruhiy jarayonlarni shaxsan ajratgan holda, yoki faoliyatdan ayri holda olib o'rganilmaydi.

Psixologiya fanining barcha sohaları kabi sport psixologiyasining ham umumiy va xususiy metodlari mavjud. Umumiy psixologiyada mavjud metodlarning aksariyat ko'pchiligi sport psixologiyasida ham qo'llaniladi.

Jismoniy madaniyat o'qituvchisi uchun psixikani tadqiq etish uslublari, eng avvalo, o'quvchi psixikasini samaraliroq shakllantirish maqsadida uning shaxsini, individual psixologik xususiyatlarini o'rganish usullari sifatida qaratiladi. Psixologiya fanida barcha psixik jarayonlarda protsessorlar, xolatlar va shaxsning individual xususiyatlarini qanday qilib borish, uning paydo bo'lishi, kechishi, ifodalanishi to'g'risida o'ylash (gepotiza yaratish) qiyinchiliklardan chekinmasdan maqsadga erishish yo'llari va usullarini tnlash jaxon birinchiligi va olimpiada o'yinlarida ishtirok etish rejalarini tuzish, sportchilarni o'rganishda kuzatish, suhbat, tajriba o'tqazish, sportchi faoliyat mahsulini tahlil qilish, tes kabi uslublar keng ko'lamda qo'llaniladi. Sportchini chuqurroq, ob'yektiv ravishda tadqiq etish uchun navbati bilan bir qancha uslublardan foydalanish mumkin

2.2. Sport psixologiyasi fanida kuzatish metodining mohiyati.

1. Kuzatish uslubi. Bu uslub sport musoboqasi va mashg'uloti jarayonida sportchi ruhiy sifatlarini kuzatib borish bilan birga, sportchi psixikasini harakterlovchi zaruriy materiallarni ko'proq yig'ishdan iborat. Psixologiya fanida kuzatish uslubi 1) ob'yektiv (tashqi) hamda 2) sub'yektiv (ichki) kuzatishdan iborat ikki qismga ajratilib o'rganiladi.

Kuzatish uslubi vositasida quyidagi jarayonlar o'rganiladi:

- maqsad va vazifalarni belgilash;
- kuzatish ob'yektini tanlash;
- sportchining qaysi tomonlarini kuzatish haqida maqsad va vazifalarni belgilash;
- sportchining mashq va musoboqa jarayonida qaysi tomonlarni kuzatish ob'yektini tanlash;

- kuzatish sub'yekti (sinaluvchi) sportchini aniqlash;
- kuzatish muddatini (vaqtini) belgilash;
- sportchini kuzatish davomiyligiga erishish ya'ni har xil faoliyat turida musoboqada, mashqda, aqliy va jismoniy mehnatga bulgan munosabatini kuzatish;
- individual yoki sport guruhlarini yoppasiga kuzatish;
- kuzatish mahsulini kayd etib borishda kundalik, suhbat daftari, kuzatish varaqasi, video kamera va magnitafon vositalaridan foydalanish.

Kuzatish usullari

Kuzatuv - tadqiqotchining hodisa va sharoitlarini bevosita to'g'ridan to'g'ri qayd etish yo'li bilan birlamchi ijtimoiy axbarot yig'ish usulidir. Kuzatish voqyealikdagi narsa va hodisalarini muayyan maqsadga muvofiq qaratilgan hissiy bilish usulidir. Kuzatish harakat, o'zgarish va rivojlanishdagi ma'lum ob'yektni tabiiy sharoitda u qanday bo'lsa shu holicha diqqat bilan belgilangan vaqt ichida, ma'lum maqsad asosida ko'zdan kechirib borishdir. Kuzatishning qay darajada bo'lishi qo'yilgan maqsadning aniqligiga, kuzatilayotgan narsa va hodisalar haqida oldindan bilimga ega bo'lishga bog'liqdir. Kuzatishda sub'yekt asboblardan foydalanadi. Asbob kuzatish darajasini kengaytiradi, kuzatilayotgan narsani idrok qilish qobiliyatini kuchaytiradi. Kuzatish bevosita (asbobsiz) yoki vositali (asbob bilan) olib boriladi. Kuzatish jarayonida sub'yekt ob'yektning miqdor va sifat jihatlarini in'ikos ettiradi va aniqlab oladi. Ijtimoiy psixologik tadqiqotlarda kuzatish daslabki empirik ma'lumotlarni yig'ish usuli bo'lib, muayyan maqsadga qaratilgan, oldindan puxta o'ylab, muntazam olib boriladigan, hissiy qabulga asoslangan bo'ladi. Bu usuldan fodalalanishning o'ziga xos afzalligi shundaki, tadqiqotchi muayyan darajada tadqiqot olib borayotgan ob'yektidan musaqil bo'ladi va unga bo'ysunmaydi. Kuzatish usulidan olinadigan ilmiy ma'lumotlar ob'yektiv va xolis, hayotiy bo'lish bilan o'zining ilmiy qiymatiga egadir. Shu bilan birga, kuzatish usulidan olingan ilmiy ma'lumotlarda sub'yektiv jihatlar ham bo'lishi mumkin. Chunki, ijtimoiy psixologik tadqiqot tadqiqotchining ijtimoiy voqyealikka, jarayonga nisbatan qanday munosabatda bo'lishi

va qay yo'sinda tavsiflashi asosida boradi. Kuzatish usulining yana bir muhim o'ziga xos jihati: uning muayyan darajada chegaralanganligi bo'lib, ko'pincha tadqiqot etilayotgan voqyealikni qayta kuzatish imkoniyati bo'lmasligidadir. Bu usulning yana bir zaif jihati shundaki, kuzatish orqali tadqiqotchini qiziqtirgan savolga kuzatuvchining fikir va hukumni bilish juda qiyin. Barcha hollarda kuzatish hozircha so'z bilan ifodalanadi. Ammo, Ba'zi xulqiy ehtirosli munosabatlarni, holatlarni bir tarzda yozish va so'z orqali ifodalash qiyin bo'ladi. Kuzatish jarayoning xarakteriga qarab uning quyidagi tipolarini ajratib ko'rsatish mumkin:

- nazoratli va nazoratsiz;
- to'laqamrovli va qamramaydigan;
- dala va laboratoriya sharoitida;
- muntazam va tasodifiy kabilar.

Ijtimoiy psixologik tadqiqotlarda kuzatish usuli o'rganilayotgan ob'yektga nisbatan chetdan yoki ichkaridan qo'llanilishi mumkin. Tadqiqot etilayotgan ob'yekt chetdan kuzatilganda tadqiqodchi ob'yektga nisbatan musaqil bo'ladi va unga bo'ysunmaydi. Ichkaridan kuzatishda tadqiqotchi kuzatayotgan ob'yektda ro'y berayotgan ijtimoiy jarayonlarda bevosita ishtirok etadi va unga bo'ysinadi.

Ijtimoiy psixologik tadqiqotlarda faqatgina kuzatish usulidan foydalanish bilan kifoyalaniq qolmaslik kerak. Chunki, kuzatish usuli orqali olingan natijalar o'rganilayotgan ob'yekt to'g'risida to'la ma'lumot bera olmaydi. Bu usulda ko'pincha ijtimoiy psixologik tadqiqotning daslabki bosqichlarida ob'yekt usulida ko'pincha birinchi tasavvurga ega bo'lish uchun yoki ijtimoiy psixologik tadqiqotlarning boshqa usullari yordamida olingan ma'lumotlarni, satisik hujjatlarni qo'shimcha ravishda tekshirish maqsadida foydalaniladi. Umuman kuzatish usuli bir necha ko'rinishga ega. Bu usulni tahlil qilishda vaqt va masofa belgilari hisobiga olinadi. Kuzatishning ko'rinishlari quyidagilardan iborat: shartli ravishda uzluksiz va diskret, monografik, maxsus va boshqa ko'rinishlari mavjud.

Kuzatish metodi psixologiyada turli xususiyatlarga ko'ra farqlanadi: protseduralarning rasmiylik darajasi, kuzatuvchining kuzatishdagi

vaziyati, kuzatiladigan muhiti va kuzatuv muntazamligi shular jumlasidandir.

Umuman, tadqiqotchilar kuzatishning quyidagi shakllaridan foydalanadilar

Kuzatuv rasmiyligiga ko'ra srukturali (nazorat qilinadigan) va srukturalashmagan (nazorat qilinmaydigan) shakllariga bo'linadi. Strukturali kuzatuv shaklida nimani qanday kuzatish oldindan rejalashtirilgan bo'ladi. Bu kuzatuv shakli, tadqiqot predmeti to'g'risida aniq ma'lumotga ega bo'lgandagina qo'l kelishi mumkin. Strukturali kuzatuv shakli boshqa metodlar yordamida muhim axborotni olish mumkin bo'lmagan taqdirda axborot olishning asosiy metodi sifatida foydalaniladi. Bu usul boshqa metodlar asosida qayd etilgan natijalarni qayta tekshirishda ham qo'llaniladi.

Sturukturalashmagan (nazorat qilinmaydigan) kuzatuv shaklida faqatgina kuzatuv ob'yekti aniqlangan bo'lib, odatda tadqiqot boshlang'ich pallasida, ob'yekt to'g'risida konkret ma'lumot olish va muammoli vaziyatni aniqlash maqsadida qo'llaniladi. Unda psixologning voqyea va hodisalarni haddan ortiq ob'yektiv baholashi asosiy kamchilik sifatida ilgari suriladi.

Kuzatuvchining kuzatish muhitidagi vaziyatiga ko'ra zimdan va ichkaridan kuzatish shakliga bo'linadi.

Kuzatish muhitiga ko'ra kuzatuv metodi dala va laboratoriya kuzatuv shakliga bo'linadi. Dala kuzatuvlari real turmush hodissalari va tabiiy sharoitlarda amalga oshiriladi. Bu nisbatan keng tarqalgan usul bo'lib, sotsial ma'lumotlarni yig'ishda asosiy va qo'shimcha metod sifatida qo'llaniladi.

Laboratoriya kuzatuvlari-ob'yektni suniy muhitda o'rganishga asoslanadi. Bu kuzatuv ko'p hollarda eksperimental xarakterdagi tadqiqotlarda qo'llaniladi. Laboratoriya sharoitidagi kuzatuvlarda ob'yekt hatti-harakatini va hodisalarni qayd etish uchun psixolog turli shakldagi texnik vositalarni qo'llashi mumkin.

Bunday vositalarga kino va fotoaparatura, video va audio magnitafonlarni misol qilib ko'rsatish mumkin.

Kuzatuv metodi davomiyligiga (regulyarnos) ga ko'ra sisematik va tasodifiy shakllarga bo'linadi. Sisematik kuzatuv shakli hodisa va jarayonlarni kechishini ma'lum vaqt mobaynida qayd qilib borishi bilan farq qilinadi. Kuzatuv bunda doimiy tarzda yoki vaqt vaqti bilan o'tkazilishi mumkin: har kun, haftada, bir kun, har oyda bir haftada kabilar. Sisematik kuzatuv turli shakldagi tadqiqotlarda qo'llaniladi.

Tasodifiy kuzatuv oldindan rejalashtirilmagan harakat hodisalarni va jarayonlarni o'rganishga asoslanadi.

Kuzatish - ma'lum ma'noda tadqiqotchi uchun ish rejasi asosida olib borilayotgan tadqiqotda «Razvedka» vazifasini o'taydi deb ayta olish mumkin. Har qanday kuzatishlardan farqli o'laroq, ular shunisi bilan ajraladi. Unga ko'ra : Kuzatish asosida to'plangan ma'lumot asosli va mustahkam tekshirishga bo'ysunishi kerak. Kuzatishning tasniflanishi turli xil asosda bo'ladi.

Ular rasmiylashtirishga qarab boshqarilmaydigan (standartlashtirilmagan, srukturasiz); boshqariladigan (standartlashtirilgan, srukturali) kuzatishlarga bo'linadi. Avvalambor tadqiqotchi umumiy rejali printsiplardan foydalanadi. Ikkinchidan, esa voqyealarni ishlab chiqilgan holatda ro'yxatga oladi. Kuzatuvchining qanday holatdagiligidan qat'iy nazar qatnashuvchi (yoki qabul qilingan) va oddiy kuzatishlar farqlanadi. Birlamchi tadqiqotchi ijtimoiy hayotga kirishni o'zicha taqlid qiladi, uning mazmunini taxlil qilib qandaydir, «ichkaridan» o'rganadi. Oddiy kuzatishlarda u voqyealarni qandaydir «tashqaridan» kuzatadi. Ikkala holatda ham kuzatishlar ochiq uslubda olib boriladi.

Ijtimoiy psixologik axborotlarni yig'ish va tahlil qilish usullari bilan bog'liq bo'lgan soha ijtimoiy psixologik tadqiqotlar uslubiyot va texnikasi deb tushuniladi.

Ijtimoiy psixologik tadqiqot ko'p pag'onali va ko'p avzifalarni bajaruvchi va bir necha bosqichdan iborat bo'lgan ilmiy faoliyatdir. Ijtimoiy psixologik tadqiqot o'z mohiyatiga asoslagnan holda nazariy va empirikka ajratiladi. Empirik tomoni o'z ichiga empirik bo'limlar, elementlarni mujassamlashtirgan, bular: empirik tushunchalar, o'rganilayotgan ijtimoiy ob'yektlarning empirik modellari, empirik

jarayonlarning mantiqiy sxemalari (tushunchalarni operatsion tanlash sxemasi, axborotlarni to'plash, ularga ishlov berish va tahlil qilish), ijtimoiy tushunchalar bilan operatsionallash imkoniyatini beruvchi ko'rsatkichlar va o'zgaruvchilar tizimlari, empirik ma'lumotlarni va ilmiy faktlarni, shuningdek, tadqiqotlarning empirik uslublarini, axborotlarni, yig'ish ularga ishlov berish va tahlil qilish texnik vositalari va uslublaridir. Ijtimoiy psixologik kuzatuv – tadqiqotchi tomonidan qayd qilingan qandaydir hodisa, xususiyatlar, xossalar va o'ziga xos ko'rinishlarning umum yo'nalishini va sisemali idrok qilishni o'zida aks ettiradi. qayd qilishning shakl va usullari turli xil bo'lishi mumkin: kuzatish varaqasi yoki kuzatish kundaligi foto yoki kino apparat televizion texnika va boshqa texnika vositalar. Kuzatishning tadqiqot ko'rinishlari va birinchi axbarotni yig'ib olish usulidagi o'ziga xos xususiyati tadqiqot qilinayotgan ob'yekt to'g'risida tahlil qilish layoqati ob'yektning boyligi va turli tumanligi to'g'risida turli xil ochiq ta'surotlar qoldiradi. Kuzatish vaqtida fe'l-atvor, hatti - harakat, yuz mimikasi alohida kishilarning yoki guruhlarining emotsiyani aks ettirishiga e'tibor jalb qilinadi. Hujjatlarni tahlil qilish ijtimoiy psixologik tadqiqotning asosi bo'lib matnlarni habar qilish yoki aytib berish tushuniladi. Bular barcha turdagi hujjatlarda uchrashi mumkin. Masalan, protokollarda, ma'ruzalarda, qarorlarda, publikatsiyasi va hodisalar to'g'risida ma'lumot beradi. Hujjatlarni o'rganish hayotning u yoki bu hodisalarni bir necha yillar avval bo'lib o'tganligini o'rganib uning o'zgarishi va rivojlanib borishi tendentsiyasi va dinamikasi ko'rsatib berishiga imkon yaratadi. Ijtimoiy psixologik tadqiqot turlarini klassifikatsiya qilishda tadqiqotchini qiziqish yoki qiziqmasligidan qat'iy nazar satisikasi va dinamik predmetda ikki xil ijtimoiy psixologik tadqiqot turlari mavjud: takrorlanuvchi ma'lum nuqtaga qaratilagan (nuqtali) tadqiqotni (ba'zan birmartali ham deyiladi) tadqiqot qandaydir hodisa yoki jarayonni o'rganish vaqtida ob'yektning tahlil miqdoriy karakterisikasi haqidagi «zarracha» larni aks ettirib satisik (muvozanat) qonuniyatlariga asoslangan deyiladi va vaqt mobaynida tendentsiyalar o'zgarishi to'g'risidagi savolga javob bermaydi. Ijtimoiy psixologik o'tkazihda keng tarqalgan va bir muncha murakkab metodlardan biri bu

Eksperiment metodidir. Eksperiment metodi ma'lum bir vaziyatda o'z imkoniyatlaridan cheklangan holda qimmatli ma'lumotlar berishi mumkin. Uning asosiy maqsadi amaliyotga to'g'ridan - to'g'ri olib beradigan u yoki bu gipotezalarni tekshiradi. Element asosan uch sharoitda tekshirilayotgan kichik bir guruhlarda o'tkaziladi. Tadqiqot olib borilayotgan eksperimental vaziyat yaratuvchi bo'lib, xizmat qiladi. Ommaviy o'tkazilgan so'rovdan farqli ravishda eksperiment olingan natijalar va xulosalarni foydalanish munosabatlariga ega bo'lmasligi mumkin. Eksperimentda tadqiqotchi eksperimental tanlashda ko'p yarimliklariga ega bo'lishi mumkin va bu guruhlarini tanlashda ma'lum kriteriyalarga birinchi bo'lib ob'yektning xarakteristikasi qurilayotgan Eksperimentning talablari va sharoitdagi barqarorlik yoki o'zgarishlar kiradi.

Shunday turdagi kuzatishlari aytib o'tayotganda bir-birdan to'g'ri yo'l shundan iboratki unda tadqiqotchi (yoki kuzatuvchi) o'zi o'rganayotgan atrof-muhitga tezda kirisha olishi va atrofdegilar uchun ishonchli shaxs sifatida namoyon bo'lishi kerak. Asosiy ma'lumotlarni yig'ishida ko'rsatilgan kuzatishning mumtoz ishlatilishi misolini Uilyam Uaytda (1936-1939 y.) ko'ramiz, bunday usulni keyinchalik kuzatish metodidagi asosiy ilmiy amaliyotlarda qo'llanila boshlandi. Halli Garvard universitetining hamkori bo'lishdan oldin Uilyam Uayt amerika shaxarlarining birida joylashib italiyalik emigrantlarning hayot va yashash tarzini o'rgana boshlanadi. Uayt ma'lum ma'noda kuzatishga kirishib ketdi. Uaytni emigrantlarning urf-odatlariga moslashuvlari, begona hududga moslashuvlari, mo'ljallari qiziqtirar edi. Kornaval hududi esa o'sha paytda turli guruhlar bilan to'lib toshgan, ayniqsa italyanlar uchun hafli bo'lgan hudud edi. Uayt italyanlar orasiga o'zini kornevalning kelib chiqish tarixini o'rganayotgan tarixchi talaba deb tanishtirdi. U italyanlarning doimiy ravishda ishlatadigan shevalarini o'rganib oldi. Uch yil davomida Uayt bu insonlar davrasida yelkama-yelka bo'lib yashadi. Shu yerdagi ikki qarama - qarshi denet a'zolari bilan do'slashib oldi, ularning urf-odatlarini o'rgandi, 18 oy davomida emigrant oilalarning birida yashadi. Shu davrda u o'sha oilaning haqiqiy a'zosiga aylandi. Avvaliga o'z ta'surotlarini yashirin tarzda yozib bordi.

Keyinchalik ishonchni oqlagach o'z yozuvlarini oila a'zolari oldida qilishga ham uyalmasdi. Hatto kishilar ham uni doimo qo'lida qalam va blaknotda ko'rishga bora-bora ko'nikib qoldilar. Rossiyada esa bunday usulda birinchilardan ish olib borgan kishi V.B.Olshanskiy edi. qimmatli mo'ljallar va ishchilar idialini o'rganish uchun u zavodga bir necha oygacha ishga kirgan edi. Bu vaqt oralig'ida ishchilar bilan do'slashib olgan edi. Shuning uchun so'rov va intervyu hamda guruhiiy munozara uchun yaxshigina muhit tez fursatda o'z yakuniga yetdi. Zamonaviy psixologiyada ham bunday metod o'rganilayotgan jarayonlarga aktiv qo'llaniladi. Buni psixologiyada «Aktiv tadqiqot» deb aytish odat tusiga kirgan bo'lib, bunday tushunchani fanga frantsuz satsiologi A.Turen (1973 y.) kiritgan edi. O'sha payt (1970 y.) «Talabalar qo'zg'oloni» deb nom olgan davr edi. Keyinchalik esa bunday uslub Lotin Amerikasida keng qo'llanilgan.

Ijtimoiy psixologik tadqiqotda eng muhim bo'lgan sifat natijalarining tahlilini bajarish va analitik hisobotni tayyorlashni, olinga ma'lumotlarning tahlil sotsiolglar tomonidan mutaxasis olimlar bilan birgaldikda umumiy gipoteza asoida boshlangan misollar tartibi bo'yicha o'tkaziladi. Butun ma'lumotlar ombori ahamiyatiga ega koreliyatsiyalari inobatga olingan holda o'rganilayotgan har bir savol analitik jadvallar bilan beriladi.

Bugungi kunda insonyatning kelajagi baxti iqboliuning qanchalik oqilona yashay olishida yashash uchun kurashida hususan, ho'jalik, iqtisodiy rivojlanishida, shubhasiz bor haqiqatga amal qilishda ko'rinadi. Bu haqiqat shundan iboratki, agar tabiat, jamiyat, madaniyatning asosi ekan, demak atrof muhit borgan sari insoniylashtirilishi kerak. Boshqacha qilib aytganda ijtimoiy taraqqiyot ilgarilab borar kan tabiat qonunlariga asoslanishi lozim unga teskari bo'lmasligi kerak. Insonning faoliyat ahloqiy ish huquqiymi, ilmiymi, undan qat'iy nazar madaniy faoliyat bo'lishi kerak. U ijodkor yaratuvchi ixtirochi bo'lishi zarari shundaki tadqiqot ham ma'lum ma'noda o'z kulminatsiyasiga erisha oladi deb hisoblash mumkin bo'ladi. Miqdoriy analiz esa o'z navbatida bunday qo'llarning ko'rsatkichlarini oshirishiga yordam beradi.

2.3. Hujjatlar bilan ishlashda avtobiografik metod

Biografiyalar va jamiyat yoki individuallikda ijtimoiylikni izlash. Psixologiyada ushbu metodning individual insoniy strategiyalar tahlili jamiyatda kishilarning mavjudligini anglash uchun qoʻllaniladi.

Psixologiyada maʼlum bir kishilarning taqdiri bilan qiziqish gumanistik anʼanalar doirasida yuzaga keladi. Uning gʻarb davlatlarida qoʻllanilishi oddiy kishilar turmushining boyligini, ularning «umid-ishonchlarini, yaʼni xalq hayotining oz darajada mashhur boʻlgan tarixini ochib berishi orqali namoish etdi. Bu davlatni nafaqat hokimiyat, balki maʼlum bir erkinliklarni tanlash va ulardan foydalanish doirasida shakllangan oddiy kishilarning hayotiy strategiyasi boshqarishni ham koʻrsatadi. Bunday strategiyalar jamiyatni tubdan oʻzgarishga qidirdilar. Jumladan, P.Tompson shunday xulosaga keladi: XIX-XX asrlarda Angliyada tabaqalanishdan burjua jamiyatga oʻtilishi oiladagi oʻzgarishlar (ota-onalarning strategiyasi, kelajak avlodni umuman boshqa qadriyatlar asosida tarbiyalash)ga bogʻliq hisoblanadi.

Shu kabi tadqiqotlarning tarixiy xarakteri jamiyatining ijtimoiy va tarixiy turmushi singari turli rakurslarni qiyoslash va tahlil qilish, shuningdek, hokimiyat mexanizmiga eʼtiborni jamlash va Mishal Fuko fikriga binoan, «hokimiyat mikrofizikasi», yaʼni kishilarning kundalik hayotidagi hokimlik munosabatlar tizimini tahlil qilish imkonini beradi.

Yangicha yondashuv: tarjimai hol

Individ taqdirlarni tadqiq etish usuli hozirgacha oʻzining yakuniy taʼrifini topmagan boʻlib, u baʼzan gumanistik, baʼzan esa biografik usul, deb nomlanadi. Ayrim hollarda sifatli usul yoki subʼyektiv psixologiya deb atalib, fikrimizcha, uni mikropsixologiya deb nomlash haqiqatga yaqinroqdir. Tadqiqotning markaziy obʼyektini mikromuhit bilan aloqador kishining individual hayoti hisoblanadi.

Tahlil uchun daslabki aniq maʼlumotlar rivojlanish bosqichlari boʻyicha koʻrib chiqilgan individual tarjimai holllra hisoblanadi. Dasavval, bu «yopiq» ijtimoiy guruhlar, emigrantlar, milliy jihatdan ozchilikka tegishli boʻlib, aynan shu sharoitlarni oʻrganish maqsadida 20-yillarda biografik usul yuzaga keldi (T.Tomas, F. Znanetskiy, Chikago maktabi).

1970-yillardan boshlab oxirgi o'n yillikda ushbu usulga nisbatan qiziqishning oshishi natijasida uni o'rganish doirasi ancha kengaydi. Hozirgi paytda ham tadqiqotchini ijtimoiy-tarixiy jarayonlarni boshdan kechirgan sub'yektiv tajriba (urush, inqilob, inqiroz va migratsiyalar) va kishilik hayotining ma'lum davri (bolalik, kasallik va o'lim) qiziqtirsa, bu usuldan keng miqiyosda foydalanadi. Shuningdek, kishilarning tarjimai holi ma'lum ijtimoiy institut va tashkilotlarnig (masalan, fandagi yangi yo'nalishlar, partiyalar va siyosiy harakatlar) tashkil topishi va rivojlanishi dinamikasini tiklashda ham qo'l keladi.

Individual va oilaviy strategiyalarni o'rganish usullardan biri bo'lib, bir necha avlodlar va ularning strategik rekonstruksiya metodi hisoblanadi.

Shunday qilib, tarjimai hollar «turmush konsepsiyasi» (A.Shuttse), kishilarning aniq hayotiy tajribasi, hayotiy davr mobaynida ijtimoiy o'zgarishlarni o'rganish doirasidagi sotsial qiziqishlar ob'yekti bo'lishi mumkin. Shu bilan birga ularning ijtimoiy muammolarni o'rganishda ijtimoiy psixologik tahlil quroli sifatida ham qo'llanilishi mumkin.

Ayni paytda individual ijtimoiy tajriba borasidagi daslabki ma'lumotlarni qo'lga kiritish isagi qayerda mavjud bo'lsa, o'sha yerda ushbu usuldan keng ko'lamda foydalanilib, bu ma'lumotda ijtimoiy «aktiv»ning sub'yektiv nuqtai nazari singari qimmatga ega. Shu sababli biografik usulda asosiy ma'lumotlar bo'lib shaxsiy hujjatlar: intervyu natijasida olingan turmushtarzi, yozma tarjimai hollar, kundliklar, xatlar, oilaviy arxivlar, suratlar xizmat qiladi.

Fanda ushbu usulning ko'pgina yillar davomida qo'llanilishiga qaramay hozirgacha uning tushunchaga oid mexanizmini ishlab chiqish tugallanmagan. Bu qirraning uslubiy jihatdan ishlab chiqilmaganligi, asosan uni qo'llashning intizomlararo (madaniyatlararo) harkteri va ma'lumotlarning o'xshashligi bilan asoslanadi. Asosiy umumlashtiruvchi holat bo'lib, ijtimoiy va tarixiy jarayonlarning sub'yektiv jihatiga tadqiqotchi e'tiborni qaratish hisoblanadi. Tushunchaga oid apparatnig ishlab chiqilmaganligi garchi halaqit bersada, lekin u biografik tadqiqotlar o'tkazishni cheklab qo'yilmaydi.

Sportchi qanchalik aqlli, zakovatli, yetuk bo'lsa, sport mashg'uloti va musoboqa jarayonini muvaffaqiyatli bajarish holati shunchalik engil kechadi. Sportchi o'zining shaxsiy, jismoniy imkoniyatlarini o'zgartirish bilan mantiqiy jihatdan kuchaytirish imkoniyatiga ham egadir. Sportchining bilish jarayoni, individual xususiyatlari, xissiyotlarini o'rganish yo'li ichki o'z-o'zini va tashqi kuzatish orqali amalga oshiriladi. Shu boisdan kuzatishning har ikkala yo'lini inobatga olgan holda ilmiy tadqiqot ishlari olib borilsa, u taqdirda kutilgan ijobiy natijani ko'lga kiritish mumkin. Ko'pincha tajribali psixolog, o'qituvchi, pedogog va trenirlar o'z-o'zini kuzatish orqali to'plangan ma'lumotlariga asoslangan holda o'z-galar fikr yuritishini tahlil qilish bilan chegaralanmasdan, balki sportchining tashqi (ob'yektiv) va ichki (sub'yektiv) harakatlari va hulq-atvori haqida ilmiy xulosalar chiqarib olish imkoniyatiga ega bo'ladi. Masalan, 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.

Boshlang'ich sinf yoshidagi bolalarning jismoniy harakat va o'yin faoliyatini kuzatish orqali harakatning obrazli tafakkurning rivojlanishiga harakatli va syujetli o'yin turlari ta'siri, shuningdek, sport bilan shug'ullanayotgan o'quvchining sport turlari bo'yicha musaqil fikr yuritishi, g'alaba, hayajon, ehtiros kabi aqliy hislarning paydo bo'lishi o'quvchining sport to'g'risidagi tafakkurning o'sishidan dalolat beradi. Tajribalarimizning ko'rsatishicha, kuzatish yordamida sport bilan shug'ullanayotgan o'quvchining chaqqonligi, chidamliligi, tashabbuskorligi, sport musoboqasi jarayonida fikrning bir ob'yekti yo'naltirilganligi, tashqi ta'sirga berilmasligi, yuz alomatlaridagi tashvish va iztirob, ko'zlaridagi g'ayoritabiiy holat, 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. Shuningdek, sportchining sportdagi ijodkorligi va erishgan natijalarini

kuzatish orqali sportga o'ta berilishi, xavfli vaziyatda qo'lning, umuman tananing titrshi, kayfiyatdagi beqarorlikning aniqlash bilan sportchining o'zini boshqarish, o'zini tuta bilishi qay tarzda kechishi bo'yicha u yoki bu xulosaga kelinadi. Kuzatishning qulay va samarali jihatlari bilan birga, uning zaif tomonlari ham mavjud. Jumladan, sportchi harakterida ifodalanadigan keskin o'zgarishlar yuz berishi sababini o'rganishni kuzatish yordamida amalga oshirib bo'lmaydi. Shu sababli sportchi psixologiyasini tadqiq etishda boshqa uslublardan foydalanishga ham to'g'ri keladi.

Tashkiliy uslub. Bu uslubda tajribaning ilmiy srategik tomonlari aniqlandi. Bu guruhdagi uslublarga quyidagilar kiradi: a) taqqoslash uslubi orqali sportchining turli ruhiy jarayoni, holati tuzilishi, yosh xususiyatlari, jinsi ruhiy tayyorgarligi va sport ga xos harakter xususiyatlari o'rganiladi; b) tashkiliy uslub yordamida ko'p yillik maxsus jismoniy mashq bajarish orqali sportchi harakatlarning 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'yektni har tomonlama o'rganishdan iborat. Jumladan, sportchining laborotoriyadagi harakatlari kamerada maxsus texnik asboblarda yordamida o'tkaziladi, reaksiya tezligi his-tuyg'ulari o'rganiladi.

Tabiiy tajriba o'tqazish uslubi aniq faoliyatni tashkil etishda qo'llaniladi. Jismoniy madaniyat darsida, sport musoboqasi davrida aniq sifatlar o'rganildi. Bu uslubda tajriba utqazuvchi kishi sportchiga bildirmasdan uning o'ziga kerakli tomonlarni o'rganadi. Masalan, qobiliyatini malakasini qiziqishlarini o'rganishga harakat qiladi.

Psixodiagnosika uslubi orqali sportchining jismoniy va ruhiy harakatlarning rivojlanishi o'rganiladi. Jumladan, aniq sport turlarining maxsus xususiyatlarini sportchining musoboqadan oldingi, musoboqa vaqtidagi, musoboqadan keyingi ruhiy xolatini o'rganadi, hamda sportchining musoboqaga tayyorgarligini, sport mashqini bajarishdagi ruhiy kuchlanishini o'rganadi. Bu uslubdan sportchilarni komandagi

saralab olishda, ularning aqliy, his-tuyg'ulari, irodaviy sifatlarini aniqlashda foydalanish mumkin.

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

Miqdor sifatlarini tahlil qilish uslubida matematik korrelyatsiyalar yordamida aniq materiallar ishlab chiqildi. Birinchidan sportchilar asab tizimining kuchli yoki kuchsizligiga qarab guruhlariga ajratiladi. Ikkinchidan asab tizimining tiplarini o'rganish orqali ularning temperamenti aniqlanadi.

O'zbekiston Respublikasining «Ta'lim to'g'risidagi Qonuni»da ta'lim oluvchilarni yuksak ma'naviy-axloqiy tarbiya va ma'rifiy ishlarning samarali shakllari va psixologik uslublarni ishlab chiqish hamda yuqori malakali kadrlar tayyorlash bugungi kunning asosiy vazifalaridan biri ekanligini ta'kidlanadi.

Oliy ta'lim tizimini talabalarga pedagogik va psixologik bilimlarni o'rgatishda ularda ma'naviy, ahloqiy sifatlarini tarkib toptirish, psixologiya darslarida har bir talabada yosh avlodni o'qitish va tarbiyalash borasidagi o'z ishlarini zo'r zavq-shavq va mamnuyat bilan, o'zlarining ma'naviy burchlarini yaxshi anglab bajarishga odatlantirish zarur. Yuksak ahloqli, madaniyatli, adolatli, talabchan, intizomli, shirinso'z sportchi va sport xodimlarini tayyorlash, eng muhimi talabalarni musaqil oilaviy va ijtimoiy hayotga tayyorlash va shukunning talabidir. Sportchining guruh va jamoda shaxs sifatida o'zlari yashab to'rgan jamiyat tomonidan qabul qilingan ahloqiy talablarni ado etishlari ma'naviy xislar asosida amalga oshirdi. Bu jarayonda sportchining murakkab, sarmazmun, kuchli xislari o'rtoqlik va do'slik hislari, muxabbat, rashk, yoqtirmaslik, nafrat hislari, insonparvarlik, vatanparvarlik hislari, shuningdek, ishchanlik munosablari huquq va burchlar tengligiga bo'ysunishga asoslanishi lozim. Shuningdek, shaxsiy munosabatlarda psixologik sabablarining o'zaro bir-biriga bog'liqlik tomoni: yoqtirish, hamjihatlik manfaatlariga va xokazolarga asoslanish; sportchilarning o'z ishlarini bajarayotganlarida biror g'arazli, xudbinlik mag'sadlarini ko'zlamaslik, jamiyat foydasiga bo'ladigan ishlarni

badjarayotganlarida yuksak ma'naviy hislarga to'lib-toshish buni o'zlari uchun baxt deb bilish kabi sportchining ma'naviy burch hissi sport mashg'uloti va o'qish jarayonida yana ham ko'proq shakllarda namoyon bo'ladi. Shu narsa yaxshi ma'lumki, sportchilarni o'qitish va tarbiyalash katta ma'naviy ma'suliyat hissini talab qiladi. Univesitet talaba sportchilarining burchni anglashining o'ziyoq sportchining tetiklik va xursandlik xissini, o'z kuchlariga ishonch xissini, yuksak optimizm xissini tug'diradi.

Sportchidagi optimizm real go'zallik va xursandlik xissidir. Ma'naviy xis musaqil jamiyat qurayotgan, butun tinchlik uchun kurashchi bo'lgan va bu bilan yuksak vazifani bajarayotgan O'zbekiston fuqarosining shon va sharaf hissidir. Barcha ma'naviy hislar kabi sport faoliyatida namoyon bo'layotgan hislar ham, iroda bilan chambarchas bog'langan bo'lib, talaba va sportchilarning ma'naviy xislatlarni belgilab beradi.

Universitetda sport psixologiya fanini o'qitishda talabalarda shakllantirayotgan axloqiy printsiplar, o'zaro munosabatda namoyon bo'layotgan asosiy ma'naviy hisdir. Bu his har bir talabaning qadr-qammatini izzat va hurmat qilishda ifodalanadi. Hozirgi kunda sportchilarda do'stlik, o'rtoqlik va birodarlik kabi yuksak axloqiy sifatlar bir-biriga tanqidiy munosabatda bo'lish ularning turmushiga singib bormoqda. Sportchi kechiradigan ma'naviy hislar nuqul individual tuyg'ular, ya'ni sportchining shaxsiy (o'z) xatti-harakatiga bog'liq bo'lgan hislar bilangina cheklanibqolmaydi. Sportchidagi ma'naviy hislarning xususiyati shundan iboratki, boshqa kishilarning hatti-harakati axloqiy me'yorlarga muvofiq bo'lgan taqdirda u xursand bo'ladi. Bu hatti-harakatlar axloqiy qoidalarga nomuvofiq bo'lganda g'azablanadi. Sportchilardagi tashabbuskorlik ularning boshqa sportlarda tug'ilgan hislarni o'zlarida his qila bilish qobiliyatlarida ifodalanadi. Boshqa kishilarga hayrihoh bo'ladi, boshqa kishilarning dushmaniga g'azabli, nafratiga, xursandchiligiga sherik bo'ladi.

Sportchilardagi mana shu xilma-xil hislar jamoada, oilada, universitetda, guruhda va shu kabalarda ayniqsa yaqqol namoyon bo'ladi.

Hozirgi kunda universitetimizda «Kamolot», «Olimpiada», «Universiada» kabi jamoaning turli yangi shakllari paydo boʻlib turli xil sport musoboqalari keng oʻtkazilmoqda. Bu jamoalarning qatnashchilari oʻqishdagi umumiylikni anglashda, oʻzaro yordamlashishda, oʻzaro maʼsuliyatni his qilishda, butun jamoaning va shu jamoadagi har bir aʼzoning muvaffaqiyatlari toʻgʻrisida gʻamxoʻrlik qilishda, shu jamoaning oldida toʻrgan vazifalarni sharaf bilan bajarishda oʻzlarining ijobiy xislatlarini namoyon qilmoqda. Sport va jismoniy madaniyat psixologiyasi boʻlajak sport oʻqituvchilari, har bir sport turi boʻyicha murabbiylarga psixologik taʼlim berishda hamda fizkulʼtura harakatlarini tashkil etishning tarkibiy yoʻllarini ishlab chiqishda yordam beradi. Bu fan jismoniy madaniyat bilim yurtlarida majburiy taʼlim xisoblanadi. Bu sogʻada 1913 yilda Peʼrde Kubertenning Olimpiada komiteti tashkil qilinishi bilan paydo boʻlgan. 1920-40 yillarda Germaniyada, Amerika va boshqa davlatlarda sport psixologiyasi fani ommaviylashdi. Umuman olganda ikkinchi jaxon urushidan keyin, jismoniy madaniyat va sport psixologiyasi fani tez rivojlandi. Jahon rekordlarining oʻsishi sport psixologiyasi fanining rivojlanishiga asos boʻladi. Jahon birinchiligi, olimpiada oʻyinlarining koʻp oʻtkazilishi tufayli sportchilarda koʻproq psixologik tayyorgarlik, sportchining musoboqada yaxshi koʻrsatkichlarga erishish talabi yanada oshdi. 1965 yil Rimda birinchi jismoniy tarbiya kongressi oʻtkazildi. Bunda doimiy rahbarlik organi va jamiyat prezidenti saylandi. Keyingi jismoniy tarbiya kongresslari 1973 yil Madridda, 1977 yil Pargada, 1986 yil Vashingtonda oʻtkazildi. Madriddagi kongressda jamiyat prezidenti etib, chexoslaviyalik professor Miroslav Vanek saylandi. 1970 yildan boshlab maxsus xalqaro sport psixologiya jurnali chiqara boshlandi. 1967 yildan Shimoliy Amerikada, 1960 yilda Evropa davlatlarida jismoniy tarbiya tashkilotlari tuzildi. Sportchining shaxs sifatida rivojlanishi murakkab va uzoq davom etadigan jarayondir. Chunki bir avlod sportchilar tomonidan oʻzlashtirilgan xususiyatlar ikkinchi avlod sportchilariga oʻtadi va ular tomonidan oʻzlashtiriladi. Shuning uchun har kungi tarbiyaviy faoliyat kelajakni nazarda tutgan xolda olib borilishi kerak. Sportchi oʻz-oʻzini tarbiyalash jarayonida oʻz-

o'zini nazarot qilishi, o'z-o'zini kuzatishi va o'z-o'ziga baho berishi alohida ahamiyatga ega. O'z-o'ziga baho berish jarayoni sportchining o'z imkoniyatlarini o'z imkoniyatlarini hisobga olgan holda u yoki bu maqsadni quyish bilan bog'liq. O'z-o'ziga to'g'ri baho berish sportchiga ma'navi yqoniqish hissini beradi va o'z qadr-qammatiga ishonishga yordam qiladi. Murabbiy sportga tarbiyaviy ta'sir ko'rsatish jarayonida uning emotsiya va hislarini hiso'ga olishi kerak. Chunki ularning o'zgarish sabablari tashqi ta'sirlar bilan bir qatorda sportchining o'ziga ham bog'liqdir. Affektiv reaksiyalarning paydo bo'lish qonuniyatlarini va ularni echish uslublarini bilish, sportchi hulq-atvorini, axlokiyligini ta'minlabgina qolmay, unga turli qiyin va munozarali vaziyatlardan chiqishga yordam beradi va shu bilan bir qatorda, o'z ruhiy sogligini saqlab qolishga ham imkon yaratadi.

Turli yillarda Kanadada, Yaponiya, Angliya, Frantsiya, Braziliya, Avsraliya va boshqa davlatlarda milliy sport psixologiyasi jamiyatlari tashkil etildi. Sport psixologiyasi fani biror bir respublikada, shu jumladan, O'zbekistonda ham bir tekisda rivojlanmadi. Rus tili davlat tili bo'lgani sababli, o'zbek olimlari sport psixologiyasi fanini o'zlashtirishda ancha qiyinchiliklarga uchradi.

Jismoniy tarbiya Rossiya federatsiyasidagi olimlar tomonidan o'rganildi xolos. Bu borada 1925-26 yillarda P.A.Rudik tomonidan Moskva insitutining jismoniy tarbiya kafedrasida bir talay ijobiy ishlar bajariladi. A.S.Puni Leningrad jismoniy tarbiya insitutida jismoniy tarbiyaga doir ilmiy ishlar olib borildi. Gruziya, Armanison, Latviyada va boshka respublikalarda, jumladan, 1960-yillarda O'zbekiston jismoniy tarbiya insitutida jismoniy tarbiya kafedralari tashkil qilindi. 1946 yilda Lesgaft nomidagi Leningrad jismoniy tarbiya insituti kafedrasida A.I.Puni rahbarligida jismoniy tarbiya bo'yicha aspiratura ochildi. 1952 yilda A.I.Puni birinchi bo'lib, jismoniy tarbiya fanidan doktorlik dissertatsiyasini himoya qildi. Undan keyin birin-ketin jismoniy tarbiya fani bo'yicha monografiyalar chiqa boshladi. Hozirgi kunda O'zbekistonda ham sport psixologiyasi faniga katta e'tibor berilmoqda, ko'plab ilmiy ishlar chop qilinmoqda, kandidatlik va doktorlik dissertatsiyalari yozilib, himoya qilinmoqda.

Har qanday fan o'z predmetiga ega va nimadir o'rganadi. Psixologiya inson psixikasini o'rganadigan fandır. Psixologiya fanining maxsus sohalarini ham inson psixikasini o'rganadigan fandır. Psixologiya fanining maxsus sohalarini ham inson psixikasini o'rganadi. Psixologiyaning har bir sohasi inson faoliyatining xilma-xil jihatlariga karakterisika beradi. Inson faoliyatining har bir sohasi o'ziga xos xususiyatlarga ega bulib, inson ruqiyatiga o'z ta'sirini ko'rsatadi, insonni rivojlantiradi, shaxs sifatida kamolotga etkazadi. Eng muhimi insonning sport faoliyatiga faol qatnashadi va inson sifatida ruhan va jismonan rivojlanadi.

Jismoniy madaniyat va sport psixologiyasi qo'yidagi o'ziga xususiyatlariga ega : Insonning o'zi predmet faoliyati sifatida, ya'ni sub'yekt emas, balki, ob'yekt sifatida ham, qatnashadi. Demak, fakat boshqa kishilar (sport o'qituvchisi, trener, sud'ya va sport raqibi sifatida) emas, o'zi uchun ham, tadqiqot ob'yekti hisoblanadi. Sport va sport faoliyatining maqsadi: tarbiya masalasi bilan shug'ullanish yoshlarga, talabalarga, sportchilarga jismoniy va ma'naviy tarbiya berishi. Jismoniy tarbiya va sport insondan jismoniy va psixolik kuchlanishni kuchlanishni talab qiladigan mehnat sohasidir. Sport faoliyatining hamma sohasini musobaqa tashkil etadi. Jismoniy tarbiya faoliyatining natijasini soglomlashtirish, ta'lim – tarbiya turli tashkil etadi. Kishilarni har tomonlama rivojlangan etuk mutaxassis bo'lib etishishga yordam beradi. Sport psixologiyasi sportnazariyasi va amaliyot bilan birgalikda ish yuritadi. Sport psixologiyasi nazariy bilim berishga bilan birga, amaliy va harbiy bilimlar berishga ham yo'naltirilgan.

Nazorat uchun savollari

1. Sport psixologiyasi fanining ilmiy – tadqiqot uslublarini taxlil qilish.
2. Sport psixologiyasi fanida kuzatish uslubi yordamida nimalarni o'rganish tavsiya qilinadi
3. Empirik usul nimalardan iborat
4. Texnika vositalari yordamida nimalar o'rganiladi

3§. Sport psixologiyasi fanini vujudga kelishi, tarixiy rivojlanishi hamda o‘quv va ilmiy fan sifatida o‘qitilishi.

3.1. Sport psixologiyasining vujudga kelishi va tarixiy taraqqiyoti.

Tayanch iboralari: musaqillik, Gerodot, xorazmiylar, saklar, grek tarixchisi, «Zariard va Odatida», «To‘maris», «Shirok», Navro‘z bayrami, Pahlavon Maxmud, Baqtriya, Eron, Jaloliddin Manguberdi, Temuriylar sulolasi, Rui Gonsales de Klavixo, Ulug’ Udiy, Mirzo Bobur, Umarshayx, sherpanja, ingliz olimi Eduard Xolding, Bobur lashkarboshilari, 1992 yil fevral’, «Sport va sport tugrisidi», Sedney, Muhammadqodir Abdullayev.

O‘zbekistonda yashovchi xalqlar qadim zamonlardayok yoshlarning ruhiy, akliy, axloqiy va sport siga alohida e’tibor berishgan. Ularda bolalikdan sport ning kurash, o‘q-yoy otish, chavandozlik singari mashq turlari muntazam ravishda o‘rgatib kelishgan. Grek tarixchisi Gerodot xorazmiylar bilan yonma – yon yashagan saklar qabilasidagi mohir merganlar haqida bunday deb yozgan: « Saklar».. dunyodagi barcha merganlar orasida o‘qni zoye ketkazmaydigan juda mohir merganlar sifatida shuhrat qozongan edi».

Saklar va xorazmiylarning ayollari ham harbiy yurishlar va janglarda qatnashar, mardlik va matonatda erkak jangchilardan kolishmas edilar. Eramizdan oldingi birinchi asrda yashagan grek trixchisi Diodor ular xakida bunday deb yozgan edi: «Umuman bu qabilaning ayollari mard bo‘ladilar va urush xatarlarini erkaklar bilan baham ko‘radilar».

Rim yozuvchisi Kliment Aleksandriyskiy saklar qabilasining ayollari hakida bunday deb yozgan edi: «Sak ayollari ayyorlik bilan qochib ketaturib, ot usida xuddi erkaklarday orqaga burilib, o‘q uzar edilar».

O‘zbek xalqi madaniyatining ildizlari uzoq o‘tmishga tutashadi. Bizning xalqimiz o‘zining butun hayoti davomida ezgulikka intilib kelishgan. Ezgulik yo‘lidagi orzularning amalga oshishi uchun kurashga bel bog‘lagan qahramon ayollarimiz xalq yaratgan qissalardagi asosiy obrazlardir. Bu obrazlar og‘zaki ijodda,

qo'shiklarda, dosonlarda, avloddan – avlodga o'tib kelgan. Shu bilan odamlar ruhiy hayotning yashirin tomonlarini o'rganishga qiziqqa boshlaganlar, sog'lik va kasallik to'g'risidagi umumiy bog'lanishlarni, tana bilan ruhning aloqa yo'llarini izlaganlar. O'sha davrda inson asab tizimi va miyasining vazifalari hakida noma'lum bo'lgan jihatlarni o'rganishga qiziqish o'sa borgan. Tarixiy voqealar asosida yaratilgan bu qissalar va mhikoyalar yukorida keltirganimizdek, qadimgi Yunon tarixchilarining asarlari ham o'z ifodasini topgan. «Zariadr va Odatida», «To'maris», «Shiroq» qissalari o'zbek xalqining eng qadimiy madaniyati hisoblanib, bugungi kungacha goh og'zaki shaklda, goh yozma manbalar orqali bizgacha etib kelgan.

Xorazm va Fargona xududlarida otda uzoq masofada yurish ko'nikmalarini tarbiyalash uchun ot poygalar o'tkazilgan. Shuningdek, Navro'z bayramlarida pahlavonlarning kurashlar va yakka olishuvlarga maxsus psixologik tayyorgarlik ko'rganlar. Shuningdek, jangdan oldingi yakka olishuvlarda pahlavonda o'z kuchiga ishonch hosil qilishiga, Vatanga bo'lagan muhabbat hissini yanada oshirishga jiddiy e'tibor berilgan. Chunki jangni ko'prok shu olishuvlar hal qilgan. ulug' o'zbek shoiri Alisher Navoiy o'zining «Saddi Iskandariy» dosonida ana shunday olishuvlarni ta'riflaydi. Jangchilarning jismoniy va ruhiy sifatlarini o'sirish maqsadida yirtqich parrandalar yordamida ov qilish kabi musoboqalar o'tkazilgan. Shu bois o'zbeklar va ularning otabobolari qadim zamonlardan oq, chiniqqan, ruhan va jismoniy baquvvat, chidamli, mard va matonatli kishilar sifatida tanilib kelgan. Xalq paxlavonlari haqida qanchadan - qancha afsona va qo'shiklar to'qilgan. Masalan: Alpomish dosonida o'zbek xalqi hayotidagi uzoq o'tmish voqyealari aks ettirilgan, asar qahramoni Alpomish, uning do'sti Qorajon, o'zbek qizi Barchinoylarning ko'plab ijobiy fazilatlari qatori, ularning kuch - quvvati, aqliy matonati, pahlavonligi, jismoniy va ruhiy mukammalligi ham o'z ifodasini topgan.

Xalqimiz qadimdan yosh avlod tarbiyasida «Sog'lom tanda sog'lom aql» tamoyiliga asoslanib ularni ruhan faol, axloqli va ma'naviy yuksak, ishchan qilib tarbiyalashni o'z oldiga maqsad qilib qo'yganganlar. Jumladan, Pahlavon Maxmudning jismoniy kuchi ichki ruhiy –

ma'naviy qudrati, ise'dodi va tafakkurida ko'rinib turadi. Pahlavon Mahmud jismoniy jixatdan juda baqquvat pahlavon bo'lishi bilan birga, o'z xalqini juda sevgan. U Xorazmning ko'p shaharlarida, hatto, Hindisonga borib, kurashadi. Ammo kuragi erga tegmaydi, mamlakatning birinchi pahlavoni bo'lib qoladi. Bir o'zi Xorazm askarlarini ozod qilishi, Vatan uchun kurashda jon fido qilishi Paxlavon Maxmudning ichki ruhiyati va ma'naviy dunyoqarashining naqadar kuchli ekanligini, jismonan yuqori darajada kamolotga etganligidan dalolat beradi. Maxmud o'z ruxiyati va jismiga yashirinib yotgan ichki imkoniyatlardan to'la foydalanish xususiyatiga ham ega bo'lgan.

Qadimda sport va sportning insonga beqiyos darajada ma'naviy ruhiy madad berishini chuqur his qilgan ajdodlarimiz katta janglar va ulkan qurilishlardan oldin turli xil musoboqalar o'tkazishgan. So'g'diyona va Baqtriya davlatlari mavjud bo'lgan davlatlarda O'rta Osiyoda yashagan xalqlar orasida epchil, jismoniy va ruhiy jihatdan yaxshi chiniqqanlarigina uzoq mamlakatlarga harbiy yurishlarda faol qatnashganlar va ular joylarda o'z mahoratlarini namoyish qilib, o'z xalqi harbiy san'ati shuhratini olamga yoyganlar.

Sharqning yetuk faylasufi, shoir, botir inson, xalqparvar, ruhan tetik, avliyo, tariqat murshidi Ahmad ibn Umar Xevakiy al – Xorazmiy edi. Bu xoti sharif Shayx Najmiddin dinning yulduzi, Kubro ulug'lar (birligi Kabir) buyuklar degan ma'noni bildiradi. Hazrat Ahmad ibn Umarning Kubro deyilishiga sabab shuki, Hazrat yigitlikda kim bilan ilm yuzasidan bahsu – munozara qilsa, albatta engarkan. Shu sabab Kubro, ya'ni buyuk degan nom olgan. Shayxning yana bir laqabi Shayx Valiytaroshdir. U kishining nazari kim tushsa, ul zot valiylik darajasiga etarkan.

Xorazmshoh mug'ul bosqinchilaridan qo'rqib qochgan paytida Shayx Xorazmliklarni dushmanga qarshi jangga boshladi. Najmiddin Kubro shahid bulayotgan paytda yov qo'lida bayrog'ini tortib oldi va shu darajada mahkam ushlaydiki, hatto, bayrokni o'n kishilab ham uning qo'lidan tortib ololmaydi. Oxir – oqibat bayroqni kesib olishadi.

Kubroviya tariqati Kur'oni Karim va Hadisi sharifdagi ta'limot asosida shakllangan. Komil insonni tarbiyalash bu tariqatning

asosiy vazifasi bo'lgan. Shayx najmiddin Kubroning hayoti katta saboq, ulkan maktabdir. Tariqat pirlarning tarbiyasi bois o'tmish ajdodlarimiz xush xislat, ulug' fazilat egasi bo'lganlar. Arab sayyohi ibn Batuta «Safarnoma» kitobida shunday yozadi: «Men dunyoni kezib, bunday mardlardan ko'ra ezgu niyati va ezgu xulqli kishilarni ko'rmadim. Sheroz va Isfaxon aholisi garchi o'zlarini juvonmardlarga o'xshatsalarda, ammo Xorazm va Movarounnahr juvonmardlari musofirlarni siylash va mehmondorlikda ulardan baland turadilar. Ularni Iroqda shotlar, Xurosonda sarbadorlar, Mag'ribda sukra deydilar».

O'zbek xalqi o'z madaniyatini, jumladan, jismoniy madaniyatini ham qadim zamonlardan oq vujudga keltirgan. Xalqimiz yuksak madaniyatini ham qadim zamonlardan oq vujudga keltirguncha, og'ir va mashaqqatli yo'lni bosib o'tdi. Tarixiy zarurat nohoyatda ongli, aqlli, bilimli, jismoniy, ruhiy jihatdan barkamol, matonatli, qo'rqmas, botir yigitlarni tarbiyalashni talab qilar edi. Xalq tarbiyalagan, bosqinchilarga qarshi kurashda toblangan qaxramonlardan biri Jaloliddin Manguberdidir. U 300 kishilik suvoriysi bilan Xorazmdan Xurosonga ketishga majbur bo'ldi. O'zini ta'qib qilib borgan mug'ul askarlari bilan Niso shahrida jang qili, ular usidan g'alaba qozondi. Bu g'alabadan so'ng Jaloliddin Manguberdi Nishopurga keladi va u erdan O'rta Osiyo va Eronga elchilar va choparlar yuborib, xalqni mug'ul bosqinchilariga qashi kurashga chaqirdi. Jaloliddin Manguberdi suvoriylar bilan mo'g'illar o'rtasida Hind daryosining sohilida bo'lgan jangda (1221 yil. 24 noyabr) Chingizxon barcha qo'shinini urushga tashladi va jangni shaxsan o'zi boshqaradi. Bu janga Chingizxon qo'shini g'alaba qilgan bo'lsada, mo'g'ullar tarixda misli ko'rilmagan darajada talofat ko'rdi. Jaloliddin Manguberdi Ozarbayjonni, uning shimolidagi erlarni, Ganjani va 1226 yilda Gurjisonni va uning poytaxti Tiflisni bosib oladi.

Jaloliddin Manguberdi Shimoliy Ozarbayjonda o'zining qurd navkari tomonidan o'ldiriladi. Uning halokatiga Zakavkaziya va qurdisonning xrisian hokimlariga qarshi olib borgan siyosati sabab bo'ldi. Jaloliddin Manguberdining harbiy yurishlarida hamroh bo'lgan tarixchi Nasaviy unga bag'ishlab «Siyrat as- sulton Jaloliddin

Manguberdi» («Sulton Jaloliddin Manguberdining halokati») nomli asarini, M.Shayxzoda esa «Jaloliddin» (1943) dramasini yozgan. O'zbek xalqining Manguberdi mag'lubiyatidan so'ng mo'gullarga qarshi kurashi qariyb bir yarim asr davom etdi. 15 asrga kelib Oltin O'rda uzil – kesil emiriladi. O'rta Osiyoda mo'gullar hukmronligiga barham berildi.

Temuriylar hukmronligi davrida (1370- 1570) o'zbek feodal davlati hayotida harbiy san'at hamda jismoniy mashqlarning xilma – xil turlari yanada rivoj topdi, xalqning o'zligini anglash darajasi o'sdi. Temur va uning lashkarboshilari harbiy yurishlarida jangchilarning jismoniy chiniqqan, baquvvat va epchil bo'lishi, ularning mahorati va jasorati hal qilishini chuqur anglagan. Shu bois lashkarning harbiy san'atni ham ruhan, ham jismonan puxta egallashiga jiddiy e'tibor berilgan.

Temur saroyiga kelgan ispan sayyoxi Rui Gonsales de Klavixo ikki polvon kurashini mana bunday tasvirlagan:

«Yeginga yengsiz kalta kamzulga o'xshatib tikilgan charmlibos kiyib olgan 2 polvon tik turib olishar, bir – birini yiqita olmas edi, nihoyat ulardan biri usun chiqib, raqibini erga ag'dardi va ancha vaqtgacha uning turib olishiga yo'l qo'ymay, bosib yotdi, agar u o'rnidan turib ketsa, yiqilgan hisoblanmas edi».

Bu qisqa epizod o'zbekcha sport kurashining yana bir turi hozirgi erkin kurash uslubiga juda o'xshash Buxorocha kurash to'g'risida qimmatli ma'lumot beradi. Urush oqibatini ko'pincha ikki jangchi – paxlavonning bevosita olishuvi hal etgani to'g'risidagi ma'lumotlar ham e'tiborga sazovordir. Tarix bizga bu haqda bir qator qimmatli ma'lumotlar etkazib kelgan. Masalan, Shayx Ali Yazdiy o'zining «Zafarnoma» kitobida Temurning Xorazm xoni Husayn So'fiyga ikki o'rtadagi nizoni urush bilan emas, balki yakkama – yakkama olishuv yo'li bilan hal etishni taklif qilganligi to'g'risida ma'lumot beradi.

Bobur o'z xotiralarida mushtlashish musoboqalarini ham tilga oladi va bir joyda o'shlik «urushqoqlar» birinchilikni olganini yozadi. «Boburnoma» da keltirilgan dalillar shuni tasdiqlaydiki, bu davrda sport

jangovor harakterga ega bo'lgan. Masalan, Boburning yozishicha, uning zamondoshlari orasida bir zarb bilan otni qulata oladigan odamlar ham bo'lgan. Bu esa hozirgi boks uzoq o'tmishdagi mushtlashish janglardan kelib chiqqanini ko'rsatadigan yana bir dalildir.

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

Boburning o'zi ham yoshligidan merganlik, mushtlashish, qilichbozlikni ko'p mashq qilgan, uchar qushning ko'zidan uradigan darajada mergan bo'lib etishgan. Shu sababli Boburning otasi Umar Shayx Mirzo qachon ovga otlansa, Mirzo Boburni ham birga olib ketar ekan. Bobur botir va jasur bo'lib o'sish bilan birga, tabiiy, hayotni ham juda sevgan. Bir kun ovda Boburning otasi o'tirgan joyida turib kiyikni nishonga oladi. Mirzo Bobur shoshib, kamonga yopishib, otasining kiyikni otishga yo'l qo'ymaydi. Ota o'g'liga qarab deydi: Mirzo, nega bunday qildingiz. Shunda Mirzo Bobur : - Siz kamon bilan nishonga olgan jonivorning yonida yosh bolasi bor edi. Otasini otsangiz bolasi etim qolib, holi ne kechadi. O'zingiz o'ylang: bordiyu sizga o'q otib shikaslasalar, men ne kunlarga qolgan bo'lur edimh- deb javob beradi.

Mirzo Boburning so'zi Umarshayxga ta'sir qilib, ovni to'xtatibdi. Shikorga chiqib bezabon jonivorlarni otavermaydigan bo'libdi. Shundan ma'lum bo'ladiki, Bobur yoshligidan aqlli, farosatli odam bo'lib o'sgan, botirlikni, kuchni qayerda, qaysi mahalda ishlatish kerakligini yaxshi bilgan.

Otasi vafotidan keyin, Bobur 12 yoshda taxtga o'tiradi. U yosh bo'lishiga qaramasdan chorbog' ichida chavandozlikni mashq qilardi. Bo'z otni choptirib birdan jilovni qo'yish yuborardi, kamonga chapdaslik bilan o'q o'rnatib, chopib borayotgan ot usidan nishonga olardi, yoy o'qi yog'ochga taq etib urilgani baralla eshilib turardi. Mazadbek zarb bilan otilgan yoy o'qini nishondan avval sug'urib oldi.-, qanchalik chuqur botganini barmog'i bilan o'lchab ko'rdi:

Bilagingizda kuch ko‘p, amirzodam-sherpanjasiz. Dovyurakligi va jasurligi uchun u yoshligidan «Bobur» («Sher») laqabini olgan. Bobur maqtozni o‘ziga olgisi kelmadi. Sherpanja deb otamni aytinglar. Men ko‘rganmen, zarblari bundan o‘n xissa o‘riq. Musht ursalar, eng zo‘r yigitni ham yiqitadilar.

Bobur yoshligidan kuch-quvvatli bo‘lgan. U charchash nima ekanligini bilmas, bir mashqdan chiqib, ikkinchi mashqni boshlab ketaverar edi. Bobur ot usida har hal harakatli mashqlarni ham yaxshi bajara olgan. Bobur bo‘z otni choptirib borib, navkarga etganda oyoqlarini uzangidan bo‘shatib, qamchini tishiga oldi. Bo‘z ot jiyron qashqa bilan jips kelgan zahoti Bobur bo‘y cho‘zib, narigi otning egaridan ikki qo‘llab ushladi-yu, bor kuchi bilan egardan-yegarga sakradi. Biroq navkarning oti sakrash zarbilan cho‘chib, xurkib ketdi. Boburning xipcha gavdasi bir lahza havoda muallaq bulib qoldi, keyin pasga tushib ketdi, oyoqlari erga «tap» etib urildi. Ammo u qo‘llarini egardan bo‘shatmadi. Bo‘shatsa yomon yiqilishini sezib, jon-jahdi bilan yopishdi. Bilaklari chindan ham kuchli ekan, shunday og‘irlikka bardosh berdi. Faqat navkar otini to‘xtatib olguncha Boburning oyoqlari erni tirnab sudralib bordi-yu, bejirim ippak sallasi boshidan uchib ketdi. Ammo No‘yon Ko‘kaldosh yordamiga etib kelganida, Bobur o‘zini o‘nglab oyoqda to‘rgan edi.

Bobur o‘zining bunday botirligi va qo‘rqmasligi bilan o‘z atrofidigi boshqa kishilarga ham namuna ko‘rsatar edi. Bunga bir necha ibratli misol: Bobur harbiy yurish boshlagan paytda qattiq sovuq edi. Sovuq shunday zo‘r ediki, xatto Bobur armiyasidan bir necha kishi sovuqdan qotib o‘ladi. Shunda Bobur anhorning muzini sindirib, 16 marta sho‘ng‘iydi. Bobur bu bilan inson organizmi bardoshi cheksiz ekanligini o‘z jangchilari ko‘zi o‘ngida isbotlaydi. Natijada qo‘shin orasidagi umidsizlik o‘rnini o‘z sarkardalariga bo‘lgan ishonch egallaydiki, bu Boburning harbiy yurishlaridagi erishgan g‘alabalarning asosiy omillaridan biri bo‘lib xizmat qilgan.

Bobur mohir chavandoz bo‘lganligi sababli o‘zining ikki – uch odami bilan dushmanning butun bir to‘dasiga qarshi jang qilib, g‘alaba qozongan vaqti ko‘p bo‘lgan. Bobur yoshlikdan har tomonlama mashq

qilganligi uchun baquvvat, jasur va ise'dodli bo'lgan. Harbiy san'atga ham juda qiziqqan. Yana unda harbiy san'atga tabiiy ise'dod bo'lgan. U tabiatdan qurquv va sarosima nimaligini bilmagan. Ingliz olimi Eduard Xoldin (XIX asr) Boburga baho berib: «Bobur insonlar ichida eng botiridir»,- deydi. Boshqa bir rus olimi Peterberg universitetining professori N.I.Veselovskiy (XIX asr) shunday deydi: «Aytish mumkinki, Bobur botirligining cheki bo'lmagan: uning butun hayoti jasorat nmunalari bilan to'lib-toshib yotibdi. Faqat ugina o'zining ikki yuz kishilik otryadi yordamida Shayboniyning 15 minglik askari mustahkamlanib olgan Buxoroga hujum qilishiga jur'at eta oladi; faqat jur'at etibgina qolmadi, balki qal'adan haydab yuboradi. Uning imperiyasining asoslanishi olaylikchi, Bobur Ibrohim Ludiy qo'lidan qudratli Hindisonni xech narsaga arzimaydigan qurol yordamida tortib olgan».

Bobur kuch quvvatli va irodali bo'lgan. Cho'lu biyobonlarni, tog'u-toshlarni ko'p kezgan, qiziq-qiziq voqyealarni boshdan kechirgan. Masalan, Daxkatdagi tog'larni qanday sayr qilgani haqida: «Askar yalang oyoq yurur edim. Yalang oyoq ko'p yo'rgandin oyoqlarim andoq bo'lib edikim, tog' va tosh tafovut qilmas edim»,- deb yozadi. Shuningdek, u ov qilishni yaxshi ko'rgan, a'lo darajada mergan bo'lgan. Bobur va uning lashkarboshilari jismoniy sport musoboqalari jangchilarning mahorati va jasorati hal qilar edi.

O'rta Osiyo xalqlari o'rtasida ot musoboqalari juda keng tarqalgan edi. Ilk bolalik chog'idanoq ot minish bu erda yashovchi deyarli har bir kihining tug'ma, odatiy ishi xisoblangan. Navro'z bayramlarida polvonlarning kurashlari, shuningdek, an'anaviy yakka olishuvlar o'tkazilardi.

3.2. Sport psixologiyasining hozirgi holati.

Hozirgi kunda O'zbekiston xududida yashagan xalqlar o'zining tarixiy taraqqiyotida og'ir va mashaqqatli yo'lni bosib o'tgan. Jumladan, bu xalqlar hayotidan musaqil o'rin olgan jismoniy madaniyat va sport ham qonli voqyealar bo'ronida, tashqi dushmanlarning juda ko'p madaniy boyliklarni yakson etuvchi o'zaro urushlar va qirg'inlar, mehnatkashlarning ajnabiylar zulmiga va mahalliy ekspluatatorlarga

qarshi kurashlar alangalarida toblangan. Hukmdorlarning biri kelib biri ketgan. Xalq esa qolavergan: xalqning Boburga oʻxshagan eng yaxshi farzandlari oʻz oʻtmish anʼanalarini davom ettirgan, yangidan yangi, moddiy va madaniy boyliklarni yarata berganlar, harbiy sanʼatini, jismoniy madaniyatini taraqqiyoti uchun qaygʻurgan. Boburning koʻp qirrali faoliyatidagi ijobiy tomonlarini uchun ota-bobolarimiz doim qadrlab kelganlar. Biz ham uni insoniyat madaniyatining maʼnaviy sohalarigagina emas, jismoniy madaniyatiga ham teran qoʻz bilan qaragan inson sifatida himisha qadrlaymiz. Zero, Oʻzbekistonda musaqqilikdan soʻng taraqqiy etayotgan kurash, futbol, chavandozlik, merganlik, chimli xokkey kabi sport oʻyinlari tarixini Bobur shaxsi, uning davridan ajratib qarab boʻlmaydi.

Bugungi sportimiz oʻzining qadimiy ildizlariga ega ekanligi yuqoridagi misollardan yaqqol koʻrinib turibdi. Xullas, Oʻzbekiston xududida yashagan xalqlarning jismoniy madaniyati hamda sport mashqlari tarixi bu xalqlar tarixi singari oʻzining olis, mashaqqatli va yorqin oʻtmishiga ega.

Oʻzbekiston musaqqilligini jahondagi koʻp davlatlar tan oldi, koʻp davlatlar oʻzlarining diplomatik munosabatini oʻrnatdi va shu davr ichida davlatimiz sport va sportni rivojlantirish borasida muhim ishlar amalga oshirildi. 1992 yil fevralda Respublika Oliy Kengashida «Jismoniy madaniyat va sport toʻgʻrisida»gi qonunning qabul qilinishi, 1995 yil 2 sentyabrda Toshkentda birinchi Markaziy Osiyo oʻyinlarining ochilishi, 1999 yil 1 mayda Toshkentda kurash boʻyicha jahon birinchiligining oʻtkazilishi Oʻzbekistonda demokratik va xuquqiy jamiyat qurishda, yoshlar va sportchilar tafakkurini shakllantirishda sport va sportning ahamiyatini yanada oshirdi. Hozirgi kunda yoshlarda milliy ong, milliy mafkura, oʻziga xos milliy gʻurur, milliy tafakkur va iftixorni tarbiyalash borasida Respublikamizda juda koʻplab ishlar amalga oshirilmoqda. Oʻzbekiston Respublikasi Oliy Majlisi IX sessiyasida taʼlim va tarbiya tizimini tubdan oʻzgartirish, uni yangi zamon talab darajasiga koʻtarish, barkamol avlodni tarbiyalash yoʻnalishlari belgilab berildi. Bu bizning bugungi kunda oldimizga koʻygan buyuk maqsadlarimizga, ezgu niyatlarimizga, jamiyatimizning

yangilanishnishi, hayotimizning taraqqiyoti va isiqboli uchun amalga oshirayotgan islohotlarimizga, zamon talablariga javob beradigan yuqori malakali, ongli, mustaqil irodali mutaxassis kadrlar tayyorlash muammosi bilan chambarchas bog'liqdir.

Isiqlol sharofati bilan O'zbekiston sportchilarida ma'naviy yuksalish ham yaqqol ko'zga tashlanadi. Jahon miqiyosida o'tkazilgan musoboqalarda, xususan, 2000-yil Sidneyda o'tkazilgan Olimpiada o'yinlarimizda vakillarimizdan Muhammadqodir Abdullayevning ishtirok etishi va Olimpiada chempioni bo'lishi muhim voqea bo'ldi. Keyingi yillarda O'zbekistondan juda ko'p mahoratli sportchilar etishib chiqdi. Bu albatta, o'z – o'zidan bo'lgan emas. Buning zaminida o'zbek xalqining tarixiy tarqqiyoti, yuqori darajadagi madaniyati, paxlavonlari va go'zal an'alarining ta'siri bor..

Jismoniy madaniyat va sport psixologiyasi fanining vazifasi, maqsadi qisqacha quyidagilar iborat: Jismoniy madaniyat va sport psixologiyasi faninig o'ziga xos xususiyati tarixiy ong, falsafiy psixologik tafakkur madaniy-ma'rifiy, ijtimoiy siyosiy, mafkuraviy harakatlarga, g'oyalarga boy ekanligini to'laligicha ro'yobga chiqarish. Talabalar ongiga o'tmishdagi ota-bobolar ruxini moddiy madaniyatga bo'lgan mehr, hurmat va qadr - qimmat, his – tuyg'ularini singdirish.

Jismoniy madaniyat va sportda o'zligini anglash va milliy uyg'onish, mafkuraviy hissiyotni rivojlantirish va shu asosda insonparvarlik, vatanparvarlik ruhini kuchaytirish.

Mamlakatimizda jismoniy madaniyat va sportni rivojlantirish maqsadida ilmiy tadqiqot ishlari olib borishi uchun barcha imkoniyatlar mavjud. Hozirga qadar jismoniy madaniyat va sport psixologiyasi fani bo'yicha o'zbek tilida birorta ham darslik va o'quv qo'llanma yozilmagan edi. Bu fan sportchilardagi sport mahoratini oshirishda, ularni musoboqaga psixologik tayyorlashda ahamiyati katta. Jismoniy madaniyat va Sport psixologiyasi fani sportchilarning psixik xususiyatlari, temperamenti, karakteri, qobiliyati va ruhiy jarayonlarning barqaror hususiyatlarini, e'tikodi, bilimi, sportchilarga xos jangovorlik xolati, startdan oldingi va musoboqadan keyingi xolati. Keyingi holati,

ko'nikmasi, malakasi hamda sportchiga xos hulq-atvorni va odatlarni o'rganadi.

Jismoniy madaniyat va sport psixologiyasi fani umumiy psixologiya va falsafani tashkil etuvchi fanlar sirasiga mansub bo'lib, bu fan pedegogika va tibbiyot fanlari bilan nihoyatda yaqindir. Jismoniy madaniyat va sport psixologiyasi ning ushbu fanlarga yaqinligi xatto ko'pgina muammolarni birgalikda hal etishi bu fanni musaqqilikdan maxrum qila olmaydi. Tadqiqot predmeti nazariy talablari hamda bu predmetni o'rganish uchun o'zining uslublarini saqlab qoladi. Psixologiyadagi barcha muammolarning markazida sportchi va uning faoliyati turadi. Sportchi shaxsining ijtimoiy taraqqiyotidagi roli oshib borgan sayin, sport va sport psixologiyasi fanining fanlar tizimidagi ahamiyati ham ortib boradi.

Mamlakatimizda sport psixologiyasi fanining asosiy maqsadi:

- jamiyat manfaatlariga mos keladigan faoliyat yo'nalishini tashkil etish;
- yuqori malakali sportchilarni Osiyo, Jahon va Olimpiada chempionlarini psixologik jihatdan tayyorlash;
- mutaxassislarning sportga oid bilim va malakalarini o'sirish;
- ilmiy tadqiqot ishlari olib borish uchun materiallar to'plash kabilardir.

3.3. Sport psixologiyasining o'rganadigan manbalari va asoslari haqida.

Hozirgi kunda sport psixologiyasi shunchalik ko'p materiallar to'pladiki, bu materiallar sportchi faoliyatining psixologik mohiyatini o'rganishga yordam beradi.

Faoliyatning eng asosiy turi sport bo'lib, uning psixologik asosini sport mashg'ulotlari tashkil etadi. Bu fan sportchiga jismoniy ta'lim va sport bo'yicha bilim beradi, sportchining bilimlarini o'zlashtirishlari, ko'nikmalari, malakalari va mahoratlari shakllanishining umumiy qonuniyatlarini ochib beradi.

Hozirgi kunda davlatimiz, jismoniy madaniyat o'qituvchilari va trenirlar oldiga yanada murakkab vazifalarni qo'ymoqda. Bu ham bo'lsa, sportchilarning ruhiyatini o'zgartirish, o'zbek sportini jahondagi eng

taraqqiy etgan sportlar qatoriga ko‘tarish, mutaxassislar va sportchilar ongida sport psixologiyasi ni shakllantirish, Respublikamiz sportchilari ruhiyatida o‘rnashib qolgan sobiq totalitar tizim davri psixologik tushunchalariga barham berish, ularda sport va sport psixologiyasi ning muhim elementlari bo‘lgan faollik, mehnatsevarlik, irodaviylik, o‘zini tuta bilishlik, musaqillik, chidamlilik, epchillik, matonatlik, shuningdek, o‘z xatti-harakati uchun javobgardlik hissini o‘sirish, keng darajada fikrlash kabilarni shakllantirishning psixologik mexanizmlarini ishlab chiqish zarur.

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

Sport faoliyatini psixologik tahlil qilish masalalari ichida psixologlar diqqatini ko‘proq sport faoliyatining motivlari masalasi jalb etadi. Bir qator tadqiqotlarda bevosita motivlar mavjudligi va ularning ahamiyatli ekanligi aniqlangan. Masalan, jismoniy mashqlarda mushaklar harakatlaridan rohatlanish, estetik zavqlanish, musobaqalarga qatnashish ishtiyoqi va h.k. Shuningdek, sport faoliyatining o‘z motivlari ham aniqlangan. Bo‘lar sog‘lom, baquvvat bo‘lish, o‘zini himoya qila olish istagi, o‘zini mehnatga, jangovor harakatlarga tayyorlash, kelishgan, chiroyli qaddi-qomatga erishish va h.k.

Insonni sport bilan shug‘ullanishga qiziqtirishning asosiy ruhiy xossasi - ushbu sport turi bilan shug‘ullanish orqali erishiladigan qoniqish xissini hosil qilish tuyg‘usidir.

Bu murakkab xarakterdagi motivlar bo‘lib, ular quyidagilar:

Sport faoliyatiga oid motivlar:

- muskul aktivligining namoyon bo‘lishidan sportchining qoniqish his etishi;
- o‘z harakatlarining epchilligi va go‘zalligidan zavq olishi;

- murakkab va xavfli mashqlarni bajarishda qat'iyatli va jasurlikni namoyon qilishga intilish;
- musobaqalarda qatnashishdan zavq olish;
- qanchalik qiyin bo'lmasin galabaga erishish, uzining maxoratini kursatish, rekord natijalarga erishishga intilish.

Sport faoliyatiga yondashgan motivlar:

1. Sport bilan shug'ullanish orqali kuchli, soglom bo'lishga intilish.
2. Sport orqali o'zini amaliy faoliyatiga tayyorlashga intilish.
3. Sport faoliyatini muhimligini anglab yetish.

A.Puni (1977) maxsus tajribalar va kuzatishlar asosida maktab yoshidan boshlab yetuk moxirlik darajasiga erishish davridagi sport faoliyati motivlarining rivojlanish dinamikasini quyidagicha aniqlab berdi:

Sport bilan shug'ullanishning boshlanqich bosqichi:

Bu sport faoliyatiga kirishning birinchi urinishlari davri. Buni qo'zg'atuvchi motivlar, birinchidan o'smirlar sportning bir necha turi bilan shug'ullanishni boshlaydilar, o'zlarining qaysi sport turida o'z mahoratlarini namoyon qilishlari muhimligini yaxshi bilmagan xolda, ikkinchidan fizkulturani sevaman, shuning uchun shug'ullanyapman, uchinchidan aynan shu sport turi bilan shug'ullanish uchun yaxshi sharoitlarning borligi bilan bog'liq, to'rtinchidan o'ziga qarzdorlik elementlarini oladi (sport darslariga qatnashish lozim edi).

Tanlagan sport turida ixtisoslashish bosqichi:

Bu bosqichda sport faoliyatining motivlari:

1. Sportning bir aniq turiga qiziqish uyg'otish va rivojlantirish.
2. Shu sport turiga nisbatan qobiliyatlarini topa olish va yuksaltirish.
3. Maxsus bilimlarni kengaytirish, sport texnikasini yuksaltirish, shug'ullanishning yukori darajasiga erishish.

Sport mahorati bosqichi:

Bu bosqichda sport faoliyatining bosqichlari quyidagilardan iborat:

- o'zini sport mahoratini yuksak darajada saqlab turish va undan ham ko'p yuqori muvaffaqiyatlarga erishishga intilish;

- o'zining sportdagi erishilgan g'alabalari bilan Vatanga xizmat qilish, xalqaro musobaqalarda Vatanning shon-sharafini ko'tarish, yangi dunyo rekordlarini o'rnatishga intilish;
- o'zi tanlagan sport turiga o'z xissasini qo'shishga intilish, uning texnika va taktikasini boyitish va yuksaltirish, o'z tajribasini, bilimini yosh sportchilarga o'rgatishga intilish.

Bu motivlar yorqin ijtimoiy yo'nalganlik xarakteriga ega bo'ladi, ya'ni sportchining shaxsiy motivlari ijtimoiy motivlarga bo'ysundiriladi. Bu esa sportning tarbiyaviy ahamiyatini, shaxsning paydo bo'lishidagi rolini ko'rsatadi.

Sportchi musobaqa davomida og'ir ahvolga tushib qolsa, ko'z oldiga butun hayoti, oilasi, murabbiysi, unga ishonch bilan qaragan jamoadoshlari, el-yurti keladi. Shunda unga yangi kuch-quvvat kelib, g'alabani ta'minlaydi.

Sportchini texnik jihatdan tayyorlash - pedagogik jarayon bo'lib, ayni sportga xos harakatlarni bajarish usullarini egallash va ularni takomillashtirishdan iboratdir. Har xil sport turlarida sport harakatlarini texnik priyomlari har xil psixologik tuzulishga egadir. Sportchi texnikani o'zlashtirishi xilma xil harakat malakalarni o'zlashtirish bilan bog'likdir, chunki har qanday sport faoliyatida texnikani asosi bo'lib malaka hisoblanadi.

Har bir sport turidagi mashqning texnikasini egallash - harakat malakasini egallashdan iboratdir. Odam faoliyatidagi harakatlar shartlari ikki turga ajratiladi - ko'nikma va malakadir. Harakat malakasi deb sportchilarda bir xil shaklda juda ko'p marta takrorlanish natijasida avtomatlashib ketgan harakatlarga aytiladi. Ko'nikma - shunday harakatlardirki odam ularni ilgari egallagan bilimlarini tadbiiq etgan holda bajaradi(professor A.Puni aytishicha harakat malakalar - odamning yodlab olgan harakatidir). Harakat malakalari bosh miyada differentsiyalashish (ajrata bilish) va vaqtli asab bog'lanishlar asosida shakllanadi.

Har bir harakat malakasi o'z fiziologik asosiga ko'ra shartli reflekslar aloqalari tizimlaridan iborat. Malakalar hosil bo'lishning daslabki bosqichlari, ularni har bir qismi o'ylagan holda diqqat bilan

bajariladi. Malakalar shakllangan sari harakatlar aniq, tez, tejamli, yengil bajariladigan bo‘lib qoladi.

Sport taktikasi deb, sport musobaqasida eng yuksak sport natija va g‘alabalarga erishish uchun ishlatiladigan priyemlar yig‘indisiga aytiladi. Musobaqa g‘alabaga erishish uchun ma‘lum sport turida jismoniy jihatdan chiniqish va xatto 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 karab har xil bo‘ladi. Taktik jihatdan tayyorlashning umumiy muammo bilan psixologik muammo bog‘langan bo‘lib, quyidagilardan taxminiy (shartli) taktik reja tuzish muammosidan iborat. Ushbu taxminiy tuzilgan taktik rejani musobaqa paytida ro‘yobga chiqarish muommosi.

Yaxshi taktikaga ega bo‘lish uchun sportchi yaxshi kuzatuvchanlik xususiyatiga ega bo‘lishi lozim. Bundan tashqari tashabbuskorlik, maqsadga intilishda irodaviy sifatlarga ega bo‘lishi ham muhimdir. Taxminiy taktik reja tuzish va uni musobaqa paytida ro‘yobga chiqarish uchun umumiy va konkret shart-sharoitlar tug‘dirilgan bo‘lishi kerak.

Umumiy xarakterga ega bo‘lgan shartlar qo‘yidagilardir:

- jamoa yoki sportchi musobaqadagi kurashning sport turiga doir texnik priyomlarini egallashi;
- jismoniy jihatdan umumiy va maxsus tayyorgarlik;
- sportchida psixologik tayyorgarlikning yuksakligi.

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 noto‘g‘ri. Ushbu shart-sharoitlarga: musobaqa o‘tkaziladigan joyning muhiti, musobahaning profili, xarakteri, tabiiy va sun‘iy to‘siqlari. Yo‘llarning soni va ularning

sifati, zallarning yorug'ligi, sport qurollarning sifati. Hakamlar ro'yxati va hokazo kiradi. Shartli tuzilgan rejaning musobaqa paytida ishlata bilish ko'nikmalari ham to'rlicha bo'ladi, bular quyidagicha:

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

Musobaqaning borish holatini kuzatishda o'z holatini, hatti-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 holatda, hamda ruxiy tushkinlik holatida o'zini tuta bilish. Sportchi yaxshi taktikaga ega 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 javob bera oladi. 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. Shu sababli ham taxminiy taktik reja tuzish ijodiy jarayonidir. Bu jarayonda taffakur va ijodiy xayol qilish muhim ahamiyatga ega. Taktik reja muvaffaqiyatli tuzilsa, sportchida ishonch va mamnunlik hosil bo'ladi. Aksincha esa, unda shubxa, xavotiralanishi, ranjishni, ba'zida esa o'zini yo'qotishini paydo qiladi. Taktik rejani yechish asosan sportchini tafakkuriga bog'likdir. Chunki ilmiy tekshirishlardan hamda har bir sportchining tajribasidan ma'lumki sportchi o'ylab harakat qiladi, harakat qilib o'ylaydi. Sportda tafakkur jarayoni qisqa vaqtda o'zgarib turish xususiyatiga xosdir. Aytish mumkinki, rejani aniq va maqsadga muvofiq

bajarishning manbai aniq tafakkur qilishning oqibatidir. Lekin, tafakkur qilish uchun musobaqaning vaziyati raqibning harakati asosiy materialdir. Bu material oldingi tafakkur bo'lmaydi, fikrlangan reja tasavvur asosida ijodiylashadi. Sportchining musobaqa oldidan ishlab chiqilgan taktik rejani musobaqa jarayonida real sharoitda tafakkur, tasavvur va diqqatini faol ishtirokida qayta ko'rib turishi, hamda sharoitni tez tahlil va sintez qilib tadbirlash natijasida hal qilinadi.

Psixologik tadqiqotlarda, shuningdek, sport musobaqasi davrida vujudga keladigan taktik muammolarni yechish bilan bog'liq sportchining tafakkur faoliyati kam o'rganilgan. Bunda shu narsa aniqlanganki, fikrlash jarayonlarining tezligi, sport kurashining (musobaqasining) tezkorligi bilan vujudga kelib, hissiy va irodaviy zo'riqishlar bilan uzviy ravishda bog'lanib ketadi. Musobaqa davrida sportchi tomonidan qabul qilingan qaror tezkorlik bilan ma'lum harakatlarga ko'chadi va shu harakat jarayonida ham yangi qarorlar qabul qilinishi mumkin. Bu dalillar sportchining tafakkur xususiyati qandaydir mavhum faoliyat va ish-harakatlar bilan bevosita bog'liq bo'lishligini ko'rsatadi. Bu esa sportchilarni mashqlantirishda trenerlar tomonidan hisobga olinishi zarur.

Nazorat uchun savollar

1. O'zbekistonda jismoniy madaniyat tarixi haqida nimalarni bilasiz
2. Shiroq, To'maris, Shayx Najmiddin Kubro va Jaloliddin Manguberdi kabi o'zbek xalq qahramonlari haqida gapirib bering.
3. Arab sayyohi Ibn Batuga «Safarnoma» kitobida Xorazm va Movarounnahr haqida nimalar yozgan
4. Sog'lom avlodning jismoniy va ruhiy tarbiyasida Bobur qarashlarini tahlil qiling.
5. O'zbekiston musaqqilikka erishgandan so'ng sport sohasida handay yutuqlarni qo'lga kiritdi
6. O'zbekistonni buyuk davlatga aylantirishda jismoniy madaniyat, sport va trener kadrlarning vazifasi nimalardan iborat bo'lishi kerak

4§. Sport bilan shug'ullanishda yosh davrlar psixologiyasining rivojlanish bosqichlari

4.1. Psixologlar asarlarida yosh davrlari muammosi.

Tayanch iboralar: O'zbekiston sporti, qashqadaryo, Xorazm, Samarqand, Milliy kurash, asab tizimi, «Alpomish», «Kuntug'mish», «qirqqiz», Koreya, Xitoy, Yaponiya, X.Lindeman, I.G.Shul'ts, 1955 Paul' Andersen, Yuriy Vlasov, 25 kg, 100 kg ortiq, Issiqko'l, Serpuxova, Elburs cho'qqisiga 200 marotabadan ortiq, 108 yosh, paroshyutda sakrash, jismoniy faoliyat va sport, irodasizlik, «Sen hech qachon ikkidan chiqmaysan», qiziqish, barqarorlik, doimiylik, moyil, yalqov, burch va ma'suliyat.

Serquyosh mamlakatimiz endilikda mustaqil diyor, uni buyuk davlatga aylantirish mas'uliyati bu o'lkada yashayotgan har bir ongli kishining zimmasiga tushadi. Biz ilgari sobiq ittifoq sporti va sportchilari bilan faxrlanardik. Endi esa Musaqil O'zbekistonimiz sportchilarining yutuqlari bilan faxrlanadigan payt keldi. Jahon miqyosida o'tkaziladigan yirik musoboqada va olimpiadalarga o'z vakillarimizni yuborishimiz tabiiy. Bunday nufuzli musoboqalarga ishtirok etish o'z-o'zidan bo'lmasligi hammaga ayon. Bundan buyon O'zbekiston ham o'z sportchilarini sportning barcha turlari buyicha olimpiadalarga yuboradi. Ammo yirik davlatlarning sportchilari jismoniy va psixologik jihatdan mayda davlatlarning sportchilarga nisbatan usunlik qilganliklari ilmiy isbotlangan. Lekin ba'zan tasodif yuz berib, kichik bir davlat vakillari yirik davlat vakillariga nisbatan kuchlilik qiladi. Bunday hodisalar sport amaliyotidan ma'lum. O'zbekiston sportchilari, sport mutaxassislari va murabbiylar oldidagi asosiy vazifa vatanimiz sportini qisqa muddat mobaynida dunyodagi yirik va yuksak taraqqiy etgan davlatlardgi sport darajasiga etkazish. Buning uchun respublikamizda barcha imkoniyatlar mavjud. Mamlakatimizning tabiati issiq-iliq iqlimning uzoq cho'zilishi shunday imkoniyatlardan biridir desa bo'ladi. Yil bo'yi sport musoboqalari o'tkazish, uning barcha turlarini a'lo darajada rivojlantirish shart-sharoitiga egamiz. Olimpiadachilar uchun maxsus psixolog va

murabbiylar rahbarligida alohida mashg'ulotlar o'tkazish uchun alohida imkoniyatlar mavjud.

So'nggi yillarda nashr etilayotgan sport adabiyotlari, radio eshitirishlar va teleko'rsatuvlarni kuzatib borarkanmiz, ayrim davlatlar o'zlarining tabiiy va geografik sharoitlarini hisobga olgan holda har bir sport turi bo'yicha malakali sportchilarni tayyorlash uslublarini ishlab chiqqanlar. Sport amaliyotidagi ko'rsatgichlarga qaraganda olimpiya o'yinlarida ko'p hollarda yuqori natijalarga erishish sportchilarning sport musoboqalariga tez-tez qatnashuv va moddiy jihatdan etarli ta'minlaganligi bilan ham belgilanadi. Chunonchi, Gollandiyada yaxmalak maydonlarining ko'p bo'lishi kon'kida uchish sportining qisqa va o'rta masofalarga yugurish turlarida yuqori ko'rsatgichlarga erushivida, Amerikada esa suzish havzalarining ko'pligi yaxshi suzuvchilarni tayyorlashda qo'l keldi. O'zbekistonda Suxondaryo, Qashqadaryo, Xorazm, va Samaraqand milliy kurashning yaxshi rivojlanganligi, ijtimoiy, tabiiy sharoitning kurash sportini rivojlantirishga mos kelishi kelgusida sambo va kurashning boshqa turlari bo'yicha olimpiadachilarni tayyorlash imkonini beradi. Qayerda sport uchun sharoit yaxshi bo'lsa, yoshlar bilan sport va jismoniy mashqlar yaxshi o'tkazilsa, qanday sport turlari bo'yicha to'garaklar ishlasa, ularga yuqori malakali trenerlar jalb etilsa, o'sha joylarda sportchilar ko'p bo'ladi. Bular orasidan albatta, olimpiada qatnashchilari yetishib chiqadi.

Ma'lumki, so'nggi yillarda odamlarning jismoniy va ruhiy imkoniyatlarining cheksiz ekanligini hozirgi sportda ko'rsatayotgan rekord natijalardan ham bilsa bo'ladi. Hazirgi kunda sport rekordi ko'rsatkichlari shunday tez sur'atlar bilan o'sib bormoqdaki, oldingi shart-sharoitlar hozirgi kundagi sport jarayoni uchun etarli emas. O'zbekiston sportchilaridan sportda jahon rekordini o'rnatish yoki olimpiada o'yinlarida g'alaba qilish uchun yuksak ise'dodlikni, ruhiy va jismoniy faollikni o'sirishni, sport musoboqalarida o'z kuchiga ishonch hosil qilishni, tinimsiz mashq qilishni, eng og'ir sharoitlarda ham o'zini dadil boshqara bilish xislatlarini shakllantirish bilan birga, insonga tabiat tomonidan berilgan yashirin ruhiy va jismoniy imkoniyatlardan ham

foydalana bilish va ilmiy ishlab chiqilgan psixologik uslublar bilan mashq qilishni talab etadi. Buning uchun O‘zbekiston olimpiadachilarida sport orqali vatanga bo‘lgan ruhiy faollik sifatlarini yanada o‘sirish lozim. Ruhan faol sportchilari axloqli, chidamli, vijdonli, sportda o‘z maqsadiga erishish yo‘lida har qanday qiyinchiliklardan qo‘rqmaydigan kishilar bo‘lib etishadilar.

Sport turlari har xil bo‘lganidek, sportchilarning musoboqaga tayyorlanish darajasi va musoboqada paydo bo‘ladigan xissiy ta’sirlanish xislatlari turlicha bo‘ladi. Ba’zi bir sportchilarda sport malakalarining qiyinchilik bilan hosil bo‘lishi, ikkinchisida kuchli xissiy ta’sirlanish, xavotirlanish, vahimaga tushish, uchinchisidan asab sisemasining zaifligi, to‘rtinchidan hissiyotlarning tez o‘zgaruvchanligi sababli sport musoboqalarida va olimpiya o‘yinlarida barqaror sport ko‘rsatkichlariga erishib kelganlar. Biz O‘zbekiston olimpiadachilarini psixologik tayyorlash usullarini ko‘yidagilardan iborat deb bilamiz.

O‘zbekiston olimpiada komandasi sportchilarda ruhiy va jismoniy holatining vujudga kelish qonuniyatlarini bilish lozim. Sportchilar o‘zlarining psixologik yo‘nalishini bilish bilan birga muayyan sport ko‘rsatkichlariga erishish uchun sermaxsul ruhiy faollik holatini vujudga keltirishga odatlanishlari zarur. Sportlar har qanday sharoitda o‘zini-o‘zi boshqarish jismoniy faollik va ishchanlik kasb eta bilmog‘i kerak. Sportchilarda ruhiy va jismoniy barqarorlik, chidamlilik kabi sifatlarini vujudga keltirish, ularning chinakam sog‘lom yigit-qizlar bo‘lishiga erishish zarur. Ma’lumki, hozirgi paytda O‘zbekistonda yuqori malakali sportchilarni tayyorlash uchun barcha shart-sharoit va imkoniyatlar yaratilmoqda. Yoshlar o‘rtasida sportning barcha turlariga qiziquvchilar soni kun sayin ortmoqdayu sport kishilarni har tomonlama rivojlantirish, sog‘ligini mustahkamlash, mehnat va jangavor faoliyatiga tayyorlashning vosita va uslublaridan biri sifatida O‘zbekistonning buyuk davlat bo‘lishida xizmat qilmog‘i lozim.

O‘zbekiston o‘z mustaqilligiga ega bo‘lgan zabardas davlatga aylanmoqda. Bu, albatta, o‘z-o‘zidan amalga oshmadi. Respublikamiz birinchi Prezidenti I.A.Karimovning ta’biri bilan aytganda, «Bizning zaminimiz bahodirlar va himoyachilarimiz bo‘lgan polvonlar va

botirlarga azaldan boy va ularni mehr bilan parvarish qilib kelmoqda». Bundan juda katta mantiq bor, albatta. Chunki Turkison xalqi azaldan chavadozlik, kurash, ov va sayohat bilan doimo shug'ullanib kelgan. Bu mashqlar va o'yinlar «Alpomish», «Kuntug'mish», «Qirqqiz», «Avazxon», «Ravshan», «Manas», «Shohnoma» kabi dosonlarda keng ko'ylanib kelingan.

O'zbekistonda hozirgi kunda tashqi, iqtisodiy, savdo, madaniyat va sport aloqalari kun sayin rivoj topmoqda. Respublika sportchilari Koreya, Xitoy, Farangison, Yaponiya, Arabison, Turkiya, Amerika kabi yirik mamlakatlarga borib o'rtoqlik uchrashuvlari va rasmiy birinchiliklarga qatnashib, o'z mahoratini namoyish qilmoqdalar. Yana shunisi e'tiborliki, sportchining kurash, futbol, qilichbozlik, sambo, engil atletika kabi turlari hamda sharqona yakkama-yakka bellashuvlar bo'yicha Toshkent, Termiz, Buxoro, Samarqand va boshqa shaharlarda xalqaro turnirlar o'tkazildi. Bularning hammasi O'zbekiston shuhratini jahonga tanitish bilan birgalikda, respublika sportchilarining xalqaro sport maydonlarida bellashuvga tayyor ekanligidan dalolat beradi.

Inson organizmining aqliy, ruhiy va jismoniy imkoniyatlari cheksidir. Bunday xislatlarni sportchilarda rivojlantirish va xayotda amaliy qo'llashni yoshlik davridan boshlash kerak. Buning uchun sportchilar o'z a'zolarining faoliyat funksiyalarining xilma-xil qonunlarini bilishda, ya'ni aqliy mehnat unumdorligini oshirishda, ruhiy va jismoniy faollik darajasini o'sirish-da va insonni kamolotga etishida ruhiy faollkning ahamiyati kattadir. Bizga ma'lum bo'lishicha hozirgi sportda «autogencha» mashq qilish orqali sportchilar ruhiy ichki imkoniyatlaridan to'la foydalanishga erishmoqdalar. Bu uslub nemis psixateri I.G.Shul'ts nomi bilan bog'liq bo'lib, jahon bo'ylab keng tarqalgan. «Autogencha» mashq uslubi ruhiy kasalligi bor kishilar bilan mashg'ulotlar o'tkazishda sog'lom odamlar ayniqsa, sportchilarni musoboqaga psixologik jihatdan tayyorlashda keng qo'llanmoqda va ular yaxshi ko'rsatkichga erishmoqdalar. Autogen mashg'uloti bilan shug'ullangan nemis vrachi X.Lindeman havo to'ldirilgan rezina qayig'ida bir o'zi 72 kunda Antlantika okeanining kesib o'tishga muvaffaq bo'lgan. Lindeman bu sayohatga uzoq va kuchli tayyorlangan.

Lindeman okeanda suzish uchuu faqat jismoniy chidamlilikdan tashqari xavfli vaziyatlarda aqliy faollik, ruhiy tushkunlik holatlarida o'zini to'g'ri boshqara bilish, ko'tarinki kayfiyat bilan birga irodaviy barqarorlik kabi sifatlarni tarbiyalash uchun ishlab chiqilgan psixologik uslublar bilan mashq qilgan.

Shu kunlarda birorta ham olim 2030-yillar atrofida kishilarning yuqori jismoniy imkoniyatlarining qanday bo'lishini faqat taxmin qilishi mumkin, lekin ilmiy asoslab, aniq ayta olmasa kerak. 1930-40 yillarda jahin olimlari sport turlari bo'yicha oxirgi sport natijalarini aniqlashga urinib ko'rganlar. Lekin bunday tasavvurlar, to'g'rirog'i, bashoratlar o'rinsiz bo'lib chiqdi. Ayrim sport natijalari olimlarning bashoratlaridan ham o'tib, yuqori ko'rsatkichlar bilan yakunlanadi. Bunga qo'yidagi aniq misollarni keltiramiz: 1955 yil Paul Andersen uch bosqichda 512 kg shtangani ko'targanda, jahon ro'znomalarida bunday kishilar har 100 yilda bir marta tug'iladi, deb ishontirgan edilar. Lekin oradan 5 yil o'tgach, Yuriy Vlasov 25 kg, yana besh yildan so'ng L.Jabotskiy 50 kg, yana besh yildan keyin esa Alekseyev, Antersenning rekordidan 100 kg dan ortiq shtanga ko'tardi. Bu natijalar insonning asab tizimi va ruhiyatining yuqori mahsuldorlik xususiyatiga ega ekanligidan dalolat beradi. Insondagi bunday xususiyat kelgusida sport sohasida yuqori natijalarga erishish imkonini beradi. Bunday jismoniy rivojlanish va psixologik muhit odamlarning uzoq umr ko'rishi uchun katta uo'nalish bo'la oladi.

XXI asrning oxiriga borib, ayrim mashhur gerentologlar inson yoshining uzayishini bashorat qilmoqda. Ularning fikricha, o'smirlik 30 yoshgacha davom etsa, yigitlik davri 30 yoshdan 100 yoshgacha borib etadi. 100 yosh chizig'ida keksayish yoshi boshlanadi. Bunday jismoniy rivojlanish ijtimoiy taraqqiyotning o'sishi, ekologiyaning yaxshilanishi va inson tabiatining o'zgarishi bilan bog'liqdir.

Bizni yoshligimizdan qancha harakat qilmagan boshdan balandga sakray olmasan degan aqida bilan tarbiyalab kelishgan. Biz ham bo'yimizdan balandga sakraganimiz yo'q, xatto buning uchun harakat ham qilmadik. Aytishlaricha, muzlagan suvda bir necha daqiqa turishning o'zi muzlab o'lish uchun kifoya qilarkan. Hayot esa ba'zan

buning aksini ham ko'rsatadi. 1991 yilda bir guruh sportchilar Bering bo'g'ozini suzib o'tdilar. Oraliqdagi masofa 41 km bo'lib, unga 14 soat u 37 daqiqa vaqt sarflangan. O'sha paytda suvning issiqligi bor yo'g'i 4-8 daraja oralig'ida bo'lgan, xolos. Suzish jarayonida hech qanday notabiiy hodisa ro'y bermagan. 1992 yilning fevralida esa eng uzoq masofaga qishda suzish xalqaro uyushmasi Issiq ko'lda g'aroyib musoboqa o'tkazildi. O'ttiz uch suzuvchi 68 soat 20 daqiqada 168 km masofani bosib o'tadilar. Ammo o'sha paytda ko'lning suvi muzlagan bo'lib, suzish uchun muz sindirib yo'l ochilgan edi. Musoboqa yakunlangach, suzuvchilardan birining issiqlik darajasi o'lchab ko'rilganda uning issiqlik darajasi 32 gradusni ko'rsatadi. Tibbiyot xodimlarining tilida bu hayot bilan vidolashuv demakdir. Biroq o'sha sportchi suvdjan chiqqanida hech narsa bo'lmagandek, atrofdagilar bilan xazillashar, kulardi, ko'p o'tmay uning issiqlik darajasi tabiiy xolatga keldi.

Xo'sh u holda inson organizmining imkoniyat chegaralari bormi «Ha bor!» deb javob berishadi. Lekin yaqindan nazar tashlasak, bu chegaralar xuddi sarob kabi omonat ko'rinadi. Yana faktlarga murojaat qilamiz. 1991 yilning dekabrda Serpuxovada 20 yoshli Svetlana Gavrilina bahs bog'lab, 40 tonnalik Tu-134 samalyotining o'rnidan jildirdi. Buning uchun u ipni samalyotning oldingi g'ildiragiga bog'lab tortdi. Svetlananing o'sha paytidagi og'irligi 56 kgga, bo'yi 164 sm teng bo'lgan tog' cho'qqilaridan zabt etuvchi Chokki Zalixanov Elburs cho'qqisiga 200 martadan ortiq ko'tarilgan. U bu cho'qqiga oxirgi marta chiqqanida 108 yoshda edi. Tashqi ta'sir orqali umrida qo'liga mo'yqalam tutmagan odamning Rembrandt kabi rasm chiza boshlagani yoki mutlaqo notanish bo'lmagan insonning Motsart kabi kuy yaratgani xususida ma'lumotlar bor.

Inson organizmi imkoniyatlari nihoyatda cheksiz. U bu sohada qancha ko'proq ishlagan sayin unda ishonch yanada ortib boraveradi. Aslida u biz o'ylagandan ham ko'ra cheksizroq bo'lsa ajab emas. Biz ba'zan o'z kuchimiz va imkoniyat darajamizni anglab etamiz, ammo ayrim paytlarda biror ishni qilishga imkoniyatimiz ham etmay qolishi mumkin. Bu cheklanganlik sun'iy ravishda yaratilgan. U bizning

ongimizga bolalikdan tarbiya, atrofimizni o‘rab to‘rgan ijtimoiy muhit bilan singdirilgan. Yaqinda Kiyevlik Ira Ivanchenko o‘qishda kosmik tezlikni namoyon qildi: minutiga 163333 so‘zni o‘qiy oldi. Evgeniya Alekseyenko esa bu ko‘rsatkichni yana ikki barovarga oshirdi. Uning «Novaya vremya» jurnalini boshdan oyoq o‘qib chiqishi uchun atigi 40 sekund vaqt kifoya qildi xolos. Keyin esa o‘qiganlarini batafsil xikoya qilib berish uchun Jenyaga bir necha soatlar sarf bo‘ldi. Bunday g‘aroyib mo‘jiza yaratishga har bir odamning ongi qodir. Lekin bizni bunday o‘qishga o‘rgatishmagan, shu sababli qizlarning o‘qish tezligi xayrotomuz tuyuladi. Lekin bu bizning imkoniyatlarimiz cheklanganini ko‘rsatmaydi. Faqat bunday cheklanganlikni yoshligimizdan bizning ongimizga singlirishgan.

Shunday qilib, hozirgi kunda yoshlarning ruhiy, jismoniy, aqliy, ma’naviy va irodaviy sifatlarining rivojlanish imkoniyatlari cheklangan emas, desak xato qilmaysiz. Hozirgi kosmik asrda kosmosga doimiy chiqishlar inson ruhini imkoniyatlarining cheksiz ekanligining bir ko‘rinishidir. Bundan 70 yil oldin parashyutdan tashlashning boshlanish davrlarida parashyutdan sakrash natijasida inson balandlikda o‘zini, hushini yo‘qotib qo‘yishi mumkin qalbidagi ruhiy tushkunlikka berilish, kelajakda insonning ichki imkoniyatlaridan foydalanish natijasida har qanday ruhiy va jismoniy to‘siqlarni yengishi mumkinligini ko‘ra olmaydigan ayrim kishilarning fikrlari to‘g‘ri emasligi parashyutchilar bir necha marta isbotladilar. Hozirgi kunda parashyut sporti yoshlarning eng sevimli sport turiga aylanadi. Xatto birinchi parashyutdan sakragan, kosmosda bir necha bor aylanib, parvoz qilib, oygacha uchib borganlaridan birortasi ham hushdan ketgan emas. Bu muvafaqqiyatlar inson organizmining ruhiy, aqliy, jismoniy mashq tufayli mustahkamlanishi natijasidir. Inson organizmi va miyasi o‘zining ma’lum sisemalar asosida vaqtga qarab ish qobiliyatlarining imkoniyatlarini o‘zgartirib, o‘sib borishi natijasida tashqaridan olingan turli-tuman axborotlarni to‘la qaytadan ishlab berish imkoniyatiga egadir. Fanning so‘nggi yutuqlari bizga qo‘yidagi ma’lumotlarni beradi: inson miyasining tuzilishi, uning ishchanligi va kuch imkoniyatlari cheksiz. Insonni o‘zining mehnat jarayonida miyaning fikrlash

qobiliyatining eng oz qismi bilan ishlashga odatlangan. Agar biz miyamiz ishlash imkoniyatining yarim kuchi bilan ishlashga odatlanganimizda edi, o'nlab xorijiy tillarni va katta entsiklopediyalarni boshdan oxirigacha o'zlashtirib olgan bo'lar edik. Hozirgi maktab va insitut o'quv rejalarini o'rtacha oddiy kishi o'zlashtirishi mumkinligi aniqlangan. Kelgusida buyuk insonlar ko'zga ko'rinmaydigan tabiatning inson miyasiga bergan katta kuchi, imkoniyatlarini ishlatishga muyassar bo'ladilar.

Hozirgi vaqtda olimlar odamdagi faol nuqtalarning ishlash qonuniyatini va faoliyatini chuqur o'rganmoqdalar. Yaqin kunlarda bu muammolar hal qilinsa, sekin ta'sir qilish orqali inson faoliyatining boshqarish imkoniyati tug'iladi. Bunday boshqarish yo'li bilan inson faqat kasal organizmni davolabgina qolmasdan, balki uzoq umr ko'rish, yaxshi kayfiyat va jismoniy o'sish xususiyatiga ham ega. Bir so'z bilan aytganda, yoshlar o'z organizmlarining funktsiyalarini yaxshi bilishi, o'z ruhiy holatining sirlarini o'rganishi orqali kelgusida dolzarb muammolarni echish imkoniyatiga ega bo'ladi. Shunday qilib inson o'z psixikasini kamol toptirish orqali yanada kuchliroq, bilimliroq, aqlli roq va insonparvarroq bo'lib yetishadi.

Sportchilar hayoti va sport mashg'ulotlari jarayonida psixikasini rejalashtirish asosida o'zini-o'zi boshqarish, takomillashtirish imkoniyatlarini kengaytirish mumkin. Bu uslub talabiga ko'ra sportchi o'z oldiga aniq maqsad quyishi, o'zining kuchiga ishonch hosil qilishi natijasida psixika o'zini-o'zi rejalashtirish imkoniyatiga ega bo'ladi. Psixika o'zini-o'zi rejalashtirishda maqsad harakati tayanch nuqtasini vujudga keltiradi. Agar sportchining sportga qiziqishi kuchli bo'lsa, uning xayotidagi boshqa tomonlar ham shunga bog'liq bo'ladi va shunga bo'ysunadi. Buning uchun maqsad aniq va barqaror bo'lishi shart. Sportchilar psixikasini to'g'ri rejalashtirish uchun sportchining musoboqadan oldin paydo bo'ladigan qaltirash va jonsizlik holatini bartaraf qilish maqsadida maxsus mashg'ulotlar tashkil etish, ijobiy xissiyotlarni hosil qilish, dunyo qarashini o'sirish mumkin. Sportchilarni butun jahon yangiliklarni, o'zgarishlarni bilib borishga undagi haqiqatlarni ochishga, insodagi tabiat go'zalligini his qilishga, o'zida

yuqori insoniy xislatlarni namoyon qilishga, ichki ruhiy va jismoniy, aqliy imkoniyatlardan samarali foydalanishga odatlantirish lozim. Bu vazifani bajarish o'qituvchilar va murabbiylar zimmasiga tushadi. Ba'zi o'quvchi yoshlarda uchraydigan ruhiy faollikning zaifligi, dangasalik, fikrlash qobiliyatining torligi, tashabbussizlik qanday va qayerda paydo bo'ladi? Tabiiyki, bolalikdan ilm-fanga intilish hayotiy zaruratdir. Biroq ayrim xollarda ota-onalar, tarbiyachi va o'qituvchilarning e'tiborsizligi natijasida ba'zi o'quvchilar o'z faoliyatlarida tabiat va jamiyat sirlarini tushuna olmay turli qiyinchiliklarga duch keladilar. Yoshlar ertalabki umumiy gimnasika mashqlari bilan musaqil shug'ullanishga odatlanmaganliklari sababli jismoniy, aqliy va ruhiy to'siqlarga duch keladi. Yuksak ma'naviy va esetik his-tuyg'ularning yaxshi rivojlanmaganligi ayrim o'quvchi yoshlarning jamoat joylarida o'zini tutishda ham seziladi. Bunday sifatlarning etishmasligi o'quvchilarni giyohvanlikka berilishiga, hatto turli oqimlarga qo'shib ketishiga sabab bo'ladi.

4.2. O'quvchi-yoshlar va bolalar psixologiyasi va asab foaliyatining turlari

O'quvchilarning maktabda jismoniy mashg'ulot va sportning odam organizmiga ta'sirini chuqur anglab yetmasligi, o'zi sevgan birorta sport turi bilan mustaqil mashq qilishini o'rganmaganligi natijasida talabalik davrida ham jismoniy madaniyat normalarini topshirish jarayonida yaxshi yutuqlarga erisha olmaydi. Buning sabablari quyidagilar:

ota-onalarning o'z farzandlariga bilim olish va mustaqil ravishda jismoniy mashg'ulot va sport bilan shug'ullanishi uchun shart-sharoit yoki rejim yaratib bermasligi;

ba'zi o'qituvchilarning o'quv dasturi va o'qitish uslublarini egallashda, mantiqan tushunishda sportga oid ko'nikma va malakalarning qiyinchilik bilan hosil bo'lishi;

o'quvchilarning yoshiga, qobiliyatiga, kuchiga nisbatan qo'yilayotgan talablarning mos kelmasligi va h.k.

Bu sabablar o'quvchilarning haddan ortiq charchashiga va asabiy holatning paydo bo'lishiga olib keladi, ularning jismoniy madaniyat darsiga, mashg'ulot va sportga bo'lgan qiziqishlarini pasaytirib

yuboradi. Hozirgi davrda o'quvchilarning jismoniy faoliyat va sport sohalarini yaxshi o'zlashtira olmasliklari sabablarini o'rganish psixologiya fanining eng muhim muammolaridan biri bo'lib kelmoqda. O'quvchilarda jismoniy va psixologik jihatdan qoloqlikning bir qancha sabablari mavjudligi aniqlangan:

- ota-onaning ichkilikka berilishi oqibatida o'quvchi aqlining pasligi, jismoniy jihatdan zaifligi;
- yoshlikdan bola tarbiyasiga alohida e'tibor berilmaganligi yoki miya va ruhiy asab kasalligiga chalinganligi;
- o'quvchining irodasizligi sababli, birorta faoliyat turiga qiziqmasligi.

Bu salbiy holatlar natijasida o'quvchi jismoniy chiniqishda va bilim olishda nochor ahvolga tushib qoladi. O'zi bilan o'zi ovora bo'lib, bunday ahvolga tushib qolgan, ruhiy zaiflikdan qiynalayotgan o'quvchilar bilim olishda yoki jismoniy va ota-onasi jismoniy madaniyat o'qituvchisi tomonidan qo'llab-quvvatlanishi lozim. Ba'zi jismoniy madaniyat o'qituvchilari bunday o'quvchini yanada qattiqroq taqib osiga olishi, yomon baho qo'yishi oqibatida uning jismoniy madaniyat darsiga va sportga bo'lgan qiziqishini mutlaqo pasayib ketishiga sabab bo'ladi.

Jismoniy madaniyat o'qituvchisining o'quvchilarga nisbatan e'tiborsizligi va yetarli darajada nazar pisand qilmasligi o'quvchilarning jismoniy madaniyat darsidagi davomatni pasaytiradi, bu o'quvchida xavotirlanish va tashvishlanish holatini vujudga keltiradi. O'qituvchining uzluksiz ravishda o'quvchi shaxsini hurmat qilmasligi, masalan, «Sen gavdangni ko'tara olmaysan», «Sen hech qachon ikkidan chiqmaysan» kabi iboralar bilan munosabat qilish o'quvchi psixologiyasida salbiy ta'sir ko'rsatadi. Lekin o'quvchining shu o'zlashtirmagan faniga bo'lgan qiziqishi pasayib ketadi, bunday vaziyatda jismoniy madaniyat o'qituvchisining pedagogik mahorat qobiliyati asosiy vazifani bajaradi. Uning pedagogik mahorati bunday holatga yo'l qo'yimaslikka yo'naltirilishi lozim.

O'quvchining jismoniy madaniyat darsida sport turlari bo'yicha belgilangan ko'rsatmalarni normativlarni topshirish jihatidan

qobiliyatlari har xil bo‘ladi: yil davomida jismoniy mashg‘ulotlar bilan shug‘ullanib yo‘rgan ayrim o‘quvchilar, ba‘zi bir sabablarga ko‘ra (oilaviy janjallar yoki organizmdagi ruhiy va fiziologik o‘zgarishlar natijasida) yaxshi ko‘rsatkichlarga erisha olmaydi. Lekin kutilmaganda «o‘rtacha» ko‘rsatkichlarga ega bo‘lgan o‘quvchi normativlarni yaxshi topshirishga muvaffaq bo‘ladi. Buning sababi shundaki, o‘quvchi xayajonlangan holatida jismoniy qobiliyatlarni maksimal darajada namoyish qilish imkoniyatiga ega bo‘lmaydi.

Albatta, to‘g‘ri yo‘lga qo‘yilgan jismoniy mashg‘ulot va sport ishlarining o‘zi yoq o‘quvchilarda sportga bo‘lgan qiziqishini tarbiyalaydi. Har qanday jismoniy madaniyat darsi va har qanday sport musoboqasi o‘quvchi uchun qiziqarlidir. O‘quvchilarda jismoniy madaniyat va sportga qiziqishni paydo qilish va uni barqaror qilish maktabdagi jismoniy madaniyat o‘qituvchilarga ham bog‘liq. O‘quvchilarda sport ishlariga qiziqishni vujudga keltirish va uning barqarorligini saqlab qolish uchun avvalo, o‘qitiladigan darslarining emotsional, yorqin va jonli bo‘lishi, tashkil etilgan sport musoboqalari kelgusida kasb egallash, ma‘lumotni oshirish va sog‘ligini mustahkamlash uchun zarurligini o‘quvchilarga anglatib borish katta ahamiyatga egadir.

Qiziqishlari past yoki tartibsiz bo‘lgan o‘quvchilarning ma‘naviy xayoti mazmunsiz va betayin bo‘ladi. Bunday o‘quvchilar o‘zlarining nima uchun yashayotganliklarini ko‘pincha bilmaydilar va hayotidan o‘z o‘rnini topishga harakat qilmaydi. O‘quvchilardagi qiziqishlarning susayib yoki yo‘qolib ketishi ularning aqlini ham pasaytirib, faoliyatni susaytirib yuboradi va boshqa ma‘naviy fazilatlarga putur etkazadi; o‘quvchini bo‘sh qolgan vaqtlarida nima bilan mashg‘ul bo‘lishlarini bilmay zerikadilar yoki vaqtni o‘tkazadigan biror bir bekorchi ermak topishga urinadilar. Muayyan sport bilan shug‘ullangan o‘quvchilar har doim tetik, faol bo‘ladilar. Bunday o‘quvchilarning hayoti ma‘noli va sermazmun bo‘ladi. Ular doim biror bir maqsad yo‘lida olg‘a intiladilar. qalban vatan hissini, ota-ona oldidagi burch va ma‘suliyatlarni yaxshi anglay oladilar.

Nazorat uchun savollar

1. Psixologik tayyorgarlik deganda nimani tushunasiz.
2. Sportchi hissiy ta'sirlanishning asosiy sabablarini qanday tushunasiz.
3. Qanday sportchilar bilan ko'proq psixologik tayyorgarlik ishlari olib borish zarur.
4. Hozirgi sportda «autogencha» mashq uslubi nimadan iborat.
5. Psixikaning o'zini-o'zi rejalashtirish tushunchasini izohlab bering.
6. Sportchining startdan oldingi qaltirash va jonsizlik holatining sababi nimada.

5 §. Jismoniy tarbiya o'qituvchisi va murabbiy faoliyatining psixologik asoslari.

5.1. Jismoniy tarbiya o'qituvchisi va murabbiyining asosiy funksiyalari va uslublari haqida.

Tayanch iboralar: ob'yektiv qiyinchiliklar, sub'yektiv qiyinchiliklar, irodaviy sifatlar, akademik N.M.Amosov, ahloqiy obrazlar, o'z-o'zini tarbiyalash, mustaqil ishlash ehtiyoji, «Kim chopadi», «Kim uzoqqa sakraydi» fiziologiya sport meditsinasi, pedagogika, psixologiya, xolerik temperament, flegmatik, sport murabbiysi ishini rejalashtirish, sport to'garaklari.

O'quvchi va yoshlarda sport muammolarini ijobiy hal etishda irodani shakllantirishning ahamiyati juda kattadir. Bu masalani kuchli taassurot qoldirarli darajada hal etish uchun iroda psixologik qonuniyatlarining rivojlanish tomonlarini hisobga olish zarur. Iroda o'quvchilarning qiyinchiliklarini engish jarayonida shakllanib boradi. Bu o'quvchilarning o'quv rejasini o'zlashtirishida turli xil jismoniy mashqlarni bajarishda hamda tashqi va ichki qiyinchiliklarni engishida vujudga keladi.

O'quv rejasi bilan bog'liq bo'lgan qiyinchiliklar: gimnasika, engil atletika, bosketbol, suzish va xokazolar. Darsni tashkil qilishda sport zali va maydonchalarining etishmasligi bilan bog'liq bo'lgan qiyinchiliklar. Darsni o'tkazishda sport anjomlarning etishmasligi bilan bog'liq bo'lgan qiyinchiliklar.

Yosh va individual xususiyatlarga bog'liqligi hamda o'quvchilarning darsni tashkil qilishda umumiy sharoitlarga sub'yektiv munosabati. O'quvchilarning gimnasika, yengil atletika va harakatli o'yin mashqlarini bajarishda individual va yosh xususiyatlari bilan bog'liq sub'yektiv munosabatlari.

O'quvchilarda aniq harakatlarni bajarishda irodaviy sifatlarni vujudga keltirish va yo'naltirishda individual va yosh xususiyatlari bilan bog'liq bo'lgan sub'yektiv munosabatlar. Aralash uslublardan foydalanib, irodaviy sifatlarni tarbiyalashda ichki qiyinchiliklarni engib o'tishni hisobga olish lozim. Jismoniy madaniyat darsida ichki va ichki qiyinchiliklarini bartaraf etish o'quv materiallari harakteriga rejadagi me'yor talablariga hamda o'quvchilarning individual xususiyatlariga qarab belgilanadi. Ko'p hollarda V-VII sinflarda jismoniy kuch sifatlarining pasrivojlanganligi, u yoki bu mashqlarni bajarishda o'ziga ishonchning yo'qligi, jarohat olishdan qo'rqish holati, uyalish umuman jismoniy madaniyat darsiga salbiy munosabatda bo'lish kabilar umumiy qiziqishning pasayib ketishiga olib keladi.

Maktabda tashkil etilgan qiziqarli jismoniy madaniyat darsi o'quvchilarda ijobiy irodaviy sifatlarni shakllantiradi. Xuddi shuningdek, har bir darsda bajariladigan maxsus jismoniy mashqlar, o'quvchilarning irodaviy faolliklarini o'sirishga kuchli ta'sir etadi. Masalan, o'quvchilarda musaqil fikrlashni o'sirish uchun ular bilan birgalikda bir guruh muskullarni o'siruvchi mashqlar o'ylab topish, shulardan engil va og'ir mashqlarni tanlab olish va birgalikda bajarish, darsning asosiy qismida bir necha mashqlarni taqqoslash kabilan juda muhimdir.

O'quvchilarda chidamlilikni o'sirish maqsadida mashqlarni yuqori mahorat bilan bajarish, ba'zi bir mashqlarni maksimal darajada bajarish, qisqa vaqt ichida aniq ko'rsatkichlarga erishish qiyin sharoitlarda mashqlarni yuqori texnik va taktik mahorat bilan almashtirib, balandlikka sakrash, qarama-qarshi tomondan chopib kelib sakrash, vaziyatni qiyinlashtirib sakrash mashqlarini takror-takror bajarish.

Irojaviy sifatlarni vujudga keltirish maqsadida, jismoniy madaniyat darsida o'quvchilarning bor kuchini sarf qilish asosida o'z-o'zini irodaviy majburlashga o'rgatish.

Irodaviy kuch uslubini tashqi va ichik turlarga ajratish mumkin:

-o'quvchining sezgi organlariga ta'sir etib to'rgan tashqi hodisasiga va quzg'ovchilarga bog'liq bo'ladi;

-ichki irodaviy kuch o'quvchining o'zidagi mavjud bo'lgan o'zining yo'nalishlari asosida paydo bo'ladi.

O'qituvchi maktabda, o'quvchilarda irodaviy chidamlilikni tarbiyalashda qo'yidagi uslublardan foydalanishni tavsiya qilamiz: uyga berilgan mashqlarni talab qilish, o'z kuchiga ishontirish, to'g'ri bajargan mashqlarni baholash, majburlash, musoboqalashish, maqtash, V-VII sinflarda o'z-o'zini ra/batlantirish, qiyin mashqlarni musaqil bajartirishga o'rgatish, o'ziga-o'zi ta'sir etish, o'z-o'zini xursand qilish, o'ziga-o'zi byruq berish uslublaridan foydalanish.

Bolalik va o'smirlik davrida har tomonlama rivojlanishda sport ning ahamiyati juda kattadir. Jismoniy madaniyat darsida jamoatchilik, mexnatsevarlik, intizomlilik, ahloqiylik sifatlari o'siriladi. Inson bolasi tug'ilishi bilan har hil harakatlarni bajarish extiyojlari paydo bo'ladi. Ibn Sino aytganidek, inson harakatlanganda uning to'qimalaridagi har hil zaharli moddalar organizmdan ter bilan tashqari chiqib ketadi.

Maktablarda jismoniy madaniyat darsining asosiy maqsadi, o'quvchilarni birinchi sinfdan boshlab sog'lom o'smishiga ko'maklashish yoki sog'lomlashtirishdir. Sport har bir o'quvchining shaxsiy ishi bo'lmasdan, balki jamiyat talabi ekanligini barcha jismoniy madaniyat o'quvchiqituvchisi va murabbiylar ongli ravishda his etmog'i zarurdir. Bizning sog'lomligimiz faqat o'zimiz uchungina emas, balki boshqa kishilar, qolaversa, Vatan uchun ham eng muhimdir. Akademik N.M.Amosov so'zi bilan aytadigan bo'lsak, sog'lom kishining kasalligi yo'qligiga qarab emas, balki turli xil tez harakatlarni bajarish hajmiga qarab hamda kundalik harakatlarining xiliga, sifatiga, soniga qarab uning sog'ligini boholash zarur. Har hil harakatlarning bajarishning chegaralanganligi, sog'liqning mukammal emasligining belgisidir.

Jismoniy madaniyat mashqlari bilan shug'ullanish har bir o'quvchining kundalik hayotida doimiy va shaxsiy maqsadlaridan biri bo'lishi bilan birga, o'zining kamolot sari rivojlanib borishi, vatanni sevishi va himoya qilishi o'quvchi uchun sharofatli ishlardan biriga aylanishi zarur. Ma'lumki, jismoniy madaniyat o'quvchiquv dasurida o'quvchilarga uyda musaqil jismoniy mashqlarni bajarish uchun vazifa berish kerakligi ko'rsatilgan. Buning uchun har bir o'quvchi jismoniy mashqlarni o'zlari musaqil bajarishga odatlanishi bilan birga, o'quvchilar o'zlarida ijodiy tafakkurni o'sirish, o'z-o'zini boshqarishga odatlanishlari zarur. O'z-o'zini tarbiyalash bu har bir o'quvchining erkin faoliyatidir. O'quvchilarda o'z-o'zini tarbiyalash erkinlik extiyojlarini o'sirish uchun har bir o'qituvchi o'z-o'zini tarbiyalash qonuniyatlarini bilish lozim: a) o'quvchining o'zi o'z-o'zini tarbiyalash uslublarini yaxshi bilishi; b) o'quvchilar jamoasini yuqori rivojlangan jamoaga aylantirish; v) o'quvchilarning o'zlari mustaqil ravishda o'z-o'zini tarbiyalashni kundalik xayot tarziga aylantirmoqlari, o'z-o'zini tarbiyalash uchun barcha kuchini safarbar qilishga odatlanishi; g) o'quvchi o'zini anglash va o'zini bilish darajasini aniqlashi; d) o'quvchi o'zining ichki dunyosi bilan qiziqishi; e) ahloqiy obrazlarni qabul qilishi; j) irodaviylikni o'sirish, kabilar.

O'z-o'zini tarbiyalash ikki shaklda amalga oshiriladi:

- 1) jamoatchilik
- 2) individual shakllarda.

Jamoatchilik shaklida o'quvchilarning o'zini-o'zi tarbiyalashi, jismoniy madaniyat darsida, o'quvchining o'z qiziqishlari bo'yicha turli xil mashqlarni, jamoat ishlarini birgalikda bajarish jarayonida amalga oshirildi. Dars jarayonida birorta ham qoloq o'quvchi bo'lmasligi kerak. Xuddi shuningdek, jamoatchilik majburiyatlarini olish va bajarish ishlari o'zini-o'zi tarbiyalash imkonini beradi. Yuqori sinf o'quvchilari o'zlarining hulq-atvorini to'g'ri baholashga o'rgatilsa, jamoatchilik fikrining barqarorligi paydo bo'ladi. Natjada sinf jamoasi uyushgan, mustahkam kuchga aylanadi. Individual shaklda har bir o'quvchi o'ziga aniq majburiyat oladi. Bu majburiyatni bajarishda, har bir o'quvchining individual xususiyatlari ham hisobga olinishi zarur.

O‘zini-o‘zi tarbiyalashni tashkil etishda quyidagi qoidalarga amal qilishga to‘g‘ri keladi:

- o‘zini-o‘zi tarbiyalash rejasi aniq va mazmundor bo‘lishi lozim;
- yangi majburiyatlar, eskisi bajarilgandan keyin qabul qilinadi;
- o‘quvchilarning o‘z usida musaqil ishlashi jamoatchilik tomonidan baxolab borilishi lozim;
- o‘zini-o‘zi tarbiyalashda, qanday tarbiya vositalaridan foydalanishni ko‘rsatib berish.

Masalan, VII sinf o‘quvchilari o‘zini-o‘zi tarbiyalash uslubini shunday tuzganlar: a) arzimagan narsalarga ham xafa bo‘lavermaslik; v) irodasizlikka yo‘l qo‘ymaslik, ya’ni «muvafaqqiyatsizlikda ham o‘zin yo‘qotmaslik». O‘zini-o‘zi tarbiyalash quyidagi bosqichlar to‘g‘ri tashkil etilgan taqdirdagina ijobiy natijalar beradi.

I bosqich o‘quvchilardagi axloqiy, irodaviy va jismoniy sifatlarning etishmaslik tomonlarini o‘sirish, o‘quvchiqini ximoya qilish xususiyatlarini shakllantirish, o‘zining jismoniy kuchlilik sifatlari usida musaqil ishlashga odatlantirish, sport musoboqalarida faol ishtirok qilish.

II bosqichda o‘quvchilarning o‘zini-o‘zi tarbiyalash faoliyatining amaliy tomonlarini tashkil etishda quyidagi uslublardan foydalanish mumkin: a) o‘quvchi o‘zining xohishi bilan yozma majburiyat vazifalarini qabul qilish; b) ma’lum bir vaqt davomida, o‘zning xulq-atvorini baholash va o‘zi qabul qilgan vazifalarni o‘z vaqtida bajarishi, o‘zidagi axloqiy irodaviy va jismoniy sifatlari to‘g‘risida xisobot berish; v) o‘quvchining o‘zi olgan majburiyatlarini yozma tahlil qilishi; ishda, o‘quvchiq ishda keltirgan muvafaqqiyatlari va maqlubiyatlarining sabablarini ochishi va o‘zligini anglash qobiliyatlarini o‘zini-o‘zi nazorat qilib borish zarurligini anglab olishi; d) o‘quvchi o‘zini-o‘zi baholashda, o‘zida etishmaydigan xususiyatlarni to‘g‘ri his etish yordamida xulosa chiqarishga o‘rganishkerak.

III bosqichda o‘quvchi o‘z usida musaqil ishlash extiyoji bilan yashashga odatlanishi kerak.

Maktabda o‘quvchilar jamoasining mustahkamligiga va ularning tashkilotchilik va peldogogik mahorati, bilim va qobiliyatlariga bog‘liq

bo'ladi. Jumladan, jismoniy madaniyat o'quvchiquituvchisining talabchanligi, o'quvchilar jamoasi bilan to'g'ri va o'zaro hurmat munosabatlarini o'rnatish hamda o'quvchilarda jamoasini to'g'ri boshqarishda quyidagilarga aloxida e'tibor berish lozim- bir-biriga bo'lgan talabchanlikni to'g'ri baxolash, o'zini ishontirish, sport musoboqalarida to'g'ri raqobatlashish, bir-biriga yordamlashish, jismoniy zaif o'quvchilarni to'g'ri tushunish va ular to'g'risida kayfiyatini ko'tarish. O'quvchilar jismoniy madaniyat darsida, sport anjomlarini tayyorlashda, sport zallarini tozalashda, sport mashqlarini bajarishda, xafvli vaziyatlarda yordamga muhtoj bo'ladilar. Jismoniy madaniyat o'quvchiquituvchisi o'quvchilardagi kamchiliklarni bilishi, jismoniy mashqlarning bajarilishini to'g'ri baxolash lozim. Masalan VII sinf o'quvchisi K.Ahmedov juda faol, chaqqon, sinfni yaxshi tashkil qila oladi, lekin o'qishi pastroq. Sevimli fanlari: geografiya va jismoniy madaniyat fanlari. Biroq geografiyadan olgan baholari notekis, uyga berilgan vazifalarni o'z vaqtida bajarmaydi. O'quv materiallaridan boshqa materiallarni qiziqib o'qiydi, oxirgi yillarda jismoniy madaniyat fanidan faqat «alo» baholarga o'qiydi. Jismoniy chiniqishi yaxshi, yangi mashqlarni qiziqib bajaradi, o'quvchiga darsni tashkil qilishda yordam beradi o'qituvchi va o'quvchni boshqalarga misol tariqasida yaxshi ta'riflaydi. O'zidan jismonan ojiz o'quvchilarga yorjam berishga doimo tayyor bo'ladi. Voleybol, basketbol, engil atletika to'garaklariga qatnashadi. Fiziorg sifatida maktabda va sinf birinchiligi musoboqalarini tashkil etishda hamma vaqt yordam beradi.

Shundan ko'rinib turibdiki, jismoniy madaniyat o'qituvchisi VII sinf o'quvchi o'z kuchiga ishontirish vazifasini ijobiy hal qiladi. Ba'zi bir hollarda darsni yaxshi o'zlashtirmagan o'quvchilar sinfdagi davomatni pasaytirib yuborishga sabab bo'ladi. Bu o'quvchilar ko'pchilik holatlarda o'zlarini jamoa uchun keraksiz o'quvchilardek his qilardilar, ba'zan ularning qiziqishlari maktabdan va sinfdan tashqari ishlar bilan bog'liq bo'ladi. O'quvchilarning ruhiy faollik darajasi ko'pincha jismoniy madaniyat darslari va musoboqalarning yuqori darajada sifatli o'tkazilishiga bog'liq bo'ladi. Shuningdek, hozirgi kunda jismoniy madaniyat darsi jarayonida musoboqalashish uslublari keng

qo‘llanib kelindi. Jumladan, kim tez chopadi, kim uzoqqa sakraydi, kim ko‘proq arqonda yuqoriga ko‘tariladi, kim to‘pni aniqroq nishonga uradi. O‘quvchilar bunday tashkil etilgan musoboqa jarayonida o‘zlarini ko‘rsatish maqsadida, bor kuchini safarbar qiladi. Shuningdek, musoboqalashish usulubi sport turlari uchun «lider»larni aniqlashda, o‘quvchilarning bo‘lajak sport musoboqalarini o‘zlari musaqil tashkil etishlarida yordam beradi.

Hozirgi kunda jismoniy madaniyat o‘qituvchisi psixologik xususiyatlarni ijobiy tomonlari kuyidagilardir: birinchidan, Musaqil O‘zbekiston davlatining umumta’lim maktablarida, litsey va kollejarida davlat tomonidan belgilangan jismoniy tarbiya va sport qonunlarini o‘quvchilar hayotiga tadbiiq etish hamda oliy o‘quvchiquv yurtlari uchun yuqori malakali ilmiy – pedagogik kadrlarini tayyorlashdan iborat. Ikkinchidan, jismoniy madaniyat o‘qituvchisi darsni qiziqarli va va pedagogik mahorat darajasida tashkil etishi, o‘zining g‘oyaviy - siyosiy bilimlarini oshirib borishi, o‘z fani bo‘yicha izlanishlar olib borishi, o‘quvchi larda axloqiy ma’naviy sifatlarni shakllantirishi, ongli, bilimli, ruhan tetik yoshlarni tarbiyalashi, o‘quvchiquvchilarning o‘zlari sevgan sport turlari bilan shug‘ullanishga odatlanishi lozim.

5.2. Sport jamoasining faoliyati, uning shaxsiy munosabatlar bilan bog‘liqligi

Jismoniy madaniyat o‘qituvchisi faoliyati har xil qiyinchiliklar bilan bogliq bo‘ladi. Jumladan, sport darsini o‘tishda va sport to‘garaklarini tashkil etishda, sportzal va maydonchalarning yo‘qligi, suzish havzalarining bo‘lmasligi, sport anjomlarining etishmasligi , o‘quvchilarning jismoniy madaniyat darsiga bo‘lgan qiziqishlarini pasaytirib yuboradi. Shuningdek, bir vaqtning o‘zida ikkita jins bilan ishlash jarayonida paydo bo‘ladigan qiyinchiliklar, dars paytida o‘quvchilarda uchraydigan kamkuchlilik, intizomsizlik, tartibsizlik, bir vaqtning o‘zida, bir nechta guruxlarga rahbarlik qilish, dars paytida tez – tez sport mashg‘ulti joyini almashtirish, darsning yo‘nalishini nazorat qilib bolrish kabilar. Bu qiyinchiliklarni engishda jismoniy

madaniyat o'qituvchisidan nihoyatda katta irodaviy faollikni yuzaga keltirish talab etiladi.

Mahoratli jismoniy madaniyat o'qituvchisi maktabda bo'layotgan umumiy jismoniy ta'lim jarayonini juda yaxshi idrok qilishi va maktabdagi mavjud kamchiliklarni ham o'z vaqtida his qilish bilan birga, jismoniy madaniyat o'qituvchisining harakat xotirasi keng hajmda qabul qilish imkoniyatiga ega bo'lishi lozim. O'qituvchi bajariladigan har – xil harakatlarning obrazlarini xotirada saqlay bilishi, dars davomida o'quvchilarning nima bilan mashg'ul bo'layotganini ko'rib, ularni tez, qisqa vaqt davomida to'g'ri yo'lga solish va aniq bir qarorga kelishi talib etiladi.

Jismoniy madaniyat o'qituvchisining faoliyatida uchraydigan ob'yektiv qiyinchiliklardan biri uning mutaxassisligi bilan bogliq bo'lgan fanlarni yaxshi o'zlashtirganlik darajasidir. Jumladan, jismoniy madaniyat nazariyasi, pedagogika, psixologiya, fiziologiya, sport meditsinasi, falsafa, shu bilan birga maktab dasuriga kiritilgan sport turlaridan engil atletika, gimnasika, basketbol, voleybol, qo'l to'pi, futbol suzish, kurash turlarini yaxshi o'zlashtirgan bo'lishi zarur. Aks holda jismoniy madaniyat o'qituvchisi uchun ishlash juda qiyin kechadi.

Jismoniy madaniyat o'qituvchisining subektiv qiyinchiliklarini ikki guruxga ajratib o'rganish mumkin. Birinchi guruxga jismoniy madaniyat o'qituvchisining induvidial xususiyatlari, ya'ni shaxsiy xususiyatlari bilan bog'liq bo'lgan qiyinchiliklar, nerv sisemasining tiplari, tuzilishi, temperamenti, harakteri hisoblanadi. Masalan: xollerik temperamentga ega bo'lgan o'qituvchining asab tizimi kuchli muvozanatsizligi va qo'zgolovchanlini, ta'sirchanligi o'zini tuta bilmasligi bilan ajralib turadi.

Flegmatik temperamentdagi o'qituvchilari esa o'zlarinin serharakatlari bilan o'quvchilarni kechikib payqaydilar. Jismoniy madaniyat o'qituvchisining sub'yektiv qiyinchiliklardan biri o'z maqsadiga erishishda paydo bo'ladigan to'siqlardir.

Jumladan, o'zini tuta bilmasligi, sport ishlarini to'g'ri rejalashtirishni yaxshi bilmasligi, sportda layoqatsizligi, ishyoqmasligi,

aqliy xususiyatlarining cheklanganligi, ichkilikbozlikka berilishi va hokazolar.

Jismoniy madaniyat o'qituvchisining ikkinchi sub'yektiv qiyinchiliklardan biri uning ish faoliyatida uchraydigan maxsus xususiy qiyinchiliklardir. Jismoniy zaifligi, sog'lig tufayli gimnasika va engil atletika sakrash mashqlarin bajarishda, arqonda ko'tarilishda uchraydigan qiyinchiliklardir. O'qituvchi bu sub'yektiv qiyinchiliklarni engishi, birinchidan uning pedagogik mahoratiga, har xil ko'rgazmali qurollardan foydalana bilishi va sport turlarini yaxshi o'zlashtirgan bo'lishiga bog'liq. Ikinchidan, jismoniy madaniyat o'qituvchisining o'z o'quvchilari orasidagi obro'yi, yuqori darajadagi bilimdonligi, tadbirkorligi, o'z bilimni amaliyotda qo'llay bilishi, darsni tashkil qilishdagi ijodkorligi, o'quvchilarning jismoniy madaniyat darsiga bo'lgan qiziqishini orttirib borishi ham uni bu qiyinchiliklardan engishga muhim o'rin tutadi.

Jismoniy madaniyat o'qituvchisining faoliyatini tashkil etishda paydo bo'ladigan qiyinchiliklardan yana biri uning o'z ishini to'g'ri rejalashtirishi, o'qituvchi va o'quvchilar jamoasi a'zolari bilan to'g'ri muloqot olib borishi, tashkilotchilik mahorati, bilimdonligi, o'quvchilarni har tomonlama jismoniy va ruhiy rivojlantira bilishiga, ularning axloqiy va irodaviy sifatlarini shakllantirish qobiliyatiga bog'liqdir. Agar bu ishlar to'g'ri bajarilmasligi jismoniy madaniyat darsining sifatsiz, maksadsiz o'tishiga sabab bo'ladi. Buning uchun o'qituvchi, sinf rahbarlari bilan birgalikda ish olib borishi, o'quvchilarni sport to'garaklariga jalb qilishi, ularda ijtimoiy faollikni o'sirish lozim. Jismoniy madaniyat o'qituvchisi makatbda pedagoglar, ota- onalar bilan muloqot o'rnatishi hamda o'z pedagogik faoliyatida, pedagogik muloqotni to'g'ri yo'lga qo'yishi, o'quvchilarga xayrixoxlik bildirishi, mehribonlik qilishi, chidamlilik sifatlarini o'sirishi, intizomli bo'lishga odatlanitirishi kerak. Muloqotni to'g'ri uyushtirgan o'qituvchi dars jarayonida o'quvchilarning xatti-harakatlarini oldindan biladi va o'z vaqtida ularni to'g'ri yo'lga soladi. Natijada sinfda intizom yaxshilanadi. qobiliyatli jismoniy madaniyat o'qituvchisi ta'lim-tarbiya ishlarini to'g'ri uyushtiradi, vaqtni to'g'ri taqsimlaydi., o'quvchiga har

– qanday ishni bajarishda kuchini to‘g‘ri safarbar qilishni o‘rgatadi. Tashkiliy ishlarni bajarishda o‘qituvchi ijtimoiy ongining rivojlanganligi yaqqol ko‘rinadi. Jumladan, sport maydonchalarini jihozlashi, o‘quv jarayonini sifatli tashkil qilishi o‘quvchilarga vazifalarining to‘g‘ri taqsimlanishi, darsning zichligini ushlab turshi, o‘quvchilarning salomatligini mustahkamlash mahallaqsadida ertalabki gimnasika mashqlarining bajartirilishi, harakatli o‘yinlarni tashkil etishi, o‘quvchilarning o‘qishdan tashqari sport to‘garaklariga jalb qilishi lozim.

Ta’lim jarayonida o‘quvchilarga jismoniy mashqlarni muvaffaqiyatli bajarish qobiliyati rivojlanadi. Trenirovka jarayonlari ularda yuksak sport mahoratini egallashlariga, jismonan baquvvat bo‘lishlariga o‘z ta’sirini ko‘rsatadi.

Ta’limning vazifasi jismoniy mashqlarni bajarishning turli usullarini egallashga yordamlashishdir. O‘quvchini sportni mukammal egallashida harakat tasavvurlarini roli kattadir.

Harakat tasavvurlariga ega bo‘lmay o‘quvchi eng oddiy jismoniy mashqlarni ham bajara olmaydi. Harakat to‘g‘risidagi tasavvurlar doimo murakkab bo‘lib, u ko‘rish harakat elementlarining birligidan tashkil topadi. Uzoq davom etgan harakatlar daslab ko‘z kuzatishlari keyin muskul harakat tasavvuri bilan bog‘lanadi. O‘quvchi ongida ko‘z tasavvuri paydo bo‘lganda o‘z-o‘zidan muskul harakatlari paydo bo‘ladi. Shu sababli harakatni ko‘rsatish, doimo ham uning o‘quvchi tomonidan to‘g‘ri bajarilishiga olib kelavermaydi. Muskul harakat tasavvurlarini hosil etish uchun ular jismoniy mashqlarni bajarish jarayonida aniqlab olish zarur.

Bu harakat og‘zaki tushuntirish yordamida erishiladi:

1. Harakatni sekinlashtirib bajarish. Masalan, diskani otishda harakatini boshqarish muxim rol o‘ynaydi. Unga erishish uchun sportchi avvalo harakatni sekinlatib bajaradi. Shu paytda u muskulning otish vaqtdagi holatini tasavvur qila oladi. Bu jarayonda o‘quvchi harakatni har bir detaliga mukammal e’tibor berishga harakat qiladi.

2. Turli og‘irlikdagi snaryadlardan foydalanish. O‘quvchi turli og‘irlikdagi snaryadlar bilan shug‘ullanganda, o‘sha zaxoti muskul

miqdorida o'zgarish ro'y beradi, uni xis etadi. Bu unga harakatni yaxshi o'zlashtirishiga yordam beradi.

3. O'rgangan harakatlarni diffirentsional bajarish. Shug'ullanish jarayonida sportchi mashqni umumiy, bo'linmagan holda bajaradi. Keyin u mashqni elementlarga, qismlarga bo'lib bajaradi, ya'ni qo'l va oyoq harakatlari, qo'l bilan harakat qilganda u faqat qo'lni o'ylaydi, shu paytda oyoq harakatlari unutiladi.

4. Har bir aniq harakat og'zaki ko'rsatma asosida olib borilishi lozim. Shundagina bu harkatlar to'g'risida aniq tasavvurlar hosil bo'la boradi. Jismoniy mashqlarni ko'rsatishdan maksad o'quvchilarda o'rganilayotgan harakat to'g'risida ko'z tasavvuri obrazi hosil etishdir.

Ko'z bilan qabul qilish to'g'risida tasavvurga ega bo'lish, harakatni ko'rsatilishini tashkil etishga quyidagi talablarni qo'yadi:

1) Qabul qilishni maqsadga yo'naltirilgan xarakteri. Harakatni ko'rsatishdan oldin o'quvchilarga harakat to'g'risida aniq tasavvurga ega bo'lish uchun harakatni qaysi xususiyatlariga e'tibor qaratilishi lozimligi aytiladi. Harakatni bajarib turib, uning izohlash muvaffakiyat keltiradi

2) O'qituvchi doimo o'quvchilarni qabul qilishlarini e'tiborga olishi zarur. O'qituvchi harakatni ko'rsatibgina qolmay uning muhim tomonlarini tushuntirishi, e'tiborni nimaga qaratish zarurligini ham ko'rsatib borishi lozim.

3) Ko'rsatilgan harakatlar doimo og'zaki izoh bilan mustahkamlanib borishi zarur, shundagina bu harakatlar o'quvchilar ongida, esida puxta saqlanib qoladi.

Harakat malakalarini tarkib topishida ongning roli.

Harakat malakalarining shakllanish jarayoni ongli jarayon I.M.Sechenovning aytishicha harakat qanchalik yodlangan bo'lsa, u odamning irodasiga shunchalik osonlik bilan bo'ysunadi va aksincha lekin bu avtomatlashgan harakat ongning kontrolidan tashqari emas, - deydi Sechenov. Har qanday yodlab olingan mehnat, xayotiy va sport harakatlari ongning ishtirokisiz bo'lishi mumkin emas.

Harakat malakalarining xususiyatlari quyidagilar bilan xarakterlanadi. Malakalarning ong bilan bog'liq bo'lishi. Malakadagi

harakatning aniqligi. Bu mushak haraka va boshqa sezgilarning yuksak o'zgarishiga bog'likdir. Malakalardagi harakatlarni tejamli bajarilishi. Malakaning turg'unligi.

Malakalarning egiluvchan va bukuvchanligi:

Harakat malakalarining shakllanishi uch bosqichdan iborat.

1. Bosqich sadiyasi. O'rganilayotgan mashqning umumiy asoslarini butunligicha egallash. Ayrim priyomlarni bajarishni aniqlash sadiyasi. Malakani mustahkamlash va takomillashtiri sadiyasi. Bosqichda o'rganuvchilarning vazifasi -o'rganayotgan mashq to'g'risida to'g'ri tasavvur tug'dirishdir. Bunda ko'rish sezgilari katta o'rin tutadi.

2 Bosqich sadiyada trenirovkaning asosiy maqsadi bajarilayotgan mashhlarning ayrim priyomlarini egallashdan iborat. Bu bosqichda trener yoki o'qituvchi o'z o'quvchisining diqqatini mashqning ayrim elementlariga hamda bir butunligiga jalb qilishi kerak. Natijada o'quvchining o'ruv tasavvuri o'sadi. Bu esa to'g'ri priyomlar ko'llashga imkon beradi.

3 Bosqich sadiyada asosiy maqsad malakalarni mustahkamlash va takomillashtirish jarayoni amalga oshirish. Bu sadiyaga ong mashqlarni anih va bir butun bajarishga qaratiladi. Mashqlar uch bosqi jarayon avtomatlashib harakat malakasiga aylanadi. Malaka hosil qilishda mashqni takrorlash katta ahamiyatga egadir. Chunki takrorlashsiz malaka hosil bo'lmaydi. Lekin bu takror oddiy takror bo'lmay balki mashqni sifat va xarakterini o'zgartiradigan takrordir.

Malaka hosil bo'lish natijasida: sport uchun zarur bo'lgan kuch, tezlik, epchillik, egiluvchanlik, chidamchilik, sharoitiga tez moslashish kabi sifatlar yetiladi. Musobaqa jarayoniga psixik jarayonlarning sifati reaksiya tezligi oshib sportchida orientirovka yaxshilanadi. Tafakkur tez va sifatli ishlaydi. Sportchi o'z harakatini erkin nazorat qila oladigan bo'ladi. Harakat malakalarining hosil bo'lishida mushak harakat sezgilari muhim ahamiyatga ega. Bu jarayonda boshqa hamma analizatorlar ham qatnashadi. Sport malakalarini hosil qilishda nuth va taffakkur katta rol o'ynaydi. Har qanday harakat malakalarini hosil qilish boshqa malakalar bilan aloqada bo'ladi va bog'lanadi. Malakalarning o'zaro ta'siri ikki shaklda bo'ladi. Bir malakadan

ikkinchisiga o'tishda mavjud malakaning ijobiy ta'sir ko'rsatish - malakani qo'shish deyiladi. Bir malakani ikkinchi malakaga salbiy ta'sir hilishni interferentsiya deyiladi. Harakat malakalarining susayishi yoki mutlaqo esdan chiqarilish.

Har qanday harakatni bajarish uchun oz bo'lsa ham kuch sarf etish lozim bo'ladi. Iroda kuchi ikki xususiyatni ko'rsatadi: ongli harakatlarni va qiyinchiliklarni yengishni. Iroda kuchi, shuningdek, yengish kerak bo'lgan qiyinchiliklarning og'ir yoki yengilligini anglash bilan bog'liqdir. Yengish kerak bo'lgan to'siqlar, masalan, yuqoriga sakrashdagi balandlik, yugurish paytdagi ob-xavoning qarshiliklari va xokazolarni sportchi farqlay olishi, bundan tashqari o'zidagi ichki, ruxiy kechinma-to'siqlar ham ma'lum rol o'ynaydi. Sport faoliyatida iroda kuchi o'z xarakteri jihatdan turli-tumandir. Masalan:

1. Muskul mashqlarida talab etiladigan iroda kuchi. Jismoniy mashqlar iroda kuchi bilan chambarchas bog'liqdir. Jismoniy mashqlarni bajarish odatdagi muskul harakatlaridan ortiqroq harakatni talab etadi. Ko'p marotaba va tez-tez qaytariladigan harakatlar sportchi qobiliyatini shakllantirish va uning iroda kuchini sarf etishda muxim rol uynaydi.

2. Diqqatni kuchaytirishdagi iroda kuchi tabiatan iroda kuchini talab etadi. U ma'lum muddat ichida tanlagan obyektga o'z e'tiborini qaratishda nomoyon bo'ladi. Shuning uchun iroda kuchi qobiliyatini tarbiyalash bo'yicha mashqlar qilib turish kerak bo'ladi. Bunda e'tiborni turli xil tashqi muxit qarshiliklaridan boshqa narsaga jalb etish muxim ahamiyatga ega. Shug'ullanuvchilardan e'tiborni kuchaytirishni talab qiladigan topshiriqlarni qiyinligini hisobga olib, trener ularda iroda kuchii ham tarbiyalaydi..

3. Charchash, toliqish tuyg'ularini yengish bilan bog'liq iroda kuchi. Bunda muskullarda ortiq va charchoq hissi bo'lganda, sportchidan yana iroda kuchini nomoyish qilish kerak bo'ladi.

4. Rejimga rioya qilish bilan bog'liq iroda kuchi. Mashg'ulotning boshlanish davrida rejimga rioya qilish iroda kuchini talab qiladi. U sportchining aniq bir vaqtda mashg'ulotlarni boshlash, mashg'ulot mobaynida ajratilgan vaqtda unumli foydalanishni takozo etadi.

Jismoni mashqlarni bajarishdagi iroda kuchi.

Xavfni yengish bilan bog'liq iroda kuchi.

Bunday iroda kuchi turli xil salbiy xolatlar, chunonchi qo'rquv, ikkilanish, uyalishni yengishdan iboratdir. Bu tuyg'ularni yengishda iroda kuchini tarbiyalash bilan bog'liq sport turlariga suga sakrash, parashyutdan sakrash, alpinizm, boks va boshqalarni kiritish mumkin. Sport faoliyati doimo kuchli emotsional kechinmalar bilan bog'liq. Bu sportning inson shaxsiga ijobiy ta'siri hisoblanadi. Sportda emotsional kechinmalar, boshqa xis-tuyg'ular yoki salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkin. Masalan, sport faoliyati bilan bog'liq quyidagi xis-tuyg'ularni ko'rsatish mumkin.

1. Sport mashg'ulotlari jarayonida organizmning xayotiy faoliyatda yuzaga keladigan o'zgarishlar bilan bog'liq kechinmalar. Mashg'ulot normal tempda o'tayotganda organizmda tetikli, quvnoqlikni his etish va aksincha mashg'ulotlar keragidan ortiqcha muskullarning aktivligini talab etishi charchash, qoniqmaslik hissini vujudga keltirib chiqarishi mumkin.

2. Texnik jixatdan og'ir, qiyin jismoniy mashqlarni bajarishda yuksak maxoratga erishish bilan bog'liq emotsional kechinmalar. Bu xis-tuyg'u organizmning yuksak darajadagi ishlash qobiliyati xolatini ko'rsatadi, mashqni bajarishdagi muvaffakiyat tuyg'usi o'zining boshqa sportchilardan usunligini xis etish, unga boshqalar bajara olmaydigan mashqlarni bajara olishi tuyg'usini tan olish zavk bag'ishlaydi. Agar aksincha jaroxat olish, murakkab mashqlarni bajarishdagi muvaffakiyatsizlik kabilar ruy bersa, unda salbiy tuyg'ular, ya'ni o'ziga ishonchsizlik, kurkuv vujudga keladi.

3. Sport kurashi davri bilan bog'liq bo'lgan kechinmalar. G'alaba qozonish yoki yuksak darajadagi ishonchga qaratilgan kuch bilan bog'liq tuyg'ular.

4. Sport musobaqalarida qatnashish bilan bog'liq emotsional kechinmalar. Sport musobaqalarida «Sportchi achchigi» tuyg'usi kuchayadi va bu utygu sportchiga sport harakatlarini aniq bajarish charchoqni sezmaslikda yordam beradi va unga kuch bag'ishlaydi.

5. Esetik tuyg'ular. Bu tuyg'ular kuprok gimnasika, figurali uchish va boshqa sport turlarida ko'zatiladi.

6. Tashqi xolatni qabul etish bilan bog'liq tuyg'ular. Sport musobaqalarida tashqi xolatlar ham muxim rol uynaydi. Musobaqa o'tayotgan joy, uning shinamligi, tantanavorlik, qatnashchilarning bir xil qiyinganligi, ko'p sonli tomoshabinlarning olqishlari, sportchi kayfiyatini ko'taradi, g'alaba qilish xoxishini kuchaytiradi. Aksincha xolatning oddiyligi, musobaqalarga bo'lgan pas munosabat sportchida salbiy tuyg'ularni keltirib chikaradi.

O'z faoliyatini jamoa ahamiyatiga ega ekanligini anglash tuyg'usi.

Sport jamoasi bilan bog'liq jamoa oldida o'z ma'suliyatini xis kilish, undan faxrlanish tuyg'usi. Bu tuyg'u sportchiga juda katta qiyinchiliklarni yengishga yordam beradi. Bunday tuyg'uga ega bo'lgan sportchi xech kachon kurashdan kaytmaydi. Demak, sport faoliyati sportchiga; Sportchi shaxsini qamrab olgan kuchli tuyg'ular sportchi faoliyatiga kuchli ta'sir etadi. Bir vaqtda u sportchidan o'z xis tuyg'ularini idora qilishini va salbiy tuyg'ularga qarshilik qila olishni talab etadi. Turli xil emotsional kechinmalar oddiy jismoniy xis-tuyg'ulardan tortib, to yuksak ma'naviy tuyg'ulargacha, sport jamoasini birlashtiradi. Sport musobaqalari mobaynidagi xis-tuyg'ular bir-biriga tez o'tishi mumkin, ya'ni sportchi muvaffakiyat va muvaffaqiyatsizlikni tez xis eta oladi. Sport mashqlarining maqsadi, faqat sportchidan mashg'ul bo'layotgan sport turiga doir sport texnikalaridan mukammal malaka hosil qildirishgina bo'lib qolmay, shuningdek, sportchi organizmini pishitish, ya'ni sport formasiga yetkazish hamdir. Tadqiqotlar bu holatning psixologik xususiyatlarini ko'rsatib berdi.

Yaxshi sport formasiga ega bo'lgan sportchi mazkur sport faoliyati bilan bog'liq voqyelikni tez va aniq idrok etadi. Uning idrok ko'lmil ortadi, diqqatini to'plash va taqsimlab olish qobiliyati yuksaladi, javob reaksiyasi tezlashadi, o'z xatti-harakatlarini nazorat qili shva ularni ongli boshqarish vujudga keladi. Sportchi pishib yetilganligining yana bir muhim belgisi unda ijobiy hissiyot-texnik holatlarning usunligi, bardamlilik va kayfiyatlarining yuqori bo'lishligidir. Sport formasini psixologik tahlil etish katta amaliy ahamiyatga ega bo'lib, sportchi o'zining jismoniy holatini nazorat qilish, boshqarish kabi usullarini bilib oladi. Ortiqcha uzilib qolish holatining oldini oladi.

Nazorat uchun savollar.

1. Jismoniy madaniyat o'qituvchisining psixologiyasi.
2. Jismoniy tarbiya o'qituvchisining faoliyati haqida tushuncha
3. Jismoniy tarbiya o'qituvchisining faoliyat formalari.
4. Jismoniy tarbiya o'qituvchisining obro'si.
5. Jismoniy tarbiya o'qituvchisining faoliyat sharoitlari haqida
6. Jismoniy tarbiya o'qituvchisining psixologik tayyorgarligi.
7. Jismoniy tarbiya o'qituvchisining intellektual (o'z-ustida ishlash) salohiyati.
8. Jismoniy tarbiya o'qituvchisining o'quvchiga bo'lgan talablari (jismoniy tarbiya mishg'ulotlari misolida),
9. O'quvchilarda irodaviy sifatlarni tarbiyalash.
10. O'quvchilarning hayotida jismoniy madaniyat darsining vazifasi.

II BOB. Sportda shaxsni tarbiyalash

6 §. Sportda shaxsni tarbiyalash va o‘quvchini (bolani) irodaviy tayyorlashning psixologik asoslari.

Tayanch iboralar: Keylin Xeys, irodalilik, g‘alaba intiluvchanlik, epchillik, chidamlilik, Ibn Sino, ijobiy bilim, aniq va to‘g‘ri yo‘lni tanlay bilish, frantsuz faylasufi, tarbiyaviy ta‘sir ko‘rsatish, ma‘naviy burch, ichki faollik, diqqat, sport kursatkichlari va diqqatning bog‘liqligi, gol‘f o‘yini, «Men bajarishim kerak».

Biz sportchilarning erishayotgan yutuqlarini o‘rganib, tahlil etib, ma‘lum darajada ularning kelajakda nimalarga qodir yoki qodir emasligi haqida tasavvurga ega bo‘lamiz. Ammo sportchi ruhiy olamining aqliy, axloqiy, ma‘naviy imkoniyatlari to‘g‘risida oldindan biror bashorat qilish qiyin.

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

Sportchilarda irodalilik, g‘alabaga intiluvchanlik, epchillik, o‘zini tuta bilishlik, chidamlilik kabi sifatlarning shakllanishida sport mashg‘ulotlarining ahamiyati katta. Shu manoda sportchiga xos harakter, xislatlar sport faoliyatida asa – sekin vujudga kela borib, keyinchalik bu xislatlar uning doimiy harakterga aylanadi. Masalan, irodaviy sifatlari yaxshi takomillashgan sportchilar musoboqalarda yuqori natijalarga erishadi. Bu sportchining ham irodali, ham jismonan mustahkam harakterga ega ekanligidan dalolat beradi. Ammo uning barqaror harakter xislatlari, ijobiy axloqiy va irodaviy sifatlari sport mashg‘ulotlari va musoboqalarda, ta‘lim va tarbiya jarayonida mexnatda shakllanib boradi. Ushbu jarayonning uzluksiz davom etishi quvonchli natijalarga olib keladi. Aksincha, sportchining darsda intizomsizligi,

bilim olishda layoqatsizligi, o'quvchiqish va mexnatdan bo'yin tovlashi, qo'polligi yoki aldamchilik kabi salbiy sifatlari uning ham katta sportda, ham hayotda to'siqlarga bardosh bera olmaslikka, ruxiy tushkunlikka olib keladi. Ibn Sino ta'biricha, kishidagi eng yaxshi sifatlari, avvalo, chidamlilik, donishmandlik va mardlikda ko'rinadi. Mana shu ijobiy xislatlar birgalikda uning harakterida adolat va mo'tadillikni yuzaga keltiradi. Agar kishida mana shu sifatlar bo'lsa, hech qachon yomon yo'llarga kirmasdan o'zini yaxshi ishlarga bagishlaydi.

Binobarin, hayotning har bir davri o'zining go'zalligiga ega. Shu ma'noda sportchi talabalik yillarida puxta bilim olishi umuminsoniy xislatlarini o'zida shakllantirishi, ijtimoiy hayotda faol bo'lishi hamda qiyinchiliklardan qo'rkmaydigan shaxs bo'lib etishishi uchun o'z harakterini toblab borish lozim. Buning uchun o'zida qo'yidagi harakter xislatlarini shakllantirishga erishmog'i shart:

- Hayotning hamma sohalarida sermahsul ruhiy faollik holatini vujudga keltirishga odatlanishi.
- Yaxshi xulk ijodiy bilim, sportchilar uchun zarur xislarni egallash:
- Hayotda muammoli masalalarni qo'yish bilanbirga, o'z mahallaqsadiga erishishda vijdonli, aniq va to'g'ri yo'lni tanlay bilishi.

Ba'zi bir talabalar o'zining xarakteriga mos sport turini tanlashda xatolikka yo'l qo'yadi. Masalan, agar talabalarda insonparvarlik his tuyg'ulari yaxshi rivojlangan bo'lsa, sportning tajovuzkor harakat qiladigan turi bilan shug'ullanmasligi maqsadga muvofiq. Lekin sportning ayrim turlari uchun tajovuzkorlik juda zarur, busiz sportda g'alabaga erishish juda qiyin kechadi. Ba'zi bir sportchilar yuqori jismoniy tayyorgarlikka ega bo'lsada, sport musoboqalarida tajovuzkor harakatlar ko'rsata olmaydi. Lekin shu komandadagi do'si o'rtacha jismoniy tayyorgarligi bilan musoboqada tajovuzkor harakatlar yordamida juda yaxshi natijalarga erishi oladi. Shuningdek, ba'zi sportchilar o'qish va mashqlar jarayonida kattalar va murabbiylar tomonidan tegishli tarbiya olmagan sababli ulardagi vijdonsizlik va beodoblik xislatlari tez shakllanadi. Yoki sportchi yoshining o'tishi va sportga ketma- ket mag'lubiyatga uchrayverishi natijasida oxiri sport

bilan tamoman xayrlashadi. Biroq shundan keyin ham o'zining tajovuzkorlik harakatlarini to'xtata olmaganidan ruhiy qiyinchiliklarga ko'p uchraydi. U o'zining xulq-atvorini o'zgartira olmaganidan, boshqa odamlardek, osoyishta hayot kechira olmay juda qiynaladi. Shuning uchun murabbiy sportchilarni tajovuzkor harakatlarini faqat raqibga qarshi sport musoboqa qoidasi asosida qo'llashga odatlantirishi lozim.

Fransuz faylasufi K.A.Gelvetsiy aql, ulug' ise'dod, zo'r talant, yaxshi fazilat, yaxshi xislat faqat tarbiya natijasi deb qaragan. Buning uchun ta'lim – tarbiya va sport muassasasi rahbarlari hamda murabbiylar sportchi talabalar yashayotgan ijtimoiy muhitni va sport mashg'uloti jarayonini yanada go'zalroq qilishi, sportchilarni, insonlarni ehtiyot qilish va sevishga odatlantirish, ularda aqliy va ma'naviy his – tuyg'ularini yanada o'sirishi, keng qamrovli dunyoqarashni tarkib toptirishi, insondagi go'zallikni his qilish kabi xislatlarga odatlantirishi lozim.

Sportchi xarakterining rivojlanishi uning faol sport faoliyati jarayonida hamda sportchining jismoniy mashq harakatlariga bogliq ravishda sodir bo'ladi. Sport faoliyati jarayonida sportchilarga xos bo'lgan xarakter xislatlari nixoyatda xilma – xil bo'ladi va har bir xarakter xislati sportchi psixikasining hamma tomonlari bilan bog'liq bo'ladi.

U sportchining butun qiliqlarida, fe'l – atvorida takrorlanib turadi. Shu bilan birga, xarakterning ayrim xislatlari sportchi psixikasining biror sohasida, ayniqsa, ravshan namoyon bo'ladi. Masalan, sportchining o'ziga bo'lgan talabchanligi, tanqidiy qarashi, fahmi, farosati, kuzatuvchanligi, xushyorligi singari xarakter xislatlari sportchining aqliy va sport faoliyatida yaqqol sezilib turadi. Sportchidagi quvnoqlik, mehribonlik, sportdagi har qanday adolatsizlik va nohaqliklarga nisbatan sezgirlik singari sifatleri kuproq sportchining hissiyotlarida o'z aksini topadi.

Ba'zi bir sportchilar xarakterning salbiy xususiyatlaridan biri – idorasining bo'shligi yoki xarakterining zaifligi tufayli arzimaydigan to'siq va kamchiliklarni ham eng olmaydi. Bunday sportchilar

qo‘rqq, jur‘atsiz bo‘lib, ozgina qiyinchilik yoki muvaffaqiyatsizlikka duch kelsalar, o‘zlarining qilayotgan mashqlarini ma‘lum bir muddatgacha to‘xtatib qo‘yadilar, o‘z qarorlarini o‘zgartiradi, ko‘zlagan maksadlaridan voz kechish uchun ham tayyor bo‘ladi. Ular sport faoliyatini talab qilgan darajada sabot, sabr – toqat, matonat va chidam ko‘rsata olmaydilar. Bunday sportchilarning yuraksiz, dangasa, «ko‘ngili bo‘sh» bo‘ladilar. Bunday sportchilarning xatti-harakatlarini, odatda o‘zlaridan ko‘ra ko‘proq sharoit idora qiladi. Bunday karakterli sportchilar umidsizlikka moyil bo‘lib, sport turlarini tez – tez o‘zgartirib turadilar, lekin birorta sport turidan yaxshi ko‘rsatgichlarga erisha olmaydi, chunki irodasizlik va qat‘iyatsizlik qiladilar. Ular hamma vaqt, hamma erda ham sportchilarda faqat salbiy, yomon tomonnigina ko‘radilar. Ular o‘zlaridan barcha shaxsiy kamchiliklarga murabbiylar aybdor deb hisoblaydilar. Bunday karakterli sportchilar beparvo beparvo, ko‘ngilchanlikka moyil bo‘ladi. Murabbiylar bunday karakter xislatlariga ega bo‘lgan sportchilar bilan alohida tarbiyaviy ishlar olib borishi va sportchining hatti- harakatlaridagi yaramas qiliqlarni yo‘qotish, aksincha ularda ijobiy, foydali odatlarni mustahkamlashga yordam beradigan vositalarni izlab topishlari lozim.

Sportchi xarakteri tug‘ma, doimiy va o‘zgarmaydigan narsa emas. Har bir sportchining xarakteri ijtimoiy muhit, sport faoliyati va musoboqalar ta‘siri bilan ta‘lim va tarbiya jarayonida yoki o‘zini – o‘zi tarbiyalash vositasida taraqqiy qilib, o‘zgarib boradi. Shu sabali har bir sportchi ma‘lum yoshdan boshlab, o‘z xarakteri va uning ayrim sifatlari uchun o‘zi javobgardir. Sportchi o‘z xarakterini tarbiyalashda yaxshi fazilatlar va olg‘a etoklovchi barxayot g‘oyalarni o‘zida mujassamlab bormog‘i lozim. Shu bilan bir vaqtda sportchi o‘z xarakteridagi salbiy jihatlarni o‘zi tan olishi, kamchiliklariga o‘zi iqror bo‘lishi zarur. Bu sportchini o‘z-o‘zini tarbiyalash yo‘liga boshlaydi. O‘z kamchiliklarini ko‘ra bilmagan sportchi g‘alaba qilishga, o‘shishga, kamolotga erishishga va yaxshi sportchi bo‘lib etishishga layoqatsiz bo‘ladi.

Sportchining shaxs sifatida rivojlanishi murakkab va uzoq davom etadigan jarayondir. Chunki bir avlod sportchilar tomonidan egallangan xususiyatlar ikkinchi avlod sportchilariga o‘tadi va ular tomonidan

o'zlashtiriladi. Shuning uchun har kuni tarbiyaviy faoliyat kelajakni nazarda tutgan xolda olib borilish kerak. Sportchi o'z-o'zini tarbiyalash jarayonida o'z-o'zini nazorat qilishi, baxo berishi alohida hamiyatga ega. O'z-o'ziga baho berish jarayoni sportchining o'z imkoniyatlarini xisobga olgan holda u yoki bu mahallaqsadni quyish bilan bog'liq. O'z-o'ziga to'g'ri baho berish sportchiga ma'naviy qoniqish xissini beradi va qadr-qimmatiga ishonish, o'z qadr qimmatini ardoqlashga yordam beradi.

Murabbiy sportchiga tarbiyaviy ta'sir ko'rsatish jarayonidan uning emotsiya va xissiyotlarini hisobga olishi kerak. Chunki, ularning o'zgarish sabablari tashqi ta'sirlar bilan bir qatorda sportchining o'ziga ham bog'liqdir. Affektiv reaksiyalarning paydo bo'lish qonuniyatlarin anglash va ularni to'g'ri hal etish uslublarini bilish sportchi xulq - atvorining axlokiyligini ta'minlabgina kolmay, unga turli va janjalli vaziyatlardan chikishga yordam beradi va shu bilan bir katorda, o'z ruhiy sog'ligini saqlab kolishga imkon beradi.

Sportchilarning guruh va jamoada, o'zlari yashab to'rgan jamiyatda qabul qilingan axloqiy talablarni ado etishlari, boshlang'ich ma'naviy hislar asosida murakkab, sermazmun va kuchli hislar, o'rtoqlik va do'sli hislari, muhabbat, rashk, yoqtirmaslik, nafrat hislari, insonparvarlik hislari, vatarparvarlik hislari, ishchanlik munosabatlariga, huquq va burchlar tengligiga bo'ysunishga asoslanishlari lozim. Shuningdek, sportchilar o'z ishlarini bajarayotganda biror g'arazli, xudbin mahallaqsadlarini ko'gazmasligi, jamiyat foydasiga bo'ladigan ishlarni bajayotganlarida biror g'arazli maksadlarini kuzlamasliklari, jamiyat foydasiga bo'ladigan ishlarni bajarayotganlarida yuksak ma'naviy hislarga to'lib – toshib, buni o'zlari uchun baxt deb bilishi kerak. Sportchining ma'naviy burch hissi sport mashg'uloti va o'qish jarayonida yanada ko'proq, xilma – xil holatda namoyon bo'ladi. Shu narsa yaxshi ma'lumki, sportchilarni o'qitish va tarbiyalash jaryonida murabbiy va uqituvchilar hamisha tashvish, xursandlik va mamnuniyat his qiladilar. Bundan tashqari, katta ma'naviy mas'uliyat ularning zimmasida bo'ladi.

Universitetda ta'lim olayotgan talaba va sportchilar tomonidan bajarilgan va bajarilayotgan ma'naviy burchni anglashning o'zi ularda tetiklik, xursandlik, o'z kuchlariga ishonch va yuksak ko'tarinkilik hissini tug'diradi. Talaba va sportchilardagi yuksak ko'tarinkilik hissini tug'diradi. Talaba va sportchilardagi yuksak ko'tarinkilik hissi go'zal kelajak uchun xursandlik hissidir. Ma'naviy his musaqil jamiyat qurayotgan, dunyoda tinchlikni saqlashda yuksak vazifani bajarayotgan O'zbekiston fuqarolarinig, sportchilarning shon –sharaf hissidir.

Sportchilar kechiradigan ma'niviy hislar nuqul alohida shaxsiy tuyg'ular, ya'ni sportchining shaxsiy hatti – harakatiga bog'liq bo'lgan hislar bilangina cheklanib qolmaydi. Sportchidagi ma'naviy hislarning xususiyati shundan iboratki, kishililarning xatti-harakati axloqqa muvofiq bo'lagan taqdirda, u xursand bo'ladi. Bu xatti-harakatlar axloqqa nomuvofiq bo'lganda g'azablanadi.

Sportchilardagi tashabbuskorlik ularning boshqa sportchilarda tug'ilgan hislarni o'z tuyg'u kechinmalaridek qabul qilish qobiliyatlarida ham ifodalanadi. Sportchilar kishalarga xayrixoh bo'ladilar, ularning xursandligiga ham, g'am- g'ussasiga ham sherik bo'ladi, kishilarning dushmaniga g'azabi, nafratiga sherik bo'ladi.

Diqqat sportchi faoliyati aqliy jarayonining sifatini ta'minlaydigan ichki faollik bo'lib, uning barcha mashqlarini bajarishdagi harakatlari ham diqqat ishtoroki bilan sodir bo'ladi. Masalan, mashhur karatechilar, qisqa vaqt davomida bir nechta hujum uslublari yordamida juda ko'p harajatlarni tez va aniq bajaradilar. Karatechi har bir mashqni bajarganda diqqatini bir yo'nalishga to'plab harakat qiladigan bo'lsa, musoboqada muhim ob'yektlar sportchi diqqatidan tashqarida qolib ketgan bo'lar edi. Sportchi kuchli markazlashgan diqqat bilan to'pni nishonga urishi yoki to'pni komandadagi o'z do'siga to'g'ri uzatishi bilan bir vaqtning o'zida raqiblarning joyini almashtirib to'rgan harakatlarini ham doimo diqqat bilan to'pni nishonga urishi kerak. Yosh o'yinchilar bilan ishlayotgan murabbiylar, o'yinchilarda keng markazlashgan diqqat xususiyatini yaxshi rivojlantirish bilan birga, bajarayotgan har bir harakatini, o'zlari ham diqqat bilan kuzatib borishga odatlantirishlari zarur.

Sportda diqqatning alohida ahamiyati molikligidan tashqari, eng muhim xususiyatlaridan biri, diqqat bilan harakatni bajarishdir. Sportchi har bir daqiqada diqqatini tashqi ob'yektlarga, ichki ta'sirlarga yo'naltirib turadi. Ba'zi sababalarga ko'ra kuchli hayajonlanish natijasida fikrning o'zgarishi sportchining texnik yoki taktik vazifalarni hal etishda diqqatni o'ziga jalb qiladi. Sportchi ichki his tuyguni qattiq nazorat qilgan, diqqatini tashqarida bo'layotgan hodisaga yo'naltirishga o'rganishi mahallaqsadga muvofiqdir. Agar sportchi diqqatini ichki – halaqit berayotgan fikrdan tashqi musoboqa jarayoniga ko'chira olmasa yoki kechikib ko'chirsa, raqibning taktib fikri va harakatlarini kechikib idrok qiladi, natijada sportchi murakkab taktik masalalarni to'g'ri hal qilishda qiynaladi, sergaklik va ishchanlik harakati, ya'ni xavfli vaziyatlarda o'zini to'g'ri boshqarish va nazorat qilish qobiliyati pasayib ketadi.

Irodaviy diqqati yaxshi rivojlanmagan sportchilar diqqati musoboqa paytida tashvishlanishi va vahimaga tushishi na'tijasiada tez tormozlanadi, diqqat hajmi torayadi, sportchiga xos maxsus qobiliyatlar pasayib ketadi. Turli tuman salbiy fikrlarning vujudga kelishi oqibatida, tashqi axborotlarini qabul qilishga halaqit beradi. Sportchi musoboqada yaxshi natija ko'rsatgan holatini, shuningdek, mahallag'lubiyati sabablarini o'zi tahlil qilishga odatlansa, sportchi diqqati yaxshi rivojlanadi va bo'lajak musoboqalarda yaxshi ishtirok etish imkoniyatiga ega bo'ladi.

Amerikalik mashhur psixolog M.Naydiffer tomonidan sportda to'rt tip diqqat mavjudligi aniklangan:

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, musoboqada sodir bo'layotgan voqyealarni yaxshi tushunadi va taxlil qiladi, katta hajmdgi axborotlarni qabul qilib, fikran, aqliy xulosa chiqara bilish qobiliyati yaxshi rivojlangan, musoboqa

jarayonida yo‘l qo‘ygan xatolarini o‘z vaqtida tez tushunib oladi va boshqa takrorlamaslika qarakat 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.

Katta hajmdagi keng ichki markazlashgan diqqatga ega bo‘lgan sportchilardagi ba‘zi kamchiliklardan biri shuki, muhitni nihoyatda chuqur, uzoq muddat taqlil qilishi natijasida tashqi ob‘yektida bo‘layotgan hodisalarga diqqatini tez ko‘chirishda qobiliyatsizlik qiladi, o‘z komandasi o‘yinчилaridan birortasi yoki raqibi kutilmaganda harakatini o‘zgartirsa, tezda javob qaytarishga qiynaladi.

Bunday diqqat sohibi bo‘lgan murabbiylar o‘yin taktikasining echimining musoboqa boshlanmasdan oldin to‘g‘ri topa oladi. Lekin musoboqadagi vaziyat kutilmaganda o‘zgarsa, murabbiy ikkinchi qarorga kelib, uni qo‘llakshga kechikadi, o‘zining ko‘rsatmalariga doimo amal qilavermaydi. Murabbiyning o‘zi tarbiya berayotgan sportchining xulq - atvorini to‘qri baholay olmasligi natijasida, sportchilar bilan yaxshi munosabat o‘rnatishda qobiliyatsizlik qiladi. Bunday murabbiylar tashqaridan karganda, go‘yo sportchilarning g‘am – tashvishlariga befarq qarayotgandek bo‘ladi. Lekin vaqt o‘tishi bilan musoboqa jarayonida murabbiyning irodali, bilimdon shaxs ekanligi seziladi. Natijada sportchilar o‘z treneriga ijobiy baho bera boshlaydilar.

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.

Tashqi keng markazlashgan diqqatga ega bo‘lgan murabbiylar, o‘zining hatti – harakatlarini to‘g‘ri boshqarishda va nazorat qilishda ojizlik qiladi. Kuchli hissiyotlilik sababli tashqi ta’sirlar uni noqulay ahvolga solib qo‘yadi. Bu tip diqqat sohibi bo‘lgan murabbiy ba‘zan musoboqada vaziyatni to‘g‘ri va tez tahlil qilishda qobiliyatsizlik qiladi. Murabbiyning ta’sirchanligi sababli, musoboqalarda kutilmaganda

xavfli vaziyat vujudga kelgan vaqtlarda, uning aql bilan bajaradigan ishchanlik holati pasayadi va taktik vazifalarini kechikib hal qiladi. Agar komandada o'yin yaxshi davom etsa, murabbiyning kayfiyati ko'tarinki ruxda bo'ladi, sportchining kayfiyatini ko'tarish mahallaqsadida elkasidan urib, maqtab, olqishlab ham qo'yadi. Bordiyu, komandaga o'yin jarayoni salbiy tomonga o'zgarsa, trenerning ham hatti – harakatlari o'zgaradi. Sportchilarga baqirib- chaqirib, ba'zan so'kinib har ko'rsatmalar va bo'yruqlar bera boshlaydi: sport hakamlariga va atrofdagi odamlarga ham o'z ta'sirini hukmini o'tkazmoqchi bo'ladi. Bunday murabbiylarning o'z sportchilari orasida izzat – hurmatga sazovor bo'lishi juda qiyin kechadi.

Tor tashqi markazlashgan, ya'ni uchinchi tip diqqat barcha yakka kurash sport turlari va tennischilar uchun qulay imkoniyatlar yaratib berishga xizmat qiladi. Bu diqqat xususiyati yaxshi rivojlangan sportchilar bir necha ob'yektda bo'layotgan harakatlarga diqqatini tez ko'chira oladi va tez, aniq qarorga keladi. Biroq, bu til diqqat soxibi bo'lgan sportchilar tashqaridan qabul qilingan axborotning o'ziga xos tomonlarini kechikib qayta ishlaydi. Masalan, sportchi xayolan oldindan aniq bir o'yinchiga to'pni uzatishni belgilab qo'ygan bo'ladi, lekin raqib oxiri daqiqada o'yinchini yopib qo'ysa, sportchi, o'yin tempini pasaytirmasdan boshqa o'yinchiga to'pni uzatish harakatini qiyinchilik bilan bajaradi. Mashhur basketbol o'yinchisi Uolt Frezer: «Men bunday diqqat xususiyatiga ega bo'lgan raqibni jonu dilim bilan sevaman», - degan ekan. Chunki, bu o'yinchi diqqatini faqat oldida to'rgan raqibga yo'naltiradi, to'satdan boshqa bir o'yinchi undan osonlik bilan to'pni olib ketadi.

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, musoboqada 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.

Tor ichki markazlashgan diqqatga ega bo'lgan sportchilar psixologik egiluvchanlikning etishmasligi natijasida, kutilmaganda tashqi vaziyatning yoki raqibning taktik harakatlarini o'zgartirish tufayli o'zini tez o'nglab, moslashib ola bilmasligi bilan ajralib turadi. Lekin irodali sportchilar o'z oldiga qo'ygan maqsadiga erishish uchun yuqori ishchanlikni oshiradi va g'alabaga erishadi. Masalan, biz sport ko'rsatkichlari va diqqati bir xil bo'lgan ikkita suzuvchini taqqoslaymiz. Shulardan birinchi suzuvchi katta kuchlanish bilan mashq qilishi, maqsadga intiluvchanligi, o'ziga ishonchi va his tuyg'usi kuchliligi bois, musoboqada yuqori ko'rsatkichlarga erishadi. Ko'pchilik xolatlarda g'alaba qozonadi. Ikkinchi suzuvchi ham katta kuch bilan mashq qiladi, biroq ba'zan o'z kuchiga ishonmasligi tufayli, maqsadga erishishda ikkilanadi, oldingi mag'lubiyat vahimaga tushiradi, musoboqada yutqazib qo'yadi. Tor ichki markazlashgan diqqat egasi bo'lgan sportchi ko'pincha o'z raqibining yuqori malakali sportchi bilib qolsa, unga g'alabani berishga tayyor bo'ladi, o'ziga nisbatan qobiliyatsizman degan xulosani chiqaradi. Shundan ma'lumki, bir xil diqqat xususiyatiga ega bo'lgan sportchilarning iroda sifati mashq va musoboqalarda uning qanday natijalarga erishuvida muqim o'rin tutadi.

Musoboqa paytida juda nozik diqqat xususiyatlari ham murakkablashib ketadi. Masalan, golf o'yinini endi o'ynayotgan o'yinchida birinchi navbatda katta xajmdagi tashqi markazlashgan diqqatning yaxshi rivojlangan bo'lishi muhimdir. Chunki bu o'yinchidan bir vaqtning o'zida to'pni tushiradigan oysimon chuqurchaning uzoq va yaqinligini, shamolning yo'nalishini, qarshiligini, havoning zichligi, sportchi o'zining jisimoiy kuchini inobatga olishni talab etadi. Golf o'yinchisi bundan so'ng o'zida katta xajmdagi ichki markazlashgan diqqat yordamida tashqi axborotni umulashtirgan xolda, tashqi va ichki to'siqlarni inobatga olib, musoboqa paytida taktik masalalarni to'g'ri hal qiladi, o'zining real imkoniyatlarini aniq va to'g'ri baxolaydi. Diqqatini, bir vaqtda tashqi va ichki ta'sirlarga ko'chira oladi.

Sportchi diqqatni vaqtning o'zida yoki ketma-ket zudlik bilan bir tipdan ikkinchi tipga ko'chira olsa, bunga odatlansa, musoboqalarda jiddiy g'alabalarni qo'lga kiritadi. Maslana, sportchi tayyorgarlik davri

diqqatin ko'pni urushga qaratishi, undan keyin diqqatini ichki tor tipga ko'chirish orqali musoboqadagi umumiy vaziyatiga to'g'ri baho berishi, musoboqada xatto qilmaslikning oldini olish mumkin. Eng muhim sportchi o'z diqqatini qiska vaqt ichida bir tipdan ikkinchi tipga ko'chirishga odatlanishi zarur. Agar sportchi diqqati egiluvchan bo'lmasa, o'yinda juda ko'p xatolarga yo'l qo'yadi. Masalan, ichki tor markazlashgan diqqati yaxshi rivojlanmagan bo'lsa, o'yinda to'pni uzatish yoki darvozaga yo'llashda xatosini tez anglab taxlil qilishda va boshqa takrorlanmaslikda qiyinchilikda uchraydi. Musoboqa paytida, vaziyatga qarab sportchining diqqati «torayadi», «kengayadi» tashqi ob'yektga yoki fikrda yoki sezgilarda diqqatning markazlashuvi turli shaklda bo'ladi.

Ba'zan odam og'ir ishni bajarganda, charchaganida yoki tanida og'riq paydo bo'lgan paytda diqqat qilayotgan ishni vaqtincha to'xtatib qo'yish haqida ogoxlantirish va organizmini himoya qilish uchun signal vazifasini bajaradi. Agar harakat davom etsa, odamda asabiylashish holati vujudga keladi. Bu signal sportchining musoboqada yuqori ko'rsatkichlarga erishish maksadida tezkorlik bilan ishlash his-tuyg'usini vujudga keltiradi. Bu signal sport chining musoboqada yuqori ko'rskichlarga erishish maqsadida tezkorlik bilan ishlash xis-tuyg'usini vujudga keltiradi. Buning uchun sportchi o'z organizmining chiniqqanligi va jismoniy imkoniyati xaqida to'g'ri xulosa chiqarishi: xavfli vaziyatlarda o'zini to'g'ri boshqarishda o'z organizmining «xoxishiga» muvofiq «Men boshqa bajarmayman» degan fikrini «Men bajarishim kerak» degan fikri bilan almashtira bilish zarur. Shunday xolatdagina sportchi o'z oldiga qo'ygan talabni bajara oladi. Tajribali sportchilar musoboqa jarayonida o'ziga buyruq berish, majburlash yoki har xil obrazli fikrlardan, formulalaridan foydalanadilar.

Tish doktorlari inson organizmida og'riq paydo bo'lganida, diqqatini boshqa ob'yektga ko'chirish yordamida emas, balki kasalning diqqatini har tomonga taqsimlash yo'li bilan og'riqni kasal ongida to'xtatishga muvaffaq bo'ladi. Ba'zi uzoq masofaga yuguruvchi sportchilar organizmida paydo bo'lgan og'riqni diqqat yordamida miya markazidan boshqa oyoq harakatlarini nazorat qilishiga, qo'lning

tirsakdan bukilgan burchagiga, nafas olish ritmiga ko'chirish yordamida pasaytirish imkoniyatiga ega bo'ladi.

Sport faoliyatining sifatli bo'lishida, diqqatning hajmi, kengligi, kuchi va barqarorligining ahamiyati juda katta. Diqqat ko'lami, kengligi yaxshi rivojlangan odamlar, zarur axborotdan ham ko'p axborotni o'ziga qabul qiladi. Bu ortiqcha vaqtni oladi va kisha vaqt ichida bir qarorga kelishda qiynaladi. Masalan, o'yinchi jarimada basketbol tupini xalqaga tashlaganida to'p tushmasa, uning sababini taxlil qila olmasligi mumkin. Ayni shu vaziyatda murabbiyning diqqati tashqariga yo'naltirilgan bo'lsa, bu vaqtda murabbiy faqat tashqi harakatlarini aniqlash bilan band bo'ladi. Jarima to'pi tushmagani sababini o'yinchining tashqi harakatlaridan izlashga harakat qiladi. Lekin sportchining kuchli ta'sirchanligi, xissiyotlilik, to'pni ushlashda o'ziga ishonmasligi, vahimaga tushish kabi hususiyatlarni yaxshi tahlil qilib, boshqa xato qilmaslik yo'lini o'rganishda murabbiy qobiliyatsizlik qiladi. Murabbiy sportchining ruhiy sifatlarini, sportda diqqatning ahamiyatini yaxshi bilsa, yuqorida aytilgan kamchilikka yo'l qo'ymaydi. Demak, sportda diqqat alohida ahamiyatga molik, diqqat tiplari, diqqat va harakat uyg'unligi bilish ham sportchi, ham murabbiy uchun juda muhimdir.

6.2.Emotsional (hissiy) xotira va uning jismoniy mashqlarni bajarishdagi o'rni

Emotsional xotira his-tuyg'ular bilan bog'liq xotira bo'lib, bixning ehtiyojlarimiz, qiziqishlarimizning qanday qondirilayotganligini bildiradi. Shuningdek, bizning atrof voqyelikka bo'lgan munosabatimiz qanday ekanligini ham ko'rsatadi.

Xotiramizda saqlanib turgan hissiy tuyg'ular tiklanganda, bizni harakatga chorlashi yoxud o'tmishda salbiy kechinmalarga sababbo'lgan bo'lsa, harakatlardan tiyilishiga undovchi signallar sifatida amal qilishi mumkin.

Psixologiya fanida emotsional xotira va uning tabiati haqida turli qarashlar bo'lgan. 1908-1913 yillari psixologiyada emotsional xotira masalalari bo'yicha qizg'in tortishuvlar ketdi. Frantso'z psixologi Ribo bir qator fiziologik va psixologik dalillar keltirib, emotsional xotira mavjudligini himoya qilibchiqdi.

1908 yili Geydelberg shahrida bo‘lib o‘tgan psixologlar kongressida nemis psixologi Kolche emotsional xotiraning mavjudligini inkor etib chiqdi. Bunda u o‘zi o‘tkazgan va subyekt xarakterga ega bo‘lgan tajribalarini misol keltirib, tajribada qatnashganlar ixtiyoriy ravishda tavsiya etilgan. Hissiy kechinmalarni keyinchalik eslay olmaganliklarini asos qilib keltiradi.

Nemis psixologi Ebbingao‘z fikricha, insonning xursandchiligi, lazzatlanishshi bilan bog‘liq bo‘lgan kechinmalar xotirada yaxshi saqlanib qoladi.

Freydizm tarafdorlarining fikricha, yoqimsiz taassurotlar xohlamasdan eslanadi va uni unutishga harakat qilinadi, deb ko‘rsatiladi.

Ijobiy kechinmalar xotirada yaxshi saqlanib qoladi, deb fikr bildirgan psixologlarni tanqid qilgan P.P.Blonskiy, aksincha, narsalar o‘zoq vaqt xotirada turadi, deydi. Emotsional xotiraning yoqimli yoki yoqimsizligiga qarab saqlanibturishi haqidagi bu xil qarashlarni mashhur psixolog S.L.Rubinshteyn tanqid qildi. «Bu xil sharoitlar mavjudbo‘lganda, - deb yozgan u, - emotsiyaga boy kechinmalar emotsiyasiz kechinmalarga nisbatan yaxshi saqlanib qoladi. Bunda shaxsga muhim va zarurligiga qarab bir o‘rinda yoqimli, yana bir o‘rinda yoqimsiz kechinmalar yaxshiroq saqlanibqolishi mumkin».

Kuzatish va tadqiqotlar shuni ko‘rsatadiki, organizm uchun foydali yoki zararli bo‘lgan narsalar bilan bog‘liq hissiy kechinmalar xotirada ixtiyorsiz ravishda saqlanibqolar ekan. Xursandchilik va lazzatlanish tug‘diradigan hodisa, voqyea va narsalar shular jumlasiga kiradi.

Ba‘zan sportchi ruhiy travma (jarohat) olgan – raqibidan qaqshatqich zarba yegan, yengil sportchi, keyinchalik uning oldida o‘zini dadil tuta olmaydi. qo‘rquv, ishonchsizlik hukmronlik qilib turadi.

Shuning uchun ba‘zi sportchilar, konmandalar ancha kuchli raqibini yengadi-yu, lekin kuchsizroq raqibini har safar yenga olmaydi.

Yoqimli va yoqimsiz kechinmalar bilan bog‘liq bo‘lgan hodisalarning hammasi ham xotirada saqlanib turmaydi. Biz uchun ahamiyatini yo‘qotgan voqyealar unutiladi. Sport mashqlarini bajarayotgan vaqtidagi emotsional reaksiyalarning namoyon bo‘lishi turli xil bo‘ladi. Bulardan biri ijobiy reaksiya bo‘lib, muosbaqa oldidan

emotsional ko'tarinkilik, yaxshi mashqlanish natijasida o'z kuchiga ishonch hissi, g'alaba hissi kabilar. ikkinchisi, salbiy emotsional reaksiya bo'lib, raqibidan qo'rqish, vahimaga tushish g'alabaga ishonchsizlik kabi holatlarda ko'rinadi. bu xil salbiy emotsional holatlar nerv sisemalari faoliyatiga, sportchi reaksiyalariga, umuman, ishchanligiga, uni ma'lum jismoniy harakatlarni bajarishga, musobaqaga tayyorgarlik darajasiga ta'sir etadi.

Sportda ongli, irodaviy harakat katta o'rin egallab, ko'pincha reaksiya shaklida namoyon bo'ladi. Reaksiya ongli javob harakat bo'lib, sportchi bo'lajak ko'zg'ovchini oldindan biladi va unga tegishli ma'lum javobni oldindan tayyorlaydi. Reaksiya jarayoniga startni olish mumkin. Sportchi startga tayyorlanar ekan, u faqat oldindan qo'ygan o'zining maqsadini tasavvur qilib qolmay, balki unga erishish vositalarini ham tasavvur qiladi. Reaksiya jarayonining o'ziga xos xususiyati shundan iboratki, u qisqa muddatda o'tadi. Sigma bilan O'lchanadi. Sigma soniya mingdan bir hismi.

Reaksiyaning srukturasi (tuzilishi).

Reaksiya jarayoni oldin ma'lum bo'lgan shartli qo'zg'ovchini idrok qilish, bu qo'zg'ovchini anglash va unga muvofiqjavob harakat qilishdan iboratdir. Reaksiyaning 3-ta davri mavjuddir:

Daslabki davri - bunga startni misolga olsak, daslabki signaldan to startgacha bo'lgan vaqtni o'z ichiga oladi. Daslabki davr signalni kutish javob harakatga tayyorgarlik qilish bilan chegaralanadi.

Markaziy yoki yashirin (latent) davri - bu signalning berilishidan to javob harakatgacha bo'lgan davrni o'z ichiga oladi. Bu davr juda ham qisqa vaqtda o'tsada, lekin reaksiya jarayonida katta rol o'ynaydi. Bu davrda sportchi harakatsiz qoladi, lekin miya yarim sharlar po'sida javob harakatni tayyorlashdan iborat kuchli asab jarayonida rivojlanadi.

Yakunlovchi davr - bu javob harakatidan to tugallashgacha bo'lgan davrini o'z ichiga oladi.

Reaksiyalar sensor, motor va neytral tiplarga ajratiladi.

Sensor tipda sportchilarda daslabki davrda signalni idrok hilishda asosan eshitish analizatorlari ko'zg'algan holda bo'ladi va diqqatni signalning berilishiga qaratiladi.

Motor (muskul) harakat analizatorlar bir muncha tormozlangan holda bo‘ladi. Reaksiya vaqti 160-175 sigma. Motor (mushak-harakat) tipdagi reaksiyada daslabki davrda sportchining mushak-harakat analizatorlari faol qo‘zgalgan holda bo‘lib, diqqatni javob harakatga tayyorgarlik qilish bilan xarakterlanadi. Eshitish analizatorlari esa bir muncha sus yoki butunlay tormozlangan bo‘ladi. Reaksiya vaqti 100-125 sigma.

Neytral tipda sportchilarda dastlabki davrda eshitish va mushak-harakat analizatorlarida qo‘zg‘alish muvozanat holatda bo‘ladi. Reaksiya vaqti 140-150 sigma. Oddiy reaksiyada, oldindan ma‘lum bo‘lgan ko‘zg‘ovchiga oldindan o‘rganib olingan javob harakat bilan mazkur signalga javob qaytariladi.

Murakkab reaksiyada, oldindan ma‘lum bo‘lmagan ko‘zg‘ovchiga ma‘lum bo‘lmagan javob bilan harakatlanish murakkab reaksiya deyiladi (misol futbolda darvozobonning harakatlanishi).

6.3. Sport musobaqalarida emotsional tanglik va uni to‘ldiruvchi omillar

Sportning xar bir turida odatdagidan ortik asab – harakat kuchi sarf etilishi talab qilinadi. Sport harakatlari doimo ongli ravishda kechadi, ular aniq idgomotor tasavvurlar bilan kuzatib boriladi. Insonning ruhiy jarayonlari o‘rtasidagi e‘tibor aloxida ahamiyatga egadir. Muskul harakat tasavvurini aniq tafakkur asosida shakllantirish zarur. Bajarilayotgan harakat texnikasi to‘g‘ri bo‘lishi kerak. Odatda musobakalarga chiqishdan oldin bajariladigan razmenkaning maqsadi fakat fiziologik effektga ega bo‘libgina qolmay, balki, ma‘lum muskul – harakat tasavvurlarini xam belgilashdan iboratdir. Bunday razmenka davrida sportchi gimnasikachi, masalan, bajaradigan harakatlarning aloxida elementlarini qaytaradi, futbolchi to‘p bilan eng muxim harakatlarini bajaradi. Sportchilar faoliyatida razmenkani ahamiyati nixoyatda kattadir.

Agar sportchi musobaqalarga yetarli tayyorgarlik kurmaganligi ularni ongida yakkol namoyon buladi. Masalan gimnasikachi kaysidir kombinatsiyani to‘g‘ri bajarish usida shug‘ullanmokda. U razmenka

paytida bir qator noaniq harakatlarga yo'l quyadi. Natijada sportchini asab faoliyatida ikki dinamik seriotip paydo buladi:

- a) harakatni texnik jixatdan to'g'ri bajarish
- b) texnik xatolarni ko'pligi

Bu ikki qarama – qarshilik sportchi xotirasida birgalikda kechadi. Musobaka davrida sportchi u yoki bu kiyin xolatlariga tushganda, u avtomatik ravishda yengil seriotipdan foydalanadi va harakatlarni texnik xolatlar bilan bajaradi. Kuzatishlar shuni ko'rsatadiki har bir mashq to'g'ri, texnik qoidalarga amal qilgan holda bajarilishi kerak. Sportchini sport formalarini yukotishiga turli kuchli salbiy xis–tuyg'ular ham ta'sir etishi mumkin. Yuksak shug'ullanganlik xolatiga ega bo'lish sportchidan faqat sport harakatlariga e'tiborni jamlashni talab qiladi. Lekin bunga turli ruhiy to'siqlar halaqit beradi. Ular sportchi e'tiborini asosiy narsaga qaratishdan chalg'itadi. Bu narsalar hammasi sportchi ifodasini bo'shshishiga olib keladi. Ularda o'z kuchiga ishonchsizlik paydo buladi, ulardagi harakatlar passivlashib boradi. Sportda quyidagi ruhiy to'siqlar ko'proq uchraydi.:

Stresslar (hayajonlar) yoki asabni haddan ortiq kuchlanishi.

Masalan xokkeyda raqib tomonidan kuch bilan ishlatiladigan amal sportchini uzoq muddatga safdan chiqarishi, uning harakat koordinatsiyasining bo'zilishiga olib kelishi va qo'rqib bor kuchini ishga solmay, harakatlanishga majbur kiladi. Bunday sresslar qatoriga sportchi uchun ortiq muskul kuchlanish, o'zoq vaqt shug'ullanish ham kiradi. Masalan: rekord darajaga erishish maqsadida, shtangachi kuplab yuklamalar ola boshlaydi, bu esa uning kursatkichlariniusira boradi. Lekin musobaka jarayonida trenirovkadagi kursatkichga erisha olmaydi. Bu esa sportchida kuchli asabiylanishni yuzaga keltiradi.

Sportchini asosiy harakatlardan chalgituvchi kuchli salbiy xis – tuyg'ular bilan bog'liq fikrlardir. Bu fikrlar sportchi ongida yetakchi bo'lib ular asosiy harakatlarni bo'zilishiga olib keladi. Sportchi musobaqalar davomida quyidagilarni o'z boshidan kechiradi. Jaroxat olishdan qurqish, masalan, xarakalarni keragidan kam darajada bajarish. O'z raqibining darajasi yuqoriligidan qurqish. Xakamlarni noto'g'ri harakatlar to'g'risiga fikrlar. Yutqazib quyishdan qurqish.

Tomoshobinlarning munosabati bilan bog'liq fikrlar. Ruhii tusiqlarning mexinizmini bosh miya katta yarim sharlari qobigida kuchli saliy xissiyotlarning paydo bo'lishi tashkil etadi. Ruhii tusiqlarni yengish uchun sportchi qilish zarur bo'lgan xolat nimadan iborat. Turli xil shart-sharoitlar va xolatlarda musobaqa kurashi olib boihsh tajribasiga ega bo'lish musoboqa davrida e'tiborni chalg'ituvchi fikrlarni ongli ravishda yenga olish, e'tiborni faqatgina asosiy harakatlarni bajarishga qaratish. Barcha sportchilar bu to'siqlarga duch keladilar. Ko'p uchraydigan ruhiy to'siqlar quyidagilardir:

Odat bo'lib qolgan hayot turmush tarzini o'zgartirish zaruriyati insonda yillrar mobaynida aniq bir xayot turmush rejimiga ega bo'lib qoladi. Rejimga faoliyatning yangi turmushlarini kiritish asab faoliyatida urnashib kolgan seriotiplarni yengish orkali amalga oshiriladi. Bu esa inson psixologiyasi – I.P.Pavlov so'zi bilan aytganda katta asab mexnatini talab etadi. Bunday ruhiy tusiklarni yengish uchun sportchi ongli ravishda mashg'ulotlarni davom ettirishi va uningsalbiy emotsional kechinmalariga e'tiborni karatmasligi lozim. Shu jarayonlarga nisbatan unda yangi dinamik seriotiplar yuzaga kela boshlaydi.

Odatiy bulmagan mashklarni bajarishda ungaysizlik, uyalish tuynulari yuzaga keladi. bu ruhiy tusik juda kuchlidir. U ayniksa tomoshobinlarni yokimsiz ovozlari bilan ifodalanadi. Xar kaday extiyotsiz aytilgan so'z fizkultura a sport bilan shugullanuvchining xali yetilmagan intilishiga, putur yetkazishi mumkin. Bunday ruhiy tusiklarni yengish usullarini atrof muxitga, fizkultura va sportga ijobiy munosabatda bulishni yaratish jismoniy mashklar bilan shugullanishga kuplab shaxslarni jalb etish sport va sportni ijobiy ahamiyatini axoli urtasida tashvikot kilishni tashkil etadi.

Olimlar emotsional tig'izlik-keskinlikni keltirib chiqaruvchi 20 ta muhim omilni ko'rsatib berishadiki, bu sportchida ruhiy tanglikni vujudga keltiradi:

1. Startdagi muvaffaqiyatsizlik.
2. Mashqlar va avvalgi musobaqalarda ko'rsatilgan pas natijalar.
3. Trener bilan komandadagi o'rtoqlari yoki oiladagi nizolar.

4. Jismoniy jihatdan o'zini yomon his qilish.
5. Hakamlarning noxolisligi (g'irromligi).
6. Stratning kechiktirilishi.
7. Musobaqa vaqtidagi tanbehlar.
8. Ortiqcha hayajonlanish.
9. Musobaqa oldidan yoki bir necha kun yaxshi uxlamaslik.
10. Musobaqa o'tkaziladigan joyning yomon jihozlanganligi.
11. Avvalgi muvaffaqiyatsizliklar.
12. Raqibning yaqqol usunligi.
13. Raqibning kutilmaganda yuqori natijalar ko'rsatishi.
14. Notanish raqib.
15. Yuqori ko'rsatgichlarni talab qilish.
16. Musobaqaga uzoq masofa bosib borish.
17. qo'yilgan vazifani so'zsiz bajarish kerakligini doimo o'ylash.
18. Ko'rish, eshitish va taktikani belgilashdagi noaniqliklar.
19. Mazkur raqibidan avvalgi yengilish.

20. Tomoshabinlar reaksiyasi. Laboratoriya sharoitida eksperimentator ruhiy tanglik holatini tug'dirishning katta imkoniyatlariga ega. buning uchun guruh, vosita va usullari mavjud. Stressning kuchayib borishi barobarida uning ta'sir kuchi salbiylashib boradi. ruhiy kuchlanishning salbiy ta'siri diqqat, tafakkur va xotira jarayonlarida, shuningdek, ishchanlik, harakatlar aniqligida ko'rinadi.

Nazorat uchun savollar.

1. Xarakter bilan irodaning chambarchas bog'liqligi nimalarda o'z ifodasini topadi
2. Sportchining xarakter sifatlari, jihatlarini izohlab bering
3. Xarakter bilan temperament (mijoz)ning farqi nimada
4. Sportchi xarakterini shakllantirishda o'qituvchi va murabbiyning vazifasini tahlil qiling
5. Sportchiga xos yuqori xissiyotlardan qaysilarini bilasiz
6. Reaksiya va reaksiyaning jismoniy tarbiya va sport faoliyatidagi - ahamiyati.
7. Reaksiya xaqida umumiy tushuncha.
8. Reaksiyaning turlari va ularga misollar keltiring.

9. Oddiy va murakkab reaksiya strukturasi (tuzilishi).
10. Reaksiyaning tiplari.

7 §. Sportchi o'quvchilarni (bolalarni) bo'lajak musobaqaga tayyorlashning psixologik asoslari.

7.1. Sport musobaqasiga psixologik xarakteristika.

Tayanch so'z iboralar: kuch ta'sirlanish, emotsional harakatlar, uzoq va qisqa masofaga chopuvchilar, ishchanlik, kuchlanish, vahimadan chiqib ketish uslubi, noqulay ruhiy holat, startda qaltirash va jonsizlik, ruhiy holatini ongli boshqarish, do'q-po'pisa va tajovuzkorlik, ota-onalar ta'siri, tanbeh berilmagan, o'yinda yutayotgan komanda, 8 va 9 – o'rinlarni egallagan komandalardagi tajovuzkorlik holati, ochko va to'plar farqi.

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

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

1. Sport muvaffaqiyati uchun kurash-sport musobaqasining xarakterli tomonlaridan biridir. Keskin kurash birgina individual maqsadlar bilan cheklanmaydi, balki jamoaviy hamda ijtimoiy motivlarni ham paydo qilinadi.

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

3. Sport musobaqasidagi shiddatli kurash yurak, qon aylanish faoliyatini kuchaytiradi, modda olmashevni tezlashtiradi. Bularni

barchasi yurak-asab faoliyatini mustahkamlaydi. Organizmning ish qobiliyatini oshiradi.

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

5. Sport musobaqasida sportchining barcha psixik jarayonlari keskinlashadi.

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

Bir qator tadqiqotlar sport faoliyatining asosiy turlaridan biri hisoblangan sport musobaqalarining xususiyatlarini o'rganishga bag'ishlangan. Sport psixologiyasining bu sohada o'rganadigan masalalarida – sportchining musobaqa oldi emotsional holati, uning musobaqalarga ruhiy tayyorlanishi, musobaqalarda g'olib chiqishi va mag'lub bo'lishi kabi masalalarni ruhiy tahlil qilishga katta e'tibor qaratilgan.

Sport musobaqalarining xarakterli xususiyati – yuksak sport ko'rsatgichiga erishish uchun sportchidan barcha jismoniy va ruhiy imkoniyatlarni namoyon etish talab etiladigan keskin kurashdir. Musobaqa davomida sport faoliyatining faqat kurash jarayoni bilan emas, balki uning natijasi bilan bog'liq bo'lgan yuksak emotsional ko'tarinkilik bilan ajralib turadi. Musobaqada g'olib yoki mag'lub bo'lish sportchiga juda kuchli ta'sir etadi.

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.Ts. Puni ilmiy eksperimental ishlariga asoslanib 4 (holatga) bo'ladilar.

1. Start oldi lixoradkasi (start hayajoni).
2. Start oldi agatiyasi (start lanji).
3. Jangovor holat.
4. Xotirjam holat.

Start oldi xayajoni quyidagilar bilan ifodalanadi: 1) emotsional holatning beqarorligi; 2) bitta emotsional holat ikkinchisi bilan tezda almashinib turishi; 3) hatto ko'z yoshigacha borib yetishi va yana aksincha qaytishi. Diqqatning tartibsizlanishi, parishonlik holatining vujudga kelishi; fikrni to'playolmaslik. Xotiraning pasayishi, musobaqaga oid muhim momentlarni 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 agatiyasi (ruxsizlanish, xafasizlik, lanj, xech narsaga qiziqmaslik). Bu holat start lixoradkasining aksidir. Start agatiyasi quyidagi belgilar bilan ifodalanadi: 1) Uyqu bosish holatini paydo bo'lishi; 2) musobaqaga qatnashishkisi kelmasligi; 3) salbiy kayfiyat - (astenik) ning namoyon bo'lishi 4) idrok va diqqatning pasayib ketishi va boshqalar.

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

Start lixoradkasi va agatiyasi 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'ppilanishining 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.

Sport musobaqalarining boshlanishidan oldingi emotsional holatlar ham sportchi faoliyatida muhim ahamiyatga ega. Bu holatlarning to'rt turi mavjud:

1. Sport oldidan qaltirash. U quyidagi xususiyatlarga ega:

- a) sportchi faoliyatini bo'zuvchi kuchli hayajonlanish;
- b) hissiyotlarning sustligi, bir hissiyotni (salbiy), ikkinchi hissiyotni (ijobiy) bilan tez almashinish;
- g) e'tiborning bo'zilganligi, parishonlik;
- d) xotirani susayishi, bu holatda musobaqa davrida hisobga olinish mumkin bo'lgan momentlar esidan chiqib qoladi.

Fiziologik jihatdan bu holat bosh miya katta sharlari qobig'ida uyg'otuvchi jarayonlarning xaddan ziyod oshib ketganligi va bir vaqtning o'zida tormoz jarayonining susayganligi bilan bog'langan.

Tashqi jihatdan u nafas olishning kuchayishi, pulsni (tomir urishi) kuchayishi, qo'l va oyoqlarni kutilmaganda qaltirashi va boshqalarda ifodalanadi.

2. Sport apatiyasi. Bu oldingi holatning teskarisi. Uning xususiyatlari quyidagilardan iboratdir:

- a) bu barcha ruhiy jarayonlarning bo'shligi yoki uyqu holatida ekanligi bilan ifodalangan sus uyg'onish;
- b) musobaqada qatnashish xohishini yo'qligi;
- v) xarakterga ega bo'lgan kayfiyat. Bu kayfiyat kuchni yo'qolganligida ko'zatiladi;
- g) tafakkur va e'tibor jarayonlarni intensivligini susayishi. Bu holatning fiziologiyasini uyg'otuvchi jarayonlarning susayishi va tormoz jarayonlarning kuchayishi bilan bog'liq.

3. Jangovar tayyorgarlik holati. Bu holat quyidagi xususiyatlarga ega:

- a) bo'lajak munosabatlarga e'tiborni to'la jamlash, va qaratish;
- b) tafakkur va ong jarayonlarini kuchayishi;
- v) Musobaqada muvaffaqiyatli qatnashishga xizmat qiluvchi hissiyotlarni rivojlantirish.

Fiziologik jihatdan bu holat asab uyg'onish va bo'lajak musobaqa vazifalarni yechish bilan bog'liq.

4. O'zida xotirjamlik hissiyotini sezish. Bu holat sportchi o'zidan bo'sh raqib bilan musobaqalashayotganda sodir bo'ladi, chunki sportchi o'zidan bo'sh raqib bilan musobaqalashayotganda sodir bo'ladi, chunki sportchi yengil g'alaba qilishga ishonadi. Bu holatning asosiy xususiyatlari quyidagilardan iborat:

a) musobaqada g'alaba qozinish uchun zarur bo'lgan harakat va tayyorgarlikni yukligi.

b) sport kurashining o'zgarib turuvchi holatlariga e'tiborni qaratishining susligi.

Uzoq davom etadigan sport turlarida vujudga keladigan «o'liq nuqta», «ikkinchi nafas» olish kabi holatlarning psixologik tahlili katta qiziqish uyg'otadi. «O'lik nuqta» vaqtida ruhiy jarayonlar tezligi keskin pasayib, idrokning aniqligi yo'qoladi. Ko'rish va harakat illyuziyalari paydo bo'la boshlaydi. Xotira va tafakkur susayadi. Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, «O'lik nuqta» uchun xos bo'lgan bunday og'ir ruhiy holatlar musobaqada kurashni davom ettirish xohishi natijasida sportchi tomonidan o'zining harakatlarini maqsadga muvofiq ravishda boshqarish va intensiv irodaviy zo'r berish orqali bartaraf etiladi. Bunday irodaviy zo'r berishning asosiy mexanizmida ikkinchi signal sisemasi (tizimi)ning shartli reflekslar bog'lanishi yotar ekan. Ular birinchi signallar sisemasi jarayoniga boshqaruvchilik ta'sir ko'rsatib, «o'lik nuqta»ni yengib o'tishga barcha ruhiy jarayonlarning normal ishlashiga va senik hissiyotlarning paydo bo'lishiga olib keladi. Bu esa sportchida o'z kuchiga ishonish va musobaqalarni intensiv ravishda davom ettirish xohishini tug'diradi.

«O'lik nuqta» holati yugurish, lija musobaqasi, suzish va boshqa sport turlarda Uzoq davom etgan intensiv kuchlanish natijada sodir bo'ladi. Ruhiy tomondan «o'lik nuqta» holatini quyidagi xususiyatlar xarakterlaydi:

1. Ong jarayoni intensivligining tez pasayishi, xotirada tafakkur jarayonining susayishi.

2. E'tibor miqdorining kamayishi uning taqsimlash qobiliyati bo'zishi.

3. Reaksiya tezligini susayishi, xato reaksiyalar sonining ko'payishi.

4. Yomon emotsional holatga tushib qolish, nafas olishning yetmasligi, yurak faoliyati kuchayganligini xis etish.

5. Harakat aktivligini pasayishi, oyoqlarda tolishini his etish, yugurishni davom ettirish imkoniyati yo'qligini anglash, sport kurashidan chiqib ketgan xohishini yuzaga kelishi.

Fiziologik jihatdan o'lik nuqta markaziy asab sisemasidagi jarayonlarning buzilishi bilan bog'laqdir. Yuzaga kelgan «o'lik nuqta» holati uchun xarakterli bo'lgan no'malum ruhiy holatlarni iroda kuchi bilan yengish mumkin.

«Ikkinchi nafas» olish holati muskul ishi bilan vegetativ organlar funksiyasi o'rtasida uyg'unlikning tiklanishi deb qaraladi. «Ikkinchi nafas» olish holatining xususiyatlari quyidagilardan iborat:

a) Jismoniy yengilishni xis yetish, «o'lik nuqta» ko'rsatuvchilari bo'lgan noma'kul jismoniy holatlarning (bo'g'ilish, nafas olishning yetishmsligi, yurak faoliyatidagi qiyinchiliklar) yo'q bo'lib ketishi.

b) «O'lik nuqta» davrida buzilgan barcha funktsiyalarning tiklanishi.

v) O'z kuchiga ishonch tuyg'usining paydo bo'lishi. Fiziologik jihatdan «Ikkinchi nafas» olish holati asab markazlari faoliyatini tiklinishi bilan bog'liqdir.

«O'lik nuqta» holatini yengishga yordam beruvchi iroda kuchi nafas olish va harakatlarni ongli nazorat qilishdan tashkil topadi. Iroda kuchi mexanizmi vazifasini ikkinci signal sisemasi bajaradi.

Sport musobaqalari sportchi uchun doimo g'alaba bilan tugayvermaydi. Sportchi tez- tez mag'lubiyat amalini ham ta'tib turadi. g'alaba ham, mag'lubiyat ham sport faoliyati uchun muhim bo'lgan turli kechinmalar bilan kuzatiladi.

Sport musobaqalaridagi g'alaba albatta, emotsional holatni yuzaga keltiradi.

1. Erishilgan natijadan qoniqish tuyg'usi.
2. Yaxshi kayfiyat, tetiklik tuyg'usi.

3. O'z kuchiga ishonch tuyg'usini oshiradi. Bu esa trenirovkalarni davom ettirish va musobaqalarda yana qatnashishga sharoit yaratadi.

Sport kurashida hech qanday kuch sarflamay oson g'alabaga erishilganda salbiy emotsional holat yuzaga keladi. Bular qatoriga quyidagilar kiradi:

1. Manmansimrashlik, o'z sport fazilatlariga ortiqcha baho berish.
2. Asossiz o'ziga ishonish.
3. Keyingi trenirovka jarayoniga salbiy munosabatda bo'lish.

Sport psixologiyasida sport faoliyatining tarbiyaviy ahamiyatini o'rganish katta o'rin tutadi. Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, sport faoliyatining xarakterli xususiyatlaridan biri sportchining tez, kuchli va aniq harakatlar bajarayotib, o'z gavdasini har tomonlama boshqara olishligidir. Shu xususiyat bilan sportchining sport faoliyati mehnat faoliyatidan farqlanadi.

Ko'pgina mehnat jarayonlari shu faoliyat turini bajarish uchun maqbul bo'lgan o'rtacha intensivlikda bajarilsa, sport faoliyatida qatnashish esa yuqori darajadagi kuchlanish, ba'zan maksimal intensivlikda harakat qilishni talab qiladi.

Sport turlariga qarab bu kuchlanish juda qichqa muddatli (tez, kuchli shiddatli zarba) yoki aksincha uzoq muddatli bo'ladi. Lekin ular har doim asab-mushak energiyalarining sarf etilishini talab etadi. Zero, buningsiz sport faoliyatini amalga oshirib bo'lmaydi. Hozirgi vaqtda sport bilan shug'ullanmayotgan odam katta kuch, chaqqonlik va tezkor harakatlar talab qiladigan faoliyat bilan shug'ullana olmaydi. Faqat sport bilan muntazam shug'ullanishgina unga bunday imkoniyatni beradi.

Shaxsning umumiy shakllanish jarayonida u yoki bu jismoniy ta'sirlarning qaysi yoshda qanday ta'sir ko'rsatayotganligi katta ahamiyatga egadir. Ko'pgina faoliyat turlari va ularda shaxsning namoyon bo'lishi yosh, davrlar xususiyatiga bog'liq bo'ladi. Chunki ayrim sport faoliyati turi shaxs rivojlanishiga ma'lum yoshlardagina ijobiy ta'sir qilishi, agar bu davr o'tkazib yuborilsa, ta'siri kam bo'lishligi ko'rsatilgan.

Masalan, o'smirlik, o'spirinlik va yigitlik yoshlari shaxsning jismoniy kuchlarini namoyon etish bilan bog'liq davrlaridir. Aynan shu

davr jismoniy imkoniyatlarning namoyon bo'lishi, shaxsning keyingi ruhiy xususiyatlari shakllanishi uchun juda muhimdir.

7.2. Sportchini texnik jihatdan tayyorlashning psixologik asoslari.

Sport bilan shug'ullanish shaxsda irodaviy tirishqoqlik va zo'r berishlik qobiliyatini o'shiradi. Sport bilan shug'ullanish jarayonida u zaruriy harakat ko'nikmalarini egallaydi, tezlik va katta kuch talab qiladigan muskul zo'riqishlarida irodaviy kuchlanishni namoyon etishi ongli ravishda charchoqlik hissini, qo'rquv va o'z kuchiga ishonmaslik bilan bog'liq salbiy emotsiyalarni yengishi mumkin.

Sport odam yoshining ma'lum davrida katta ahamiyatga egadir. Anatomiya, fiziologiya va psixologiya fanidan ravshanki, shaxsning o'smirlik va yoshlik davri jismoniy qobiliyatni namoyon qilish uchun juda loyiqdir. Shu bilan birgalikda bu yoki u davrida shaxsning psixologik xususiyatlarini tarbiyalash uchun ham keng imkoniyat tug'iladi chunki, psixologik xususiyat va sifatlar jismoniy rivojlanish bilan bog'liqdir.

Bu davrda yoshlarni sportning u yoki bu turi bilan shug'ullantirishning mohiyati shundaki, agar o'smir yoki yosh sport bilan shug'ullanish davrini yaxshi o'tkazar ekan, unda yuksak jismoniy qobiliyat iroda va xarakter tarbiyalanadi, shuningdek dunyoqarash shakllanadi. Aksincha bola o'sishning bu muxim davrida jismoniy harakatli o'yinlaridan maxrum bo'lar ekan yoki sport bilan shug'ullanmas ekan, xayot jarayonida u har tomonlama yetuk odam bo'lolmaydi. Demak, o'sish jarayoni muayyan davrida sport bilan shug'ullanish o'smirda kelgusi xayot uchun eng muxim bo'lgan jismoniy to'liq: chaqqonlik, epchillik, botirlik, jismoniy go'zallik va boshqa muxim sifatlarni tarbiyalaydi. Sportchi sportning u yoki bu turi bilan shug'ullanar ekan, u doimo yuqori natijalariga erishishini maqsad qilib qo'yadi.

Sport boshqa faoliyat turlaridan o'z sub'yektining yuqori his-tuyg'uligi va kuchli hayajonlanishi bilan farqlanadi. Sportdagi belashuvlar, olishuvlar, faqat sportchilardagi kuchli ta'sirlanishni vujudga keltiribgina qolmasdan, balki musobaqada ishtirok etayotgan

juda ko'p qatnashuvchilardan, jumladan, tomoshabinlarda ham hayajonlashish, xursand va xafa bo'lishi kabi his – tuyg'ularini vujudga keltiradi. Turli xil sport musobaqalari, millionlab kishilarni o'ziga jalb qila oladi hamda kishilarda mavjud bo'lgan eng yuksak his – tuyg'ularni uyg'otib yuboradi.

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

Sportchilardan mashq va musobaqa jarayonidagi o'zgarishlardan: yurak faoliyati, nafas olishdagi farqlar, har xil og'riqlar chidamsizlik, noxush tuyg'ular, ko'p terlash alomatlari, muskulardagi biotoklar, endokrin reaksialar va boshqa emotsional o'zgarishlar aniqlangan. Sport insondagi faol ruhiy ko'tarinkilik va xafagarchilikni, sportchining emotsional tayyorgarligini, butun organizmdagi bor imkoniyatlarni musobaqada ishlatish imkonini beradi. Sportchining emotsional holatini startdan oldin yuqori darajada ko'tarish (masalan, uzoq va qisqa masofaga chopuvchilarda, bokschilarda). Muskullarining katta tezlikda ishlashi natijasida tomirlardagi qon urish tezligi oshadi. Shuningdek, aniq faoliyat jarayonida vujudga kelgan his – tuyg'ular bajariladigan harakatlarning natijasiga katta ta'sir etadi. Bu sportchining ishchanligini oshiradi, organizmning faoliyat darajasini tezlashtiradi, sportchining xulq – atvorini yaxshilaydi, ichki harakat motivlarini o'siradi, musobaqada g'alabaga erishishini ta'minlaydi. Sportchining kuchlanishli emotsional holatini, ruhan tayyorgarligini, turli jismoniy o'yinlar yoki mashqlar bilan muntazam shug'ullanishi, adolatli g'azablanishi yoki

mag'rurlik va to'g'rilik kabi sifatlarining kamol topishi unda musobaqalashish ishtiyoqini oshiradi.

Sport psixologiyasi fani sportchilarning mahoratini, ularning sport musobaqalarida yaxshi qatnashish imkoniyatlarini vujudga keltirish, kengaytirish uslublarini ishlab chiqish muammolarini hal qiladi. Bu muammolar quydagilardan iborat:

Sportchilar ruhiyatiga sport faoliyatining ta'sirini o'rganish.

Sportchilarda yuqori ishchanlikni vujudga keltirish hamda musobaqa jarayonida o'zini - o'zi boshqarish, chadamlilikni oshirish uslublarini ishlab chiqish. Sportchining musobaqada oldingi va musobaqa jarayonidagi ruhiy holatini o'rganish. Noqulay ruhiy holatdan, vahimadan chiqib ketish uslublaridan foydalanishga odatlanish. Sportchilar o'zlarining o'tgan sport musobaqalarida qo'lga kiritgan g'alabalari bilan xotirjam bo'lib qolmasdan, muntazam ravishda o'tkaziladigan sport mashg'uloti va musobaqalarida yuqori ko'rsatgichlarga erishish uchun o'zini ruhiy tayyorlab borishlari lozim. Hozirgi sport amaliyotining natijalariga ilmiy qaralsa, sportchining oldingi musobaqalarida ko'rsatgan natijalariga qarab, uning yaqin kunlarda bo'ladigan musobaqalarda qanday ko'rsatkichlarga erishishi haqida har qanday mutaxassis aniq xulosa chiqarishga ojizlik qiladi. Musobaqalarda yaxshi natijalarga erishib yurgan sportchilar odatda o'zlarini kuchli sportchilar qatorida tavsiya qiladilar. Biroq, kutilmaganda shu kuchli sportchi bilan mashq qilib yurgan sportchi, ya'ni sport musobaqalarida biror marta ham yaxshi natijalarga erisha olmagan sportchi bir qancha vaqt o'tgandan so'ng sport musobaqalarining birida yuqori natijalarga erishib, kuchli sportchilar qatoridan joy oladi. Bunday hodisalar sport sohasida ko'p uchrab turadi. Binobar, murabbiy har bir sportchi bilan bir xil munosabatda bo'lishga odatlanishi va ularga ko'zlangan maqsadga erishish yo'llari haqida to'g'ri ko'rsatma, maslahat berib borishi talab etiladi. Murabbiy sportchida shunday ishonch tug'dirmog'i lozimki, sportchi jismoniy mashq va musobaqalar jarayonida har kuni ichki ruhiy faollik va mahorat kasb etib, sport usuligi ko'rsatgichlariga erishish darajasiga ko'tarilsin.

Sportchilar og'ir sharoitlarda o'zini - o'zi boshqarish, aqliy, ruhiy va jismoniy, imkoniyatlarini oshirish uslublaridan to'la foydalana bilishi, ularni amaliy faoliyatda qo'llashni yoshlik davridan boshlashi lozim. Buning uchun sportchilar o'z a'zolari faoliyat funktsiyalarining xilma – xil qonunlarini bilishi asosida o'zini – o'zi boshqarish, aqliy, ruhiy va jismoniy imkoniyatlarini oshirish uslublarini amaliy sport faoliyatining eng muhim sharoitlarida qo'llay bilishi kerak. Bu uslublarni bilish aqliy mehnat unumdorligini oshirishda, ruhiy va jismoniy faollik darajasini o'sirishda, insonni kamolotga yetishishda muhim ahamiyatga egadir. Bizga ma'lum bo'lishicha, sportchilar hozirgi sportda “autogencha” mashq qilish orqali ruhiy ichki imkoniyatlardan to'la foydalanishga erishmoqdalar.

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

Sportchining musobaqa jarayonida ruhiy hayajonlanish holati xilma – xil shakllarda ifodalanadi. Ularning musobaqadan oldingi yuqori darajadagi ruhiy tayyorgarlik holatini qiyin vaqtda o'zini tuta bilishi, o'zini to'g'ri boshqarishida ko'rinadi. Sportchining musobaqadan oldingi ruhiy holati uning oldingi turli xil musobaqalarda erishgan muvffaqiyatlariga ko'p jihatdan bog'liq bo'ladi. Ayrim olimlarning fikricha, miyada hosil bo'lgan o'rtacha qo'zg'alish musobaqada yaxshi natijalarga erishish imkonini beradi. Agar miyadagi qo'zg'alish start olish vahimasi darajasigacha yetib borsa, qo'zg'alish yuqori bo'ladi, oqibatda sportchining musobaqadagi natijalari yomon ko'rsatkichlar bilan tugallanadi. Sportchining musobaqaga tayyorgarlik holati asab

tizimining ta'sirchanligiga ham bog'liq bo'ladi. Sportchining startga tayyorgarlik holatini quyidagi uch qismga ajratish mumkin:

- Sportchining startda qaltirash, jonsizlik holati.
- Sportchining startga yuqori tayyorgarligi va jangovorlik holati.
- Sportchining ruhan tushkunlik va yomon kayfiyatlilik holati.

Shulardan sportchi uchun eng muhimlari: startga jangovor tayyorgarlik va startdagi ta'sirchanlik holatlaridir. Kuchli muvozanatsiz nerv sisemasiga ega bo'lgan sportchilar startda qaltirash, jonsizlik holatiga ko'p uchraydilar. Kuchli muvozanatli, serharakat nerv sisemasiga ega bo'lgan sportchilar startda jangovorlik holatiga yuqori bo'ladi.

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

- 1) musobaqaning xarakteriga;
- 2) tomoshabinlarning xulq atvoriga;
- 3) sportchining musobaqa oldidan bajargan jismoniy mashqlari sifatiga;
- 4) o'z kuchiga ishonch hosil qilishiga;
- 5) sportchining individual tipologik xususiyatiga. Bu sabablar sportchining startga tayyorgarligiga ta'sir qiladi.

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

7.3.Sportchini taktik jihatdan tayyorlashning psixologik asoslari.

Sportchilarning musobaqadan oldingi ruhiy holatini, ularning musobaqaga tayyorgarlik darajasini aniqlash maqsadida tarqatilgan so‘rovnoma, (anketa) savollariga sportchilarning bergan javoblaridan quyidagilar murabbiylarning alohida e‘tiborini talab qiladi: “Meni bo‘ladigan sport musobaqalari doimo vahimaga soladilh”, “Men murabbiyning bergan tanbehidan tez ta’sirlanaman, o‘zimga og‘ir olib qiynalib yuraman”. Bulardan sportchi o‘zining ruhiy holatini to‘g‘ri boqarish malakalarini egallash usullarini o‘rganish uchun yodamga muxtoj ekanligi ma’lum bo‘lmoqda. Demak, biz faqat sportchilarning ruhiy holati kuchini o‘rganish bilan cheklanmasdan, ularning sport faoliyatida o‘zini o‘zi boshqarish imkoniyatini o‘rganib, bu vazifani muvoffaqiyatli amalga oshirish uch asosiy vazifani usun deb bilishimiz kerak:

A) sportchini o‘zining ruhiy holatini ongli boshqarishga odatlantirish

B) o‘zining ojiz va kuchli tomonlarini bilishga, taxlil qilishga o‘rgatish.

V) sportchilarda o‘zini o‘zi boshqarish qobiliyatlarini o‘sirish.

Bu muammoli masalalar to‘g‘ri hal qilish uchun sportchi – talabalarga quyidagi savol bilan murojaat qildik: “Sizningcha, sportda yaxshi natijalarga erishish uchun sportchilar qanday sifatlarga* ega bo‘lishlari zarurh” mazkur savolga deyarli hamma sportchilar yaxshi mashq qilish kerak deyishdi. Shu bilan birga, sportchilarning 45,8% yaxshi natijalarga erishish uchun iroda sifatlarini, 24,4% sportga esa tetik kayfiyat, o‘zini to‘g‘ri boshqarish, musobaqada vahimaga tushmaslik, xulq – atvorini nazorat qilsh, tashqi ta’sirlarga ko‘p berilavermaslik, o‘z kuchiga va g‘alabaga ishonch kabilarni bqori natijalarga erishishining garovi deb hisobladilar. Ba’zi bir sportchilar o‘z vaqtida dam olish, sport mashg‘uloti davomida yuqori ishchanlikda bo‘lish va aqliy qobiliyatlarni o‘sirish zarur ekanligini ham ta’kidlab o‘tganlar.

Sportchilarning musobaqa jarayonida o'zining ruhiy holatini to'g'ri boshqarish qobiliyatlari o'z – o'zidan paydo bo'lmaydi. Bunga erishish uchun maqsadga muvofiq tarbiyaviy ishlar olib borilishi zarur. Eng muhimi sportchilarni sport mashg'uloti va musobaqalarda ruhiy zo'riqishdan asrash kerak. Buning uchun har bir murabbiy va jismoniy madaniyat o'qituvchilari o'z shogirdlarini ruhiy qiziqqonlik, tushkunlik, serzardalik holatlarini yengib o'tishga o'rgatishlari shart. Shuningdek, boshqa kishilar, qiyin sharoitlarda o'zini boshqarishga o'rgatishni ham unutmastiklari kerak. Sportda qo'pollik va do'q – po'pisa qilish holatlari ko'p uchrasa-da, lekin sport qabul qilingan qonun va qoidalar asosida musobaqalashishni talab qiladi. Ayrim sport turlarida: figurali uchish, badiiy va sport gimnasikasi kabilarda do'q – po'pisa, tajovuz qilish butunlay taqiqlanadi. Ba'zi bir sportchilar o'zini boshqara bilmasdan tajovuzkorlik, agressivlik munosabatida bo'ladilar, natijada musobaqa qoidasi buzishadilar. Sportchi musobaqada g'alaba qilish uchun bor kuchini sarf qiladi, lekin o'ylaganidek natijalarga erisholmagach, tajovuz harakatlari qilishga o'tadi. Biroq u o'zining bunday harakatlari bilan musobaqada yaxshi ko'rsatgichlarga erisha olmaydi. U ixtiyorsiz bunday xulq – atvorga moslashib qolganidan o'zini ham pushaymon bo'lib yuradi. Bir – birlari bilan jismoniy to'qnashganda tajavuzkorlik, agressivlik harakatlari qilish hayvonlarga xos ekanligini olimlar ilmiy tajribalar asosida isbotlab beradi. Yangidan tug'ilgan chaqaloq hayotining daslabki kunlarida atrofdagi kishilarga, ota – onalariga va boshqa oila a'zolariga, tengdoshlariga bir xil munosabatda bo'ladilar. Lekin bolada bir yoshdan keyin, o'z ehtiyojlarining qondirilishi yoki qondirilmasliligi bilan bog'liq bo'lgan to'siqlarning paydo bo'lishi natijasida tajovuzkorlik munosabatlarining ayrim ko'rinishlari vujudga kela boshlaydi. Ba'zi bir blalarda kattalarga va bolalarga tajovuzkorlik munosabatlari ochiq va aniq ko'rinib turadi. Biz quyida bolalardagi agressivlik munosabatlarining shakllanishini bir necha holatlarini ajratib ko'rsatishga harakat qilamiz:

Ba'zi ota-onalar farzandlarining boshqalarga ko'rsatgan agressivlik munosabatlari uchun bolasini maqtab ham qo'yadi yoki boshqa bolalardagi tajovuzkorlik harakatlarini ibratli misol tariqasida ko'rsatadi.

Umuman, bolalar kattalarning tajavuzkorlik harakatlaridagi tajovuzkorlik harakatlarini o'ziga qabul qiladi va shu odamga o'xshashga harakat qiladi. Ayrim ota – onalar bolalarining tajovuzkorlik harakatlari uchun ularga maxsus jazo chorasini qo'llamaydilar. Ko'pchilik ota-onalar farzandlarida paydo bo'layotgan tajovuzkorlik harakatlarini aql bilan pasaytirishga va tarbiyalashga harakat qiladilar. Ota-onalar bolalarida paydo bo'layotgan tajovuzkorlik harakatlarini qattiq qo'llilik, do'q-po'pisa qilish yo'li bilan yo'qotishga, tarbiyalashga harakat qiladilar. Lekin bunday bolalar ulg'ayganlarida, ularda tajovuzkorlik harakatlarining vujudga kelishi tajribada aniq isbotlangan.

Agar bola tengdoshlariga yoki o'yin paytida o'z do'stlariga tajovuz qilsa, kattalarning e'tiboridan chetda qoladi, shuning uchun ba'zi bir yoshlarning xarakteridagi tajovuzkorlik o'zgaruvchan bo'ladi. Ba'zi holatlarda o'zidan kichik yoki ojiz bolalarga ham tajovuzkorlik qilish holatlari uchrab turadi. Bola ulg'ayib borgan sayin o'zining ijtimoiy haq huquqi va intizom tushunchalarini ongli ravishda his qila boshlaydi. Bola atrofidagi odamlarga bilmasdan tajovuzkorona harakat qilganligini yaxshi tushunadigan bhladi. Yosh sportchi va sport musobaqasi qoidalarini o'zlashtirib olganidan keyin o'zining tajovuzkorona harakatlarini his qiladigan bo'ladi. Agar yosh sportchi musobaqada o'z raqibiga nisbatan qonunga xilof tajovuzkorona harakatlar qilsa, sport musobaqasi hakamlari tomonidan tegishli jazo va tadbirlar qo'llanilishini yaxshi biladi. Ba'zi bir yosh sportchilar o'zining tajovuzkorona harakatlaridan qattiq ta'sirlanadi, aynan shu ta'sirchanligi bois, o'zining xarakteriga mos sport turini tanlashda qiynaladi yoki xatoliklarga yo'l qo'yadi. Masalan, agar sportchida insonparvarlik his tuyg'ulari yaxshi rivojlangan bo'lsa, u sportchining tajovuzkor harakat qiladigan turi bilan shug'ullanmagani ma'qul. Lekin sportning ayrim turlarida tajovuzkorlik juda zarur, busiz g'alabaga erishish juda qiyin kechadi. Ba'zi bir sportchilar yuqori jismoniy tayyorgarlikka ega bo'lsada, sport musobaqalarida tajovuzkor harakat ko'rsata olmaydi. Biroq shu komandadagi do'si o'rtacha jismoniy tayyorgarligi bilan musobaqada juda yaxshi tajovuzkor harakatlar ko'rsata oladi. Yosh sportchi sport jarayonida kattalar va trenerlar tomonidan tegishli tarbiya

olmaganidan keyin undagi vijdotsizlik va beodoblik xislatlari tez shakllanadi. Sportchi yoshining o'tishi va sportda ketma – ket mag'lubiyatlarga uchrayverishi natijasida sport bilan tamoman xayrlashadi. Biroq shundan keyin ham o'zining tajovuzkorlik harakatlarini to'xtata olmaganidan ruhiy qiyinchiliklarga ko'p uchraydi. U o'zining xulq – atvorini o'zgartira olmaganidan boshqa odamlardek osoyishta hayot kechirishda juda qiynaladi. Shuning uchun murabbiy sportchilarni tajovuzkorlik harakatlarini faqat raqibga qarshi sport musobaqasi qoidalari asosida qo'llashga odatlantirishi lozim.

Sportchi musobaqada o'zining tajovuzkorlik harakatlardan kuchli hayajonlanadi yoki boshqa illatlarga xos xulq – atvor vujudga kelganini bolaning o'zi yaqqol sezadi: o'zining musobaqadagi xulq – atvoridan shubhalanish, o'z – o'zini ayblash, o'ziga ishonmaslik, murabbiydan arazlashish, unga keskin ziddiyatli munosabatda bo'lish kabilar. Sportchida bunday xususiyatlarning paydo bo'lishi, sportchi mashq qilayotgan muhitning ta'siriga va ota-ona tomonidan bolani tarbiyalashda qo'llanayotgan uslublarning noto'g'riligiga bog'liq. Tajovuzkorlik va boshqa salbiy holatlarning sportchi hayotida tez – tez takrorlanaverishi tufayli bular bolaning karakteriga aylanib qoladi. Agar o'smirda murabbiy bilan uchrashmasdan oldin tajovuzkorlik harakatlari shakllanmagan bo'lsa, murabbiyning musobaqada qattiq g'azab bilan “ur” “yiqit”, “bos” degan baqiriqlari, sportchida tajovuzkorlik harakatlarini vujudga keltirmaydi. Bunday sharoitda murabbiy sportchining xarakterini tushunib, o'z munosabatini moslashtirishi maqsadga muvofiqdir. Katta yoshdagi kishilarda va o'smirlarda paydo bo'ladigan tajovuzkorlik harakatlari faqat tarbiyaning ta'siriga bog'liq bo'lmasdan boshqa turli xil voqeya va hodisalarning ta'siri natijasida ham vujudga kelishi mumkin. Masalan, o'smirning hayotida tajovuzkorlik bir necha marta muvaffiqiyat keltirgan bo'lsa, tajovuzlik o'smirning xulq – atvoriga aylanib qoladi. Agar sportning agressiv turlarida sportchi tajovuz yo'li bilan musobaqada bir necha marta g'alaba qozongan bo'lsa va kattalar tomonidan bu g'alaba yuqori baholanib, rag'batlantirilgan bo'lsa, sportchidagi bu taassurot yoshligida ota – onasi bergan tarbiyaga nisbatan kuchliroq bo'lishi aniqlangan.

Odam tajovuzlik harakatlari to'g'risida bir qancha olimlar tomonidan o'rganilgan ilmiy nazariyalar mavjud. Ayrim psixologlar: "Tajovuzkorlik uzoq o'tmishdagi ajdodlarimizdan bizga tug'ma yo'l bilan o'tib kelayotgan hamma insonlarga xos xususiyatlardair, lekin biz o'zimizdagi tajovuzkorlikni boshqarish imkoniyatiga hamma vaqt ega bo'lavermaymiz", - deb tushuntiriladi. Boshqa bir guruh olimlar esa kishilardagi tajovuzkorlikni faqat evolyutsiya, ya'ni tarixiy rivojlanish jarayoniga bog'liq bo'lmasdan, balki vaziyatga qarab, turli xil to'siqlarni yengish yo'lida ishlatiladigan uslubdir. Asta – sekin insonning xulq – atvoriga aylanib qolgan odatdir, degan fikrni oldinga suradilar. Biz kurashchilarni musobaqadan oldi yoki keyin tajovuzkorona harakatlarni ko'p ishlatganini, lekin musobaqadan keyin tajovuzkorlik holatining sekin pasayishini kuzatdik. "Siz hujum qilishni qanday tushinasizh" degan savolga sportchilar quyidagicha javob berdilar: "Agar meni kimdir birinchi ursa, men ham xuddi shunday javob qaytaraman", "Men o'zimni tuta olmasdan birovni tarsakilab yuboraman ". Shundan ma'lumki, ayrim sportchining musobaqadagi tajovuzkorlik harakatlari boshqa bir sportchida tajovuzni vujudga keltiradi va sport musobaqasi qoidasini buzishga olib keladi. Sportchining musobaqada o'z tajovuzkorlik harakatlarini his etishi turli vaziyatlarda har xil bo'ladi. Masalan, futbolchining to'pni o'yinda zarb bilan tepgandagi holati boksning ringda qattiq zarb bilan urgandadagi holatiga qaraganda qanoat hosil qilishi boshqacha bo'ladi.

Nazorat uchun savollar.

1. Musobaqa haqida tushuncha.
2. Sport oldi holatlari va ularga xarakteristika
3. Start oldi lixoradkasi va start oldi agatiyasi holatlariga tarif bering.
4. Sportchini taktik jihatdan tayyorlashning psixologik xususiyaglari.
5. Sport taktikasi haqida umumiy tushuncha.
6. Sportchini taktik jihatdan tayyorlash ko'nikma hosil qilish jarayoni ekanligi.
7. Musobaqa jarayoniga taxminiy taktik reja tuzish
8. Sportchi xarakterini shakllantirishda sport faoliyatining ahamiyati nimada?

II bob. Sportchilarni psixologik tayyorlashda bilish jarayonlarining ahamiyati

1§. Sportchining taktik harakatlarida kuzatuvchanlik va diqqatchanlik

1.1. Sportchining diqqati va taktik harakatlarida kuzatuvchanlik

Diqqat inson faoliyatining barcha turlarini muvaffaqiyatli amalga oshirishning va ularni samaradorligini ta'minlovchi muhim shartlardan biridir. Kishi faoliyati qanchalik murakkab, serzahmat, davomiylik jihatdan uzoq muddatli, mas'uliyat hissini taqozo qilsa, u diqqatga shunchalik yuksak shartlar va talablar qo'yadi. Inson ziyrakligi, farosatliligi, tez payqashi, sinchkovligi, dilkashligi uningturmush sharoitida, shaxslararo munosabatida muhim omil sifatida xizmat qiladi. Diqqat aqliy faoliyatning barcha turlarida ishtirok etadi, insonning xatti-harakatlari ham uning ishtirokida sodir bo'ladi.

Psixologiya fanida diqqatga har xil ta'rif beriladi, uni yori-tishda psixologlar turli nazariyaga asoslanib yondashadilar. Diqqat deb ongni bir nuqtaga to'plab, muayyan bir obyektga aktiv (faol) qara-tilishi aytiladi (P.I.Ivanov). P.I.Ivanovning fikricha, biz faoliyatimiz jarayonida idrok va tasavvur qiladigan har bir narsa, har bir hodisa, o'zimiz qilgan ishimiz, o'y va fikrlarimiz diqqat-ning obyekti bo'la oladi.

N.F.Dobrinin, N.V.Kuzmina, I.V.Straxov, M.V.Gamezo, F.N.Gonobolin va boshqalarning nuqtai nazaricha, diqqatning vujud-ga kelishida ongning bir nuqtaga to'planishi ong doirasining torayishini bildiradi, go'yoki ong doirasi bir muncha tig'izlanadi. Bunday torayish vatig'izlanish natijasida ongdoirasi yanada yorqinlashadi. Ongning eng toraygan, tig'izlangan yorqin nuqtasi diqqatning markazi (fokusi) deb nomlanadi. Xuddi shu markaz (fokus)ga tushgan idrok qilinayotgan jismlar, tasavvur obrazlari, o'y va fikrlar to'la, yorqin va aniq ifodalanadi. Jahon psixologlarining fikricha, diqqat uzluksiz ravishda, muayyan darajada aktivlik xususiyatini saklab turadi. Bunday aktivlik, ongning biron-bir obyektga yo'nalishining kuchayishi va ma'lum vaqt davomida diqqat yo'naltirilgan narsaga ongning faol (aktiv) qaratilishini

regulirovka qilib turadi hamda mazkur holatning saklanishini ta'minlaydi.

Shuni alohida ta'kidlab o'tish kerakki, diqqat sezgi, idrok, xotira, tafakkur, xayol, nutq kabi alohida psixik jarayon emas. Shu-ning uchun barcha psixik jarayonlarda qatnashadi, ularning mahsuldorligini oshirishga ta'sir etadi. Shu boisdan diqqat qaratilgan obyektlar ong to'plangan nuqqasida aniq, yaqqol aks ettiriladi. Demak, diqqat aqliy jarayonlarning sifati, mahsuldorligi va samaradorligini ta'minlovchi insonning ichki aktivligidan iboratdir. Shuningdek, u har qanday inson faoliyatining zaruriy shartidir. Psixologiya tarixining sahifalarini varaqlasak, diqqatning kishi faoliyatidagi roliga berilgan yuksak va qimmatli mulohaza-lar uchraydi. Jumladan, fransuz olimi Kyuve geniallikni chidamli diqqat deb ta'riflashi, Nyutonning kashfiyot fikrini doimo shu masalaga qaratilish jarayoni deyishi, Ushinskiyning diqqat psixik hayotimizning yagona eshigi deb baho berishi bunga yorqin misol bo'la oladi.

Bilish jarayonlari kechishining eng muhim xususiyati uning tanlovchanlik va yo'nalganligi bilan xarakterlanadi. Shu boisdan inson atrof-muhitning ko'plab qo'zg'atuvchilari, ta'sirlari orasidan alohida nimanidir idrok etadi, faraz qiladi, allaqaysi narsa to'g'risidagina mulohaza yuritadi, xolos. Ongning bu xossasi diqqat xususiyati bilan bog'liq ravishda namoyon bo'ladi. Diqqat bilish jarayonlari singari o'zining alohida mazmuniga, muayyan mahsuliga ega emas, shuning uchun u barcha jarayonlarning jo'shqinligi, ildamligini ta'minlaydi. Demak, diqqat individning hissiy, aqliy yoki harakatlantiruvchi faolligi darajasining oshirilishini taqozo etadigan tarzda ongning yo'naltirilganligi va biror narsaga qaratilganligidir (Ye.B.Pirogova). Berilgan ta'rifga binoan, "ushbu yo'naltirilganlik subyektning ehtiyojlariga, uning faoliyati maqsadlari va vazifalariga mos keladigan obyektlarning tanlanganligida, ixtiyorsiz yoki ixtiyoriy tanlashda va ajratishda vujudga keladi. Diqqatning muayyan obyektlarga to'planishi, to'planganligi (konsentra-siyalanishi) ayni paytda boshqa jismlardan chalg'ishni yoki ularning vaqtincha (muvaqqat) inkor etilishini talab qiladi. Ana shu omil-larga ko'ra, aks ettirish ravshanlanib boradi,

tasavvurlar, mulohazalar faoliyat yakunlangunga qadar, qo‘yilgan maqsadga erishguncha ongda saqlanadi. Ana shu yo‘sinda diqqat faoliyatini nazorat qilib boradi va uni boshqaradi. Shuning uchun ko‘pgina psixologlar (P.Ya.Galperin va uning shogirdlari) diqqatni yuksak turini bilish jarayonlari, kishining xulq-atvori kechishini boshqarish imkoniyatiga ega ekanligini ta’kidlaydilar. Diqqatning biror obyektga yo‘nalishiga ko‘ra sensor (perseptiv), aqliy (intellektual), harakatlantiruvchi (harakat) shakllariga ajratish mumkin.

Diqqatning muayyan obyektga to‘planishi ko‘p jihatdan insonning his-tuyg‘usi, irodaviy sifati, qiziqishi kabilarga bog‘liqdir.

His-tuyg‘ular va emosional holatlar diqqatning obyekt bilan uzviy bog‘langandagina uning uchun ijobiy ahamiyat kasb etadi. Histuyg‘ular, emosional holatlar qanchalik kuchli va ko‘tarinki tarzda namoyon bo‘lsa, demak, diqqat ham shunchalik obyektga mustahkam qaratiladi. Hislar, emosiylar diqqatning ham ixtiyorsiz, ham ixtiyoriy turlarini zo‘raytiradi. Insonning amaliy va aqliy faoliyati jarayonida uning ongi muayyan darajada yangi bilimlar ma’lumotlar bilan boyib borishi natijasida diqqat ham takomillashadi. Yangilikni payqash hissi odam aqliy faoliyatini faollashtiradi (aktivlashtiradi), shu bilan birga, diqqatning obyektga uzoqroq to‘planishini ta’minlaydi. Insonning barqarorlashgan kayfiyati diqqatning kuchi va ildamligini oshiradi, tanlovchanligiga ijobiy ta’sir etadi. Stress, affekt singari emosional holatlar diqqatga salbiy ta’sir etib, uningtashqi ta’sirlariga beriluvchan, kuchsiz qilib qo‘yadi. Ana shuning oqibatida diqqat chalg‘iydi, bo‘linadi, parishonlik namoyon bo‘ladi, faoliyatdagi bir tekislik buziladi.

Psixologiyada diqqatning ixtiyoriy turi, ko‘pincha irodaviy deb nomlanadi. Bu, albatta, bejiz emas, chunki, diqqatning muayyan obyektga yo‘naltirilishi iroda kuchi bilan saklab turiladi. Hatto ixtiyorsiz diqqat faoliyatida qatnashsa, u ham irodaning zo‘ri bilan yo‘naltirilgan obyektga to‘planib turadi. Irodaning faoliyatni amalga oshirishda ishtirok qilishi ko‘p jihatdan kishining maqsadiga intilishi, ishchanlik qobiliyati, psixologik tayyorligiga bog‘liq. Shu boisdan diqqatning kuchi, barqarorligi, mustahkamligi ildamligi odamning muayyan faoliyatini bajarishga moyilligi, shayligi bilan o‘lchanadi. Diqqatning

yuksak darajada mujassamligini ta'minlab turishda odamning faoliyatni bajarishga muvofiqlashgani muhim rol o'ynaydi. Har qanday faoliyatni amalga oshirishning boshida qiyinchiliklar yuzaga keladi va ular kishidan irodaviy zo'r berishni talab qiladi. Faoliyatni bajarishdagi nuqsonlarning namoyon bo'lishi diqqatni to'plashdagi qiyinchiliklarningoqibati bo'lib hisoblanadi.

Diqqatning obyektga to'planishi, mustahkamlanishi odamning qiziqishlariga bog'liqdir. Hatto ixtiyorsiz diqqatning faoliyatda mujassamlashishida kishining ishtiyoqi va qiziqishi katta ahamiyatga egadir. Odatda, faoliyatga qiziqish bevosita va bilvosita shaklda namoyon bo'ladi. Bevosita qiziqish faoliyat jarayoniga, xatti-harakatlarning o'ziga, ish uslublariga qaratilgan qiziqishdan iboratdir. Bilvosita qiziqish esa faoliyatning maqsadiga, uning natijasiga yo'naltirilgan qiziqishdir. Ixtiyoriy, irodaviy diqqat bilvosita qiziqish bilan aloqadordir. Psixologik ma'lumotlarning tahliliga ko'ra, diqqatning obyektga to'planishi va mustahkamlanishi ko'zlangan maqsadni, faoliyat mahsulining zarurligi hamda sifatining ahamiyatini inson tomonidan anglash orqali ta'minlab turiladi. Faoliyat maqsadini anglash o'z ish-harakatida kishi diqqati-ning yuksak darajada mujassamlanishini ta'min etuvchi eng muhim shart va sharoitlardan biridir.

Diqqatning ixtiyorsiz va ixtiyoriy ravishda vujudga kelishi o'zining yo'nalishiga ko'ra tashqi va ichki bo'lishi mumkin. Agar diqqatning manbai ongimizdan tashqarida bo'lsa tashqi deb ataladi. Masalan, haydovchi, tikuvchi, muharrir kabilarning faoliyatida sodir bo'ladigan diqqat tashqi diqqatdir. Tashqi diqqat faqat idrok qilish jarayonidagina namoyon bo'lmasdan, balki fikr yuritilayotgan narsalarga ham qaratiladi. Jumladan, ixtirochining o'zi yaratgan narsasi-ni tasavvur qilishi, rassomning obrazlarni kashf qilish jarayoni, muhandisning to'g'on qurilishini ko'z o'ngiga keltirish bilan bog'liq holatlar bunga misol bo'la oladi. Inson ongining o'zida sodir bo'layotgan o'z hissiyotlarini, fikrlarini, orzu-istaklarini va shu kabilarni kuzatishda ichki diqqat yuzaga keladi. Diqqatning har ikkala ko'rinishi ham

faoliyatning muvaffaqiyatli yakunlanishiga munosib hissa qo'shish imkoniyatiga egadir.

Sportchining sezgi bilish jarayonlari: Jahon psixologiyasi fanida to'plangan ma'lumotlarning ko'rsatishicha, sezish oddiy psixik bilish jarayoni hisoblanib, moddiy qo'zg'atuvchilarning muayyan reseptorlarga bevosita ta'sir etishi orqali real olamdagi narsa va hodisalarning ayrim xususiyatlarini va shuningbilan birga, inson organizmining (uninga'zolarining) ichki holatlarini aks ettirishdan iborat bilishning dastlabki bosqichidir. Sezgi biosfera va neosferada harakatlanuvchi jamiki narsalarning, xoh mikro, xoh makro tuzilishidan qat'iy nazar, sezgi organlariga ta'sir qilish mahsulasi sodda obrazlar, timsollarning ayrim tarkibiy xususiyatlar tariqasida aks etishidir. Inson atrof-muhitdagi moddalar shaklini, harakatlar ko'rinishini, ularning xossalari o'ziga xos xususiyatlarini sezgi organlari yordamida, sezgilar orqali biladi, xolos.

Sezgilar to'g'risidagi ilmiy ta'limotlarga binoan narsalar va ularning xossalari, tarkibiy qismlari, xususiyatlari, shakllari, harakati birlamchi hisoblanib, sezgilarning o'zi esa tashqi va ichki qo'zg'atuvchilarning sezgi a'zolariga ta'sir etishining mahsulidir. Ma'lumotlarning ko'rsatishicha, sezgilar moddiy (obyektiv) borliqning, voqyelikning haqqoniy tasvirini in'ikos qiladi, binobarin, moddiy olam qanday ko'rinishga, shaklga, xususiyatga ega bo'lsa ular xuddi shundayligicha hech o'zgarishsiz, aynan aks ettirish imkoniyatiga egadir.

Psixologiyada sezgilarning fiziologik asosini va mexanizmlarini qo'zg'atuvchilarning o'ziga mutlaq mos (adekvat) bo'lgan analizatorlar ta'siri natijasida yuzaga keluvchi asab (nerv) jarayoni, uning tizimi, tuzilishi tashkil qiladi. Fiziologlar va psixologlarning ta'limotlariga ko'ra analizatorlar uch o'zaro uzviy uyg'unlikka ega bo'lgan tarkibiy qismlardan iboratdir. Sodda qilib talqin qilin-ganda mazkur tarkiblar quyidagi ketma-ketlikdagi tuzilishdir:

- tashqi kuch-quvvatni (energiyani) asab (nerv) jarayoniga aylantirib beruvchi periferiya qismdan, ya'ni reseptordan;
- analizatorlarning periferiya qismini markaziy qism bilan bog'lovchi afferent (markazga intiluvchi asab tolasi), o'tkazuvchi asab yo'llaridan;

- periferiya qismlaridan keluvchi nerv impulslari (harakatla-ri) qayta ishlanuvchi analizatorlarning miya po'stidagi qismlari-dan (uchastkalaridan) iboratdir.

Boshqacha soʻz bilan aytganda, periferik nervlarning uchlari (koʻz, quloq, teri, burun kabilar), ta'sirotni eltuvchi (afferent), javob qaytaruvchi (efferent) nerv tolalari, analizatorlarning orqa va bosh miya markazlari analizatorni tashkil qiladi.

Jahon psixologiyasi fanining soʻnggi yutuqlari hamda atamalariga binoan sezgilar quyidagicha klassifikasiya qilinadi (ushbu tasniflanishning dastlabki koʻrinishi ingliz olimi Ch.Sherringtonga taaluqlidir):

- tashqi muhitdagi narsa va hodisalarning xususiyatlarini aks ettirishga moslashgan hamda reseptorlarga tananing sirtqi qismiga joylashgan sezgilar, ya'ni eksterioreseptiv sezgilar (reseptorlar);

- ichki tana a'zolari holatlarini in'ikos etuvchi hamda reseptorlari ichki tana a'zolarida, to'qimalarida joylashgan sezgilar, ya'ni interoreseptiv sezgilar;

- tanamiz va gavdamizning holati hamda harakatlari haqida ma'lumot (axborot, xabar) beruvchi, muskullarda, bog'lovchi paylarda, mushaklarda joylashgan sezgilar, ya'ni proprioseptiv sezgilar.

Birinchi turkum sezgilarni koʻrish, eshitish, hidlash, teri-tuyush, ta'm-maza, kabi turlar tashkil qiladi. Koʻrish 380 dan 770 gacha millimikron diapazondagi elektromagnit nurlardan iborat jarayondir. Eshitish esa tebranish chastotasi 16 dan to 20000 gacha boʻlgan tovush toʻlqinlaridan iboratdir. Koʻrish sezgilari bosh miya po'stini tepa burmasining qismida joylashgan boʻladi. Teri-tuyush, harakat sezgilari miya po'stini markaziy burmasining orqa qismidan oʻrin olgandir.

Endi sezgilar klassifikasiyasi, mohiyati va uning negizlari yuzasidan kenfoq mulohaza bildiramiz.

A.R.Luriyaning fikricha, interoreseptiv sezgilar asl, tub ma'nodagi sezgilar emas, balki emosiyalar bilan sezgilar oʻrtasidagi oraliq sezgilar sifatida namoyon boʻladi. Psixologiya fanida mazkur sezgilarning subyektiv ravishda paydo boʻlishi yetarli darajada chuqur oʻrganilmagan, xuddi shu bois ular «noma'lum hislar» doirasiga

kiritilgandir. Ular to'g'risidagi bilimlar bilan tanishish, o'zgarib borishlarini tekshirish «kasalliklarning ichki manzarasi»ni ifodalab berishda muhim rol o'ynashi mumkin. Ichki organlarning xastaligida vujudga keluvchi mazkur holatlar ichki kasalliklarni diagnostika qilishda alohida ahamiyat kasb etishi turgan gap (A.R.Luriya tadqiqotlaridan).

Bunday xususiyatli ixtiyorsiz sezgilar insonda juda erta uyg'onadi, shuning bilan birga ularning ifodalanishi o'ziga xos shakllarga egadir. Chunonchi, ular «oldindan his qilish» tariqasida paydo bo'lib, hatto inson ularni ta'riflab berish imkoniyatiga qodir emas, ko'pincha ushbu kechinmalar tush ko'rishda qaysidir kasallik huruj qilayotganligidan darak beruvchanlik vazifasini o'tmaydi, xolos. Ular insonning kayfiyatida, emosional reaksiyalari o'zgarishida ko'zga tashlanadi, bolada esa xatti-harakatning keskin o'zgarishiga sabab bo'ladi. Chunki, bola o'z tana a'zolaridagi ichki holatlarning o'zgarishini anglash, sezish, his qilish uquviga ega emas, xuddi shu tufayli undagi xatti-harakatning umumiy o'zgarishi belgilaridan buni sezish mumkin. Bu hodisalarning yorqin misoli sifatida quyidagi voqyelikni tahlil qilamiz: bola o'z ichki interoreseptiv sezgilarini namoyish qilish maqsadida «kasal» bo'lib qolgan qo'g'ircho-g'ini parvarish qila boshlaydi.

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

Interoseptiv sezgilarning fiziologik mexanizmlari interosepsiya bilan birgalikda K.M.Bikov, V.N.Chernigovskiylar tomonidan atroflicha

o'rganilgan. Bu narsalarning barchasi shartli reflektor faoliyati mexanizmlaridan kelib chiqqan holda sharhlab berilgan.

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

Periferik reseptorlar muskullarda, paylarda va bo'g'implarda joylashgan bo'lib, maxsus tanachalari shakliga egadirlar. Mazkur tanachalar Puchchini tanachalari deb ataladi. Tanachalarda vujudga keluvchi qo'zg'atuvchilar muskullarining taranglashuvi natijasida va bo'g'implar holatining o'zgarishida, nerv tolalari (iplari) yordamida orqa miyaning orqa ustunidagi (stolbasidagi) oq suyuqliklarga yetkaziladi. Qo'zg'ovchilar Burdax va Goll yadrosining quyi bo'limlariga yetib keladi va undan po'stosti tugunlaridan o'tib, bosh miya katta yarim sharining qorong'ilashgan zonasida o'z harakatini yakunlaydi.

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

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

- a) o'zgarish endolimfa suyuqligiga bog'liq qo'zg'alish;
- b) eshitish nervi;
- v) vestibulyator nerv;
- g) bosh miya po'stining chakka bo'lmasi;
- d) miya apparatiga o'tadi.

Vestibulyator sezgirlik apparati qurish bilan bevosita aloqada bo'lib, fazoni oriyentirlash jarayonida ishtirok etadi. Masalan, av-tomobilning yo'ldan o'tishi (qatnovi), qalin o'rmonni kesib o'tish payti va hokazo. Xuddi shunday holat uchishda ham yuzaga kelishi mumkin. Patologiya holatida ham xuddi shunday jarayonga duch kelinadi.

Ekstroreseptiv sezgilar moddalikdan (5 tadan) tashqari intermodal nospesifik sezgi turkumlariga ham ajratiladi. Masalan, eshitish organi

(a'zosi) orqali sekundiga 10-15 tebranishni sezish mumkin, lekin quloq bilan emas, balki suyaklar yordamida (miya qopqog'i, tirsak, tizza uchlari orqali) payqash-vibrasiya sezgirlik deyiladi. Masalan, karlarning tovushlarning idrok qilishi, pianinoni ushlab turish, pol yoki mebelning harakati kabilar. Odatda, vibrasion sezgirlik intermodal sezgi deb ham nomlanadi. Intermodalning boshqa bir ko'rinishi mana bunday holatda namoyon bo'ladi:

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

Sezgining nospesifik shakli - terining foto sezgirligi ranglarning nozik jilolarini ajratish, qo'l uchlari bilan sezish orqali ro'yobga chiqadi. Terining foto sezgirligi A.N.Leontev tomonidan kashf qilingan bo'lib, bu narsa ko'pgina holatlarga oqilona yonda-shish imkoniyatini vujudga keltiradi. Ushbu kashfiyot qo'l uchiga yashil va qizil rangli yorug'lik yuborish orqali dunyo yuzini ko'rgan. Rang signallarining og'riq qo'zg'atuvchilar bilan munosabati qiyosiy jihatdan olib borilganda, insonni faol mo'ljallash (oriyentirlash) jarayonida uning qo'l uchi terisiga kelib tushadigan rang nurlarini farklashga o'rgatish mumkin ekan.

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

1.2. Sportchining jismoniy va psixologik tayyorgarligida sezgi, idrok, xotira hamda xayol bilish jarayonlarining tarbiyalanganlik ahamiyati

Tashqi olam xususiyatlari to‘g‘risidagi va shaxsning o‘z gavdasini tuta bilish yuzasidan bilimlar, ma‘lumotlar, xabarlar va taassurotlar manbai bu sezgilar bo‘lib hisoblanadi. Shuning uchun sezgilar inson organizmiga, ya‘ni uning tana a‘zolariga tushadigan axborotlarning asosiy kanali (yo‘li) sanalib, ular tashqi dunyo hamda ichki tana a‘zolari to‘g‘risidagi xabarni bosh miya katta yarim sharlari va bosh miyaning tarkiblariga yetkazib turadi, xuddi shu boisdan inson o‘zini qurshab turgan makro muhitni oriyentirlash (mo‘ljallash) imkoniyatiga egadir. Agarda mazkur kanallar berk bo‘lib qolgan taqdirda, sezgi organlari zarur axborotlar bilan ta‘minlamaydi, binobarin, ongni hukm surish imkoniyati o‘z-o‘zidan yo‘qoladi.

Psixologiya fanida shunday ilmiy dalillar mavjudki, mabodo inson axborotlarning shaxobchasidan mahrum bo‘lsa, u holda u uyqu holatiga sho‘ng‘iydi. Masalan, tasodifan teri-tuyush sezgilari patologiyaga uchrasa, unda odam (ko‘pincha vaqtincha, muvaqqat) ko‘rish, eshitish, hid sezishdan mahrum bo‘lishi mumkin. Mabodo axborotlar tuzatish shaxobchasi ilk bolalik yoshi davrida buzilsa, kar yoki ko‘r bo‘lib qolsa, u taqdirda uning aqliy rivojlanishida keskin to‘xtalish (vaqtincha orqada qolish) yuzaga keladi. Agarda bola maxsus usul yoki uslubga o‘rgatilsa tabiiy ravishda mavjud kamchiliklarning o‘rnini to‘ldirib bo‘lmaydi. Sezgini bunday tarzda tushuntirilishiga nisbatan har xil munosabatlar psixologiya tarixida mavjud bo‘lib, ularning hech qaysisi asosiy manba ekanligiga shubha bilan qarashga moyildirlar. Hozir ularning ayrimlariga qisqacha to‘xtalib o‘tamiz va haqiqiy mohiyatini ochib berishga intilamiz.

Nemis faylasufi Xristian Volf «Rasional psixologiya» (1732 yil) va «Empirik psixologiya» (1734 yil) kitoblarida: ongning ichki holati, aqliy fikr yuritishga qobiliyatlik tabiiy moddiy asos zamiridan kelib chiqib, tashqi olamdan kelib tushadigan axborotlar shoxobchasiga, ya‘ni sezgi kanaliga, hech qanday bog‘liq emas deb tushuntirishga harakat qildi. Sezgilarga mana bunday yondashish nazariyotchisi »fanga rasionalizm«

tushunchasi bilan birga kirib keldi. X.Volf va uning tarafdorlari psixik jarayonlar (sezgi, idrok, xotira va boshqalar) murakkab ijtimoiy-tarixiy taraqqiyot mahsuli emas, degan g'oyani ilgari surdilar. Shuning bilan birga «Ong», «Aql» tarixiy evolyusiya natijasi emas deb, inson psixikasiga o'zgacha yondashib, uni izohlab berish mushkul bo'lgan «birlamchi» xususiyat ekanligini tushuntirishga intildilar.

Mazkur nazariyaga asoslangan psixologlar insonning sezgilari uning tashqi olam bilan bog'lab turuvchi birdan-bir shaxobcha ekanligini inkor qilishgacha borib yetdilar va voqyelikni mana bunday tarzda izohlashga harakat qildilar: go'yoki sezgilar insonni tashqi olamdan ajratib turadilar, ular atrof-muhit o'rtasidagi bartaraf qilib bo'lmaydigan devor hisoblanadilar. Berkli, Yum, I.Myuller, Gelmgols singari olimlar sezgi organlarining «spesifik energiyasi» nazariyasini ishlab chikdilar. Bu g'oyaning asoschisi sifatida Iogann Myuller qat'iy pozisiyada turib, uni butun vujudi bilan himoya qilishga intildi. Ushbu nazariyaga binoan, har qaysi sezgi a'zosi xoh quloq, xoh til, xoh teri bo'lishidan qat'i nazar, tashqi dunyoning ta'sirini aks ettirmaydi, atrof-muhitda bo'lib turgan real, yaqqol jarayonlar yuzasidan axborotlar berishga qobil emas, faqat u tashqi ta'sirdan shaxsiy jarayonlarning qo'zg'atuvchisidan turtki oladi, xolos. Mazkur nazariyaga ko'ra, har bir sezgi a'zolari o'zining «spesifik energiyasi»ga ega, har qanday ta'sirdan qo'zg'aladi. Masalan, ko'zni bosib, unga elektr toki bilan ta'sir qilib ko'rilsa, unda yorug'lik sezgisi hosil qilinadi; quloqqa elektr qo'zg'atuvchisi bilan ta'sir o'tkazilsa, u holda tovush sezgisi vujudga keladi. Binobarin, sezgi a'zolari tashqi ta'sirni aks ettirmaydi, balki ulardan, ya'ni ularning ta'siridan qo'zg'aladi, xolos. Inson hech qachon tashqi voqye, yaqqol dunyoning obyektiv ta'sirlarni idrok qilmaydi, balki sezgi a'zolari faoliyatida o'zlarining shaxsiy subyektiv holatlarini aks ettiradi.

Mazkur nazariyaga binoan, inson obyektiv dunyoni idrok qila olmaydi, u subyektiv jarayonlarni aks ettiradi, oqibat natija «dunyo element» (mayda qism)larni idrok qilish vujudga keladi. Psixolo-giya tarixida «subyektiv idealizm» degan yo'nalish ham yuzaga kelgan bo'lib, ungacha, «inson faqat o'zi»nigina biladi, xolos. Undan tashqari

hech narsa hukm surishi mumkin emas. Bu nazariya o'ziga xos g'oyaga ega bo'lib, fan tarixida «solipsizm» (yagona «Men») nomini olgan edi.

Sportchining idroki

Sportchining idrok bilish jarayoni: Idrok sezgilarga nisbatan murakkab va mazmundor psixik jarayon bo'lib hisoblanganligi sababli barcha ruhiy holatlar, hodisalar, xususiyatlar, xossalar va inson ongining yaxlit mazmuni, egallangan bilimlar, tajribalar, ko'nikmalar bir davrning o'zida namoyon bo'ladi, aks ettirishda ishtirok qiladi. Idrok tushunchasi lotin tilida «regserpo» qabul qilish, idrok deb nomlanadi, uning yuqori bosqichi esa «appersensiya» (lotincha - idrok, qabul qilish) deyiladi. Appersepsiya - idrok jarayonini shaxsning oldingi bilimlari, shaxsiy va ijtimoiy tajribalari, qiziqishlari, motivasiyasi, ehtiyojlari va odatlari, umuman, ruhiy hayotning barcha mazmuni bilan belgilanishidir. Appersepsiya hodisasi tufayli odamlar o'zaro idrokining mazmuni bilan bir-birlaridan muayyan darajada tafovutlanadilar, ya'ni ular aynan bir xil narsani o'zining bilim saviyasi, maslagi, pozisiyasi, dunyoqarashi va ijtimoiy kelib chiqishiga asoslangan holda turlicha idrok qiladilar hamda aks ettiradilar. Masalan, «ildiz» tushunchasini biologlar o'simliklarning moddiy asosi sifatida, matematiklar sonlarning ildiz ostidagi ko'rinishida, ijtimoiy nuqtai nazardan qarindoshurug'chilik shaklida ko'z o'ngiga keltiradi. Mazkur tushuncha ba'zi hollarda idrokning anikdik, to'likdik, ravshanlilik, predmetlilik, tanlovchanlik (saralash) kabi sifatlarning ma'nosi o'rnida qo'llanilgan. Psixologiya nazariyalariga ko'ra appersepsiya hodisasi barqaror va vaqtincha (muvaqqat) deb yurituvchi ikki ko'rinishga (turga) ajratiladi. Barqaror appersepsiya hodisasi shaxsning dunyoqarashi, qat'iy maslagi, ideali, pozisiyasi, motivasiyasi, qiziqishi, bilim saviyasi, madaniy darajasi, xulq-atvori, ma'naviyati va kasbiy tayyorgarligiga bog'liq bo'lib, u o'ta murakkab tuzilishga egadir. Muvaqqat (vaqtincha) appersepsiya turi esa shaxsning faqat idrok qilish jarayonidagi emosional holatiga, ya'ni uning kayfiyati, ruhlanishi, shijoati, stress, affektiv ko'rinishdagi his-tuyg'ularida, ularning sur'ati, davomiyligi, tezligida o'z ifodasini topadi.

Psixologiya fanida idrok muayyan shakllarga ajratilib tadqiq qilinadi, vaqt, harakat, fazo yordami bilan atrof-muhitning, biosferaning,

ijtimoiy turmushning mohiyati yuzasidan axborotlar ma'lumotlar, xususiyatlar aks ettiradi. Borliqdagi narsa va hodisalarning yashash shakli, uzluksiz ravishda harakatda bo'lishi, muayyan obyektiv vaqt birligida hukm surishi inson ongida bevosita in'ikos qilinadi. Odatda, inson tomonidan vaqtni idrok qilish, asosan, ruhiy hodisalar, holatlar, vaziyatlar, xususiyatlarning o'zaro o'rin almashinuvi tufayli namoyon bo'ladi va o'ziga xos tuzilishi bilan mazkur jarayonning boshqa shakllaridan farq qilib turadi. Vaqtni idrok qilish inson tomonidan aks ettirilayotgan vaqt birligining obyektiv (haqqoniy, xolis) mazmuniga, shaxsning unga nisbatan munosabatiga bog'liq bo'lib, xuddi shu mezon orqali uning mahsuldorligi o'lchanadi. Masalan, shaxsning ehtiyoji, motivasiyasi, qiziqishlari va intilishiga mos, mutanosib vaqt birligini, idrok birligini idrok qilgan taqdirdagina vaqt obyektiv jihatdan (kechinmalar, his-tuyg'ularga nisbatan shaxsning ijobiy, haqqoniy munosabatlarida) tez o'tganday idrok qilinadi, odatda, yoqtirmaslik, idrok maydoniga (qamroviga) nomutanosiblik esa shaxsda zerikish, vakt «sekin» o'tish tuyg'usini uyg'otadi.

Biosfera va neosferadagi harakatlarni idrok qilish jismlar-ning (ba'zan nisbiy jihatdan boshqa ijtimoiy, siyosiy, tabiiy holatlarning) fazodagi (ijtimoiy hayotdagi) o'rin almashinuvini bevosita (bavosita) in'ikos ettirishdan iboratdir. Xuddi shu sababdan harakat nisbatan (qiyosiy) va nisbat berilmasdan (taqqoslanmasdan) idrok qilinishi ilmiy psixologik manbalarda qayd qilib o'tiladi. Mabodo harakatdagi jism uni qurshab turgan harakatsiz boshqa jismlarga taqqoslangan holda idrok qilinsa, bunday toifadagi harakat nisbatan idrok qilish deb ataladi. Agarda harakatlanayotgan jism hech qanday narsa bilan taqqoslanmasdan idrok qilinsa, bu ko'rinishdagi harakat esa nisbat berilmasdan (nisbatsiz) idrok qilish deyiladi. Fazoni idrok qilish - voqyelikdagi narsa va hodisalarning fazoda egallagan o'rnini, shaklini, miqdorini va bir-biriga nisbatan munosabatlarini bilish jarayonining shaklidir. Voqyelikni idrok qilish orqali inson borliq to'g'risida, uning xususiyatlari, hajmi, masofasi (ichki tomoni, chuqurligi) yuzasidan muayyan ma'lumotlar, xossalar, axborotlar to'plash, ularni farqlash imkoniyatiga ega bo'ladi. Idrokning har uchala shaklining yordami bilan

dunyoni bilish jarayoni amalga oshadi, verbal va noverbal holatlar bilan bevosita va bilvosita yo‘l yordamida muayyan obrazlar (timsollar, tasvirlar, imij) mujassamlashadi, natijada yaxlit in‘ikos etish holati yuzaga keladi, bilishga oid aksariyat mahsullar to‘planadi.

Idrok jarayonida uning fenomenlari (yunoncha «rpatotepop» - noyob, g‘ayriodatiy holat degan ma‘no anglatadi) muayyan hodisalarni aks ettirishda ishtirok etadi, in‘ikosning turlicha aniqlikda namoyon bo‘lishi mumkinligi to‘g‘risida ma‘lumot beradi. Ular jahon psixologiyasi fanida gallyusinasiya (lotincha apiapsho» - alahlash, bosinqirash, valdirlash, ya‘ni yo‘q narsalarning ko‘rinishi, eshitalishi, sezilishi), illyuziya (lotincha «shisyu» xato, adashish, yanglashish degan ma‘noni bildiradi), attraksiya (frans. apgasnop» o‘ziga tortish, maxdiyo etish, jalb qilish ma‘nosini beradi), yaqqol ko‘rinish (ruscha «yasnovideniye» yaqqol oldindan ko‘rish, yaqqol g‘oyibdan xabar olish demaqqdir) tushunchalari orqali nomlanadi.

Yaqqol voqeyelikdagi narsa va hodisalarningtana a‘zolarini qabul qilish analizatorlariga bevosita ta‘sir etmasdan inson ongida turli obrazlarning (ovozlarning eshitalishi, sharpalarning sezilishi) xayolan, fikran paydo bo‘lishidan iborat idrokning psixopatologik (ruhiy xastalik) hodisasiga gallyusinasiya deyiladi. Gallyusinasiya hodisasi muvaqqat ruhiy xastalikning alomati bo‘lib, ba‘zan qo‘rqinch hissi mahsuli hisoblanib, bosh miya katta yarim sharlari qobig‘idagi qo‘zg‘alish jarayonlarining nuqsonli, sust (patologik) harakati natijasida, goho asab tizimining zaharlanishi, zaiflashuvi, haddan tashqari toliqishi tufayli yuzaga kelish mumkin. Bizningcha, gallyusinasiya hodisasi bir necha xil ko‘rinishga ega bo‘lish mumkin. Ularning eng asosiylari quyidagilardan iboratdir: a) yo‘q narsalarning ko‘zga ko‘rinishi; b) u yoki bu ovozlari, tovushlar, kuylar eshitalishi; v) yo‘q sharpalar, hidlar sezilishi kabilar.

Illyuziya hissiy a‘zolarimizga bevosita ta‘sir etib turgan narsa va hodisalarning noto‘g‘ri (noadekvat), yanglish, xato idrok qilishdan iborat jarayoninig noyob hodisasidir. Ba‘zan psixologiya fanida noto‘g‘ri (noadekvat) idrok qilishga olib keluvchi qo‘zg‘atuvchilar konfigurasiyasining (lotincha tashqi tuzilishida o‘xshashlik, o‘zaro o‘xshashlik, joylashuvda yondashuvlik deganidir) o‘zi ham illyuziya deb

ataladi. «Adekvat» tushunchasi lotincha «adaeguatus», ya'ni teppateng, mutlaqo mos, ayni to'g'ri demaقدir. Hozirgi davrda ko'rish idrokini kuzatishning eng samaralisi - bu tasvirlarning ikki o'lchovli ifodalanishidir. Illyuziyalarning bir turkumi optik geometrik illyuziyalar deb nomlanib, ular asosiy tasvir bilan uni qurshab turgan fazoviy joylashuv bilan farq qiluvchi boshqa shakllar o'rtasida o'lchov munosabatining buzilishida namoyon bo'ladi. Tasvirlar yorug' fonda qora fonga nisbatan qoraroq tuyuladi, ya'ni holat mahsuli deyiladi. Kontrast fransuzcha - keskin qarama-qarshilik demakdir, boshqacha so'z bilan aytganda yorug'lik bilan fon o'rtasidagi munosabat ifodasidir. «Fon» tushunchasi fransuzcha «Gops!» deb atalib, asos, negiz, tag ma'nosini bildiradi.

Aksariyat illyuziyalar ko'rinadigan harakatlar bilan bog'liqdir, chunonchi: a) qorong'iliqda harakatsiz yerug'lik manбайдan nurlarning tartibsiz tarqalishi (avtokinetik harakat); b) fazoviy jihatdan yaqin joylashgan ikki harakatsiz stimurning tez sur'atlar bilan namoyon etib turish harakat taassurotini vujudga keltiradi (stro-boskopik harakat); v) harakatsiz obyektни uni qurshab turgan fonga qarama-qarshi yo'nalishga qo'yish harakat tuyg'usini paydo qiladi (induksion harakat) kabilar.

Attraksiya insonni (o'zi bilan o'zga o'rtasidagi munosabatda namoyon bo'lib) o'ziga mahliyo qilish, qalbni «jiz» ettirishdan iborat, ongsizlikkataallukli insonni inson tomonidan idrok qilish hodisasidir. Bu hodisa bir qancha manbalar, qo'zg'atuvchilar, motivlar ta'sirida vujudga keladi, jumladan: 1) dastlabki tashqi ko'rinish, istarasining issiqligi; 2) subyektga nisbatan rishtasiz bog'lanib qolishlik, ongsizlik darajasidagi anglashilmagan ichki noaniq moyillik; 3) shaxslarning xarakteridagi o'xshashlikning mavjudligi; 4) sheriklarning muomala maromidagi yaqinlik va boshqalar.

Psixologiya fanida juda kam tadqiq qilingan idrok fenomenlaridan bittasi - bu yaqqol ko'rinish (yasnovideniye) deb atalib, voqyealik, holat, hodisa va tasodifni yaqqol oldindan ko'rish, yaqqol g'oyiblardan xabar kelish (olish) singari parapsixologik muammodir. Faqat ayrim hollardagina yaqqol ko'rinishning aniq ilmiy hisoblashlarga asoslangan mahsuli namoyon bo'lishi mumkin, xolos. aksariyat vaziyatlarda yaqqol

ko‘rishlik bilish subyektining shaxsiy xayoloti, o‘zgalarning diqqatini tortishiga, jalb qilishga aloqador hissiy kechinmalardan boshqa narsa bo‘lmasdan, uning yaqqollilik ehtimoli darajasi juda pastdir. Biroq shu narsani rad etmaslik kerakki, ayrim allomalarning bashoratlari, yaqqol oldindan ko‘rish imkonining yuksakligi, anikligi kishini hanuzgacha hayajonga soladi.

Idrokning muhim tomonlaridan biri uning xususiyatlarini turli jabhalar, vaziyatlar va sharoitlarda namoyon bo‘lishidir. Idrokning muhim xususiyatlaridan biri - bu faol ravishda bevosita aks ettirish imkoniyatining mavjudligidir. Odatda, insonning idrok qilish faoliyati uning o‘zlashtirilgan bilimlari, to‘plangan tajribalari, shuningdek, murakkab analitik, sintetik harakatlar tizimi zahirida yuzaga keladi. Bu holat idrok qilinishi zarur bo‘lgan o‘quv fani mohiyatiga bog‘liq ilmiy faraz yaratish, uni amalga oshirish borasida qaror qabul qilish yaqqol voqeyelik bilan tasavvur qilinayotganining o‘zaro mosligini aniqlash singari bosqichma-bosqich o‘zaro bir-birini taqozo etuvchi tarkibiy qismlardan iboratdir.

Idrokning yana bir muhim xususiyati uning umumlashgan holda narsa va hodisalarning aks etgirishidir. Ma’lumki, inson psixikasiga kirib borayotgan ko‘pqirrali ko‘pyokdama alomatlardan idrok qilish bilan cheklanib, chegaralanib qolmasdan, balki o‘sha majmua aniqjism yoki hodisa sifatida baholanadi. Jismlarning o‘ziga xos xususiyatlarini belgilash bilan qanoat hosil qilmasdan, balki mazkur narsalarni ma’lum ma’noviy qismlarga ajratadi. Jumladan, «soat», «bino», «hayvonot» va hokazo.

Idrokning navbatdagi xususiyati uning harakatchanligi va boshqaruvchanligidir. Masalan, toshko‘mir yorug‘likda yog‘du sochadi, oq qog‘ozdan ko‘proq nur balqiydi. Lekin inson bu narsalarni «qora» va «oq» deb idrok qiladi, vujudga kelgan bevosita subyektiv taassurotlarga nisbatan o‘zgartishlar, tuzatishlar kiritadi. Chunki idrok jarayoni inson oldida turgan maqsadga, maqsad qo‘ya olishga, unga berilgan ustanovkaga (ongli, ixtiyoriy ko‘rsatmaga) uzviy bog‘liq holda irodaviy boshqarilish xususiyatiga egadir. Shuning uchun insonni idrok qilish

(perseptiv) faoliyatida ongli boshqariluv imkoniyati mavjud bo'lib, analitik, sintetik, harakatlar negizida verbal orqali amalga oshiriladi.

Idrokning boshqa bilish jarayonlaridan, shu jumladan, sezgidan farqli tomoni shuki, u narsa va hodisalarni yaxlit holda aks ettirishdir. Xuddi shu yaxlitlik belgisi alohida namoyon bo'luvchi ayrim alomatlarda ifodalanuvchi narsalarni predmet yoki jism tariqasida in'ikos qilish qobiliyatiga ega. Chunki jismlarning anikdigi, ravonligi predmet yoki jism sifatida ko'zga tashlanishida o'z ifodasini topib, muayyan tuzilish, strukturani vujudga keltiradi. Idrok mazmuniga, tarkibiga kiruvchi har qanday hodisa, xoh verbal, xoh noverbal tarzda ifodalanishdan qat'iy nazar bu predmet yoki jism sifatida gavdalanadi va unga qiyos berilgan yaxlitligini namoyish etadi.

Psixologiya fanida idrok etilayotgan narsalarning fizik holati o'zgarsa ham, lekin uning ko'z to'r pardasidagi obrazining o'zgarmasligi, nisbiy turg'unlik ko'rsatuvchi qonun, eng muhim xususiyat konstantlik deyiladi. Doimiylik, o'zgarmaslik uning asosiy belgilari hisoblanadi.

Narsa va hodislar idrok obyektiga tushishi bilan ular ketma-ket aks ettiriladi, degan xulosa g'ayritabiiy holatdir. Chunki idrok maydoniga kirib kelayotgan va idrok qilinadigan narsalar qo'zg'atuvchisining ildamligi kuchli ehtiyojlarga mos tushadigani ular tomonidan qabul qilinadi. Boshqacha qilib aytganda qo'zg'atuvchining kuchi, yangiligi qandaydir ahamiyat kasb etishi yo'nalishi harakatchanligi analitik-sintetik harakatlar majmuasida saralanadi yoki tanlanadi. Xuddi shu boisdan har qanday narsa va hodisalar inson tomonidan idrok qilinmaydi. Chunki u tabiiy va sun'iy shart-sharoitlar obyektiv va subyektiv omillar tekshiriluvidan o'tkaziladi, ya'ni saralov tanlov jarayoni amalga oshiriladi. Nomutanosiblik me'yorida tashqari ma'lumotlar aks ettirish doirasidan chetda qolib ketaveradi.

Idrok qilinishi zarur narsa va hodislar muayyan tuzilishga yoki strukturaga ega bo'lgandagina ularning tarkibiy qismlari, alomatlari to'g'risida mulohaza yuritishi mumkin bo'ladi, xolos. Xuddi shu sababdan, ularninghajmi, fazoda egallagan o'rni, rangi, ichki mohiyati, ko'rinishi, vazni to'g'risidagi muayyan tushunchaga ega bo'lish uchun

idrok qilinadigan aniq tuzilishga, ya'ni strukturaga ega bo'lishi lozim. Bilish jarayonini taqozo etuvchi ijodiy idrokning muhim xususiyatlaridan biri, ya'ni bittasi uningtuzilishiga ega ekanligi, ya'ni strukturaviyligidir. Ushbu xususiyatsiz idrokning mag'zi hisoblanmish yaxlitlik haqida jonli mushohada bo'lishi mumkin emas. Chunki struktura qismlardan vujudga kelsa, alohidaliklar birikma-sidan yaxlit tuzilma yaratiladi.

Yuqoridagi xususiyatlarning barchasi insonning yosh xususiyatlariga, aqliy kamolotiga, tajribasiga, bilim saviyasiga bog'liqdir. Lekin to'g'ri (adekvat) idrok qilish uchun ma'lum shart-sharoitlar muhayyo bo'lmog'i lozim: 1) subyektning aks ettirishi zarur bo'lgan narsalar yuzasidan avvalgi uquvi, tasavvurlarining ko'lami, ularning kengligi, chuqurligi; 2) mazkur jism fan, voqyelik, muammo o'rganilishi bilan bog'liq bo'lgan maqsad, maqsad qo'ya olish; 3) perseptiv faoliyatning faolligi, izchilligi va tanqidiy xususiyati; 4) idrok qilish faoliyati tarkibiga kiruvchi faol xatti-harakatlarning sakdanishi, ularning o'zaro uyg'unligi.

Muayyan sharoitda shaxs tomonidan idrok qilinadigan narsa yoki jism idrokning obyekt deb ataladi. Idrok qilinadigan narsa uni o'rab turgan boshqa narsa jism yoki hodisalarga nisbatan obyekt hisoblanib, obyektning atrofdagilari esa fon deyiladi. Idrokning sifati obyektning fondan tez to'liq va aniq ajratib olish bilan belgilanadi.

Idrok qo'zg'atuvchilarining ayrim xususiyatlarini aks ettiruvchi sezgilardan farq qilib, narsani butunligicha, yaxlitligicha uning Hamma xususiyatlari bilan birga aks ettiradi. Shuning uchun idrok ayrim sezgilarning oddiy yig'indisidan iboratdir, degan xulosa chiqarib bo'lmaydi. Idrok o'ziga xos tuzilishga ega bo'lgan hissiy bilishning sifat jihatdan yangi yuksakroq bosqichidir.

Idrokning predmetliligi, yaxlitligi, ma'lum tartibda tuzilishi (strukturaviyligi), konstantligi, anglanganligi, predmetliligi (jismliligi), tanlovchanligi (saralanuvchanligi) uning eng muhim xususiyatlaridandir.

Idrokning muhim jabhalari va tarkiblari mohiyatiga kiruvchilar qatoriga ko'z bilan aks ettirishning negizi bo'lmish ko'z harakatlari

kiradi. Ular o'zlarining tuzilishi, kelib chiqishi, vaqtliligi, sur'ati kabi belgilariga binoan, quyidagi turlarga ajratiladi.

Konvergeniya (lotincha - yaqinlashish, qo'shilish demakdir) - ikkala ko'zning ko'rish o'kdarining yaqinlashuvi natijasida to'rt pardasida jismning ikkilanishiga yo'l qo'ymaslikda o'z ifodasini topadi.

Divergeniya (lotincha - uzoqlashish) ko'zning vergent harakatlarining bir turi bo'lib, bir-biridan muayyan masofada turgan nuqtalarini qayd qilishda ko'rish o'qlarining uzoqlashuvidan iborat harakat.

Gorizontal harakat, ya'ni ko'zning bir xil tekislikdagi ikki nuqta oraliq bo'yicha narsalarning qayd qilishidir. Vertikal harakat har xil fazoviy joylashuviga ega bo'lgan nuqtalar o'rtasida aloqani tiklashdan iborat ko'z harakati yordami bilan idrok qilinishidir.

Siklofuzion (yunoncha - doira, aylana) harakat, harakatlanuvchi jismlarni ko'z qorachig'i yordamida aniqtasvirini aks ettirishidir.

Torsion (fransuzcha - aylantirish) harakat ko'z o'qi atrofida jismlarni aylanib turgan holda qayd qilishdir.

Version (lotincha - harakatlanaman, aylanaman demakdir) harakat ko'zning makro harakatlari doirasiga kirib, ko'rish burchagini kuzatish, tezlikni o'zgartirmasdan kuzatiluvchi obyektни idrok qilishda ishtirok etishidir.

Vergen (lotincha - og'ish, qiyshayish) harakat ko'zning makro harakatlari tarkibiga kirib, o'ng va chap ko'zlarining ko'rish o'kdari burchagi o'zgarishiga olib keladi va hokazo.

Sportchining xotira bilish jarayoni

Psixologik manbalarda ko'rsatilishicha, psixikaning eng muhim xususiyati shundan iboratki, inson tashqi ta'sirotlarning aks ettirilishidan o'zining keyingi faoliyatida, xatti-harakatlarida doimo foydalanadi va ijodiy yondashuvi natijasida ba'zi bir o'zgarishlar kiritadi. Insonda shaxsiy tajriba, ko'nikma, malaka va bilim ko'lami orta borishi hisobiga faoliyat hamda xulq-atvor tobora murakkablashib, yangi mazmun, yangi sifat kasb eta boshlaydi. Ma'lumki, agar tashqi olamning bosh miya katta yarim sharlari qobig'ida hosil bo'ladigan obrazlari, timsollari va ularning izlari yo'qolib ketaversa, tajribaning saqlanishi, bilimlarning

boyishi, murakkablashishi, muayyan tartibga kelishi, qaytadan jonlanishi mutlaqo mumkin bo'lmaz edi. Modomiki shunday ekan, mazkur obrazlar bir-biri bilan o'zaro uzviy bog'lanib, asta-sekin mustahkamlanib, miya qobig'ida puxta saqlanib qoladi, shu bilan birga, hayot va faoliyatning muayyan talablariga muvofiq ravishda qaytadan jonlanadi, avvalgi holatini boshqatdan namoyon qiladi.

Hozirgi davrda qo'llanib kelinayotgan adabiyotlarda xotiraga mana bunday tarzda ta'rif berilib kelinmokda: «Individning o'z tajribasida esda olib qolishi, esda saqlashi va keyinchalik uni yana esga tushirishi xotira deb ataladi». Lekin bu ta'rifda xotiraga taalluqli bo'lgan juda ko'p sifatlar, xossalalar va xususiyatlar o'z aksini topmagan, shuning uchun uni mukammal, ixcham, pishiq ifodalangan deyishga hech qanday haq-huquqimiz yo'q. Ushbu qiyin holatdan chiqishning birdan-bir yo'li, bizningcha unga mana bunday tarzda ta'rif berishdan iborat: «Xotira atrof-muhitdagi voqyelik (narsa)ni bevosita va bilvosita, ixtiyoriy va ixtiyorsiz ravishda, passiv va aktiv (faol) holda reproduktiv va produktiv tarzda, verbal va noverbal shaklda, mantiqiy va mexanik yo'l bilan aks ettiruvchi esda olib qolish, esda saqlash, qaytadan esga tushirish, unutish hamda tanish, eslashdan iborat ruhiy jarayon alohida va umumiy namoyon qiluvchi hodisa, barcha taassurotlarni ijodiy qayta ishlashga yo'naltirilgan mnemik (yunoncha - xotira) faoliyatdir». Shuni qat'iy ishonch bilan aytish mumkinki, berilgan ta'rif xotiraning murakkab, keng qamrovli jihatlarini to'la ta'kidlash imkoniyatiga ega. Lekin bu narsa mutlaq darajada mukammallik da'vo qilish degan ibora emas, chunki unda obyektivlik (tashqi) va subyektivlik (ichki) yuzasidan ma'lumot aks ettirilmadi. Umuman olib qaraganda esa, bu narsaga hojat ham, imkoniyat ham yo'qdir.

Ta'rifda xotiraning esda olib qolish, esda saqlash, esga tushirish, unutish, tanish, eslash kabi asosiy jarayonlari alohida ajratib ko'rsatilgan, lekin ularninghar biri mustaqil holat va jarayon hisoblanmaydi. Chunki ular muayyan faoliyat davomida, xoh bilish, xoh mnemik holat bo'lishidan qat'iy nazar va o'sha faoliyat tuzilishi, mohiyati va mazmuni bilan belgilanadi. Shuning uchun inson tomonidan muayyan bir materialni esda olib qolish, esda saqlash, esgatushirish

uning individual (yakkahol) tajriba ko'lamini, bilim saviyasi va aql-zakovati darajasiga bog'liq. Chunki esda olib qolingani narsa va hodisalarni keyinchalik qo'llash uchun esga tushirish taqozo etiladi; bu mnemik faoliyatni talab qiladi. O'zlashtirilgan materiallarni ushbu faoliyat doirasidan chiqib ketishi esa uning unutilishiga olib keladi. Materialni esda sakdash uchun shaxs faoliyatida qanday aks etishiga bog'liqdir. Ana shuning uchun har xil holatlarda odamning bilish faoliyati, xulq-atvori hayotiy tajribasi va madaniy malakasi bilan belgilanadi. Lekin qarama-qarshi nuqtai nazarlar ham mavjud; ular o'zaro mezonlari hamda sharhlari bilan tafovutlanadilar.

Shunday qilib, xotira shaxs ruhiy faoliyatining eng muhim tarkibiy qismlaridan biri bo'lib hisoblanadi. Shuni alohida ta'kidlash kerakki, xotiraning bosh roli o'tmishda yuz bergan narsa va hodisalarni aks ettirish bilan cheklanib qolmasdan, balki ham hozirda, ham kelgusida amalga oshirish rejalashtirilgan voqeyelikning ro'yobga chiqishini ta'minlaydi. Tabiatda va jamiyatda namoyon bo'ladigan har qanday toifadagi ruhiy hodisa o'zining tarkibiga kiruvchi har bir qismni muayyan tartibda o'zaro bog'langan tarzda saqlab qolinishini talab etadi. Turli ko'rinishga ega bo'lgan «bog'lanish»ga imkoniyat yoki shart-sharoit vujudga kelmasa, u holda rivojlanish to'g'risida so'z ham bo'lishi mumkin emas, chunki, I.M. Sechenov iborasi bilan aytganda, kishi «chaqaloqlik holatida» mangu qolib ketgan bo'lur edi.

Psixologik ilmiy adabiyotlarda ko'p marotaba ta'kidlanishiga binoan, xotira barcha ruhiy jarayonlarning eng muhim tasnifi bo'lishi bilan bir qatorda, inson shaxsining birligi va yaxlitligi, biologik va ijtimoiylik nisbatini ta'minlab turadi. Ularning o'ziga xos xususiyatlari, xossalari, mexanizmlari to'g'risida muayyan tartibda ma'lumot berish imkoniyatiga ega.

Xotira psixologiya fanining chuqur tadqiq qilingan jarayonlaridan biri bo'lib hisoblansa-da, lekin fan va texnikaning taraqqiyoti ko'p jihatdan xotira muammolarining o'rganilishiga bog'liqdir. Shuning uchun uning qonuniyatlarini ochish, «aqli» va «sun'iy intellekt»li mashinalar mahsuldorligini oshirish, sifat darajasini ko'tarish uchun xizmat qiladi. Hozirgi davrda olib borilayotgan ilmiy-tekshirish ishlari

esda olib qolish, esga tushirish mexanizmlari va kognitivistik nazariyalarga bag'ishlangan. Lekin jahon psixologiyasi fanida assosianizm, geshtaltizm, bixeviorizm, freydizm kabi ko'plab yo'nalishlar mavjud bo'lishiga qaramasdan bugun xotiraning yagona va tugallangan nazariyasi ishlab chiqilmagan. Ilmiy-nazariy xususiyatlarga ega bo'lgan, faraz tarzdagi nazariyalar va qarashlarning haddan tashqari ko'pligi kibernetika, tajriba va genetik biologiya, biokimyo, fiziologiya, tibbiyot nuqtai nazaridan yondashganligi bilan tasniflanadi. Bu narsaning barchasi xotirani o'rganishning psixologik, neyrofiziologik va biokimyoviy bosqichlari mavjudligidan dalolat beradi.

Xotirani o'rganishning har uchala darajasi ichidan uning psixologik darajasi tadqiq qilinishi o'zining boy materiallari bilan boshqalaridan sezilarli ustunlikka ega bo'lib, psixologiya fanida xilma-xil yo'nalishlar va nazariyalar ishlab chiqilganligi hamda original (mustaqil ravishda, boshqalarga o'xshamaydigan) innovasion (yangi, dolzarb) g'oyalar ilgari surilganligi ma'lumdir. Bu nazariyalar negizida (mohiyatida) xotira jarayonlarining shakllanishiga subyekt (inson)ning faolligi qanday ahamiyatga egaligi va bunday faollikning mexanizmi (yuzaga kelishi) qanday ro'yobga chiqishi to'g'risidagi muammolarni tasniflash va baholash yotadi.

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

Mnemometr - xotira sohasidagi tajribaviy ilmiy tekshirishlarda esda qoldirilishi zarur bo'lgan so'z, harf, son hamda tasvirlarni qat'iy ma'lum vaqt oralig'ida avtomatik ravishda ko'rsatish uchun qo'llaniladigan mexanik yoki elektr apparati.

Mnemonika - esda qoldirishni yengillashtirish maqsadida sun'iy ravishda maxsus chizmalari, shartli belgilar tariqasida qo'llaniladigan usullar yig'indisi. Mnemonika ko'proq assosiativ (o'xshashlik, yondoshlik va qarama-qarshilik) qonunlariga asoslangan bo'lib, faqat

o‘zaro bog‘langan ma‘lumot va materiallarni esda qoldirish uchun qo‘llaniladigan yordamchi usullar yig‘indisi.

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

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

Reministensiya (lot. reminiscen - sal-pal eslash) zarur paytda esga tushmagan yoki avval unutilgan deb hisoblangan materiallarning keyinchalik esga tushishidan iborat xotira jarayoni; vaktinchalik unutish. Reministensiyaning sababi asab tizimining charchashi, zaharlanish yoki shaxsning kuchli hayajonlanishi va hokazolardan ke-lib chiqishi mumkin.

Paramneziya (yun. a – inkor qo‘shimchasi va mneme – xotira, es) - sodir bo‘layotgan voqyelikning qachonlardir boshdan kechirilgandek bo‘lib tuyulishidan iborat xotira kasalligi; yolg‘on esdaliklar yoki xotiraning aks etishi (illyuziyasi).

Retroaktivtormozlanish (lot. proaktivus - o‘ta faol. yunon. tormoz) - muayyan materialni esda qoldirish yoki esga tushirish jarayoniga undan keyingi faoliyatningsalbiyta’siri. Retroaktiv tormozlanish oldingi

faoliyatga o'xshash materiallardan birontasini esda qoldirish yoki esga tushirishda, ayniqsa, yaqqol ko'rinib, uning fiziologik sababi asab jarayonlarining salbiy induksiyasidir (keltirib chiqaruvchisidir).

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

Retrograd amneziya (lot. orqaga ketuvchi, a - inkor yuklamasi, tpea — xotira) — ilgari yuz bergan voqyea va hodisalarni esda sakdashdan iborat hozir sodir bo'lgan voqyea va hodisalarni unutishdan iborat xotiraning kasallanishi yoki shikastlanishi (nuqsoni). Xotiraning tiklanishi esa unutish jarayoniga teskari ravishda ro'y beradi; keyinchalik unutilgan oldin, oldin unutilganlar keyin esga tushiriladi.

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

Harakat xotirasi - turli harakatlarni, ularning bajarili-lish tartibi, tezligi, sur'ati, izchilligi va boshqa sifatlarini esda qoldirish, mustahkamlash hamda esga tushirishdan iborat turi. Harakatni esga tushirish shu harakatni bevosita bajarish yoki tasavvur qilish orqali sodir bo'ladi. Harakat xotirasi mehnat, o'quv, maishiy xizmat ishlari, sport va boshqa turdagi malakalarning tarkib topishi hamda bajarilishida muhim ahamiyatga egadir. O'z gavdasining xatti-harakatlarini esda saklab qolish inson hayotida muhim ahamiyat kasb etadi, bunday eslab

qolishning asosida harakat shakli, tezligi, izchilligi, ularning ritmi va hokazolar to'g'risidagi muskul harakat tasavvurlari yotadi.

Mantiq xotirasi - ma'lum g'oyalar, fikrlar, hamda ular o'rtasidagi mantiqiy bog'lanishlarni esda qoldirish, mustahkamlash va zarur paytlarda esga tushirishdan iborat bo'lgan xotira turi. Masalan, falsafiy mushohadalar, qonuniyatlar va shu kabilarning esda qoldirish, mustahkamlash va qayta tiklash jarayonlaridir. So'zlar (verbal) orqali ifodalangan fikrlar so'z mantiqxotirasi yordamida esda olib qolinadi. O'quvchilar va talabalar o'zlari o'rganadigan, o'zlashtiradigan, hodisalarning mohiyatini aks ettiruvchi tushunchalarni egallash, ular to'g'risida hukm va xulosalar chiqarish jarayonida xotiraning xuddi mana shu turiga suyanib ish ko'radilar. Badiiy va ilmiy adabiyotlar matnlarini esda olib qolish va esga tushirish asosida mazkur xotira turi yotadi. Bunday fikrlar xuddi kitobdagidek so'zma-so'z shaklda ham, shuningdek, fikrning so'z ifodasi aniq saqlanmagan holda esda olib qolish va esga tushirilishi mumkin.

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

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

Musiqqa xotirasi - avval idrok qilingan musiqqa obrazlarini esda qoldirish, mustahkamlash va keyinchalik ularni qayta esga tushirishdan iborat xotira turi.

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

Fenomenal (grekcha - noyob) xotira - idrok qilingan narsa va hodisalarni, ularning bog'lanishi munosabatlarini favqulodda tez hamda aniqesda qoldirish va esga tushirishga qaratilgan nodir qobiliyat.

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

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

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

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

Ma'nosiga tushunmay (mexanik) esda qoldirish - muayyan materialni uning mazmuniga, mohiyatigatushunmasdan, quruqyodlash asosida esda qoldirish. Unday esda qoldirishning asosiy sharti

materialning ko'p martakrorlanishidir. Bunday esda qoldirish ko'pincha bog'cha yoshidagi va kichik maktab yoshidagi bolalarga xosdir.

Mantiqiy esda qoldirish - materialning ma'nosiga tushu-nib, uning alohida qismlari o'rtasida mantiqiy bog'lanishlar hosil qilgan holda esda qoldirishdan iborat xotira jarayoni. Mantiqiy esda qoldirish esda qoldirishning eng tejamli hamda mahsuldor turidir.

Esda qoldirish tezligi - shaxsning muayyan materialni idrok qilish bilan esda qoldirish o'rtasidagi vaqt birligi bilan belgi-lanadigan yakkahol (individual) xotira xususiyati. Esda qoldirish tezligi shaxsning qiziqishiga, qobiliyatiga va iste'dodiga, bilim darajasiga, yoshiga va boshqa uning yakkahol, betakror xususiyatlariga bogliq.

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

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

Uzoq muddatli xotira - ko'p martalab takrorlash va qayta tik-lashlar orqali uzoq vaqt, muddat esda olib qolishga mo'ljallangan xotira turi.

1.3. Sportchini taktik tayyorlashda tafakkurning o'ziga xos xususiyatlari

Psixologiya fani nimadan bahs etadi, degan an'anaviy savol mavjuddir, biroqhozirgi davrda tafakkur psixologiyasi predmeti nima,

degan savol tug'ilmokda. Ma'lumki, psixologiya fani tafakkurni o'rganadigan yagona fan emas, chunki uning ayrim jihatlarini logika, mantiq, falsafa, hatto kibernetika tadqiq qilmoqda. Shuning uchun tafakkur psixologiyasi predmetini anikdash juda muhim masalalardan biriga aylanib qolmoqda.

Umumiy psixologiya darsliklarida tafakkurga berilgan ta'rif turlicha bo'lib, ikkita yoki uchta muhim xususiyati ta'kidlab o'tiladi, xolos. Jumladan, P.I.Ivanovning darsligida «tafakkur insonning shunday aqpiy faoliyatidirki, bu faoliyat voqyelikni eng aniq (to'g'ri), go'liq, chuqur va umumlashtirib aks ettirishga (bilishga), insonning tag'in ham oqilona amaliy faoliyat bilan shug'ullanishiga imkon beradi», deb ta'riflanadi. Ushbu ta'rifda tafakkurning to'la, aniq va umumlashtirilgan holda aks ettirishi ta'kidlab o'tiladi, xolos, lekin uning xarakterli xususiyatlari bivosita so'z yordami bilan ifodalanishi muallifning diqqat markazidan chetda qolgan.

M.V.Gamezo «tafakkur voqyelikning umumlashgan holda va so'z hamda o'tmish tajriba vositalarida aks ettirilishi» ekanligi bayon qiladi. U tafakkurning umumlashgan, so'z vositasida va vositali atrof-muhit hodisalarini aks ettira olishini ta'kidlaydi. Bizningcha, tafakkurga berilgan ushbu ta'rif uning predmetini to'la ochib berishga qurbi yetmaydi, shuning uchun boshqa manbalarga murojaat qilishga to'g'ri keladi.

A.V.Petrovskiy tahriri ostidagi darslikda tafakkurga ushbu shaklda ta'rif o'z ifodasini topgan: «Tafakkur - ijtimoiy-sababiy, nutq bilan chambarchas bog'liq muhim bir yangilik qidirish va ochishdan iborat psixik jarayondir, boshqacha qilib aytganda, tafakkur voqyelikni analiz va sintez qilishda uni bivosita va umumlash-tirib aks ettirish jarayonidir». Ta'rifdan ko'rinib turibdiki, tafakkur yuqorida keltirib o'tilgan ta'riflardan bir muncha kengroq xususiyatlarni ochib berish uchun xizmat qiladi, biroq uning jihatlarini to'la qamrab olinmagan.

V.V.Bogoslovskiy tahriridagi darslikda ham tafakkurga berilgan ta'rif uning umumlashgan va bilvosita aks ettirish xususiyatlari yoritilgan, xolos. Xuddi shunga o'xshash tafakkur xususiyatlari F.N.Gonobolin, K.K.Platonov darsliklarida ham uchraydi.

Bizningcha, tafakkur predmetini belgilash uchun to'laroq ta'rif O.K.Tixomirovning darsligida berilgan. Tafakkur predmetiga kiruvchi tarkibiy qismlar mana bunday ifodalanadi: «Tafakkur - bu o'z mahsuloti bilan voqyelikni umumlashtirib, bavoita aks ettirishni xarakterlaydigan, umumlashtirish darajasi va foydalanadigan vositalariga hamda o'sha umumlashmalar yangiligiga bog'liq ravishda turlarga ajratishdan iborat jarayon, bilish faoliyatidir». O.K.Tixomirov mazkur ta'rifda tafakkurning aksariyat jihatlari va xususiyatlarini ta'kidlab o'tgan. Lekin tafakkur muammosiga yangicha yondashishlarning paydo bo'lishi ta'rifni yanada takomillashtirishni taqozo qiladi.

Hozirgi davrda tafakkurning predmeti yuzasidan psixologiyada turli-tuman qarash va ta'riflar mavjuddir. Ularni ayrimlariga xarakteristika berib o'tamiz. S.L.Rubinshteyn nazariyasiga binoan, tafakkurni psixologik jihatdan o'rganishning asosiy predmeti jarayon, faoliyat tariqasida namoyon bo'lishdir. Muallif tafakkur operatsiyalari, shakllarini shakllantirishda jarayon, muammoli vaziyatni hal qilishda esa fikr yuritish faoliyati sifatida vujudga kelishini chuqur tahlil qilib beradi. S.L.Rubinshteyn tafakkur to'g'risidagi g'oyani rivojlantirib, uni subyekt faolligining paydo bo'lishi deb atadi.

A.N.Leontev tafakkur psixologiyasi predmeti yuzasidan mulohaza yuritib, tafakkurni turli ko'rinishlarga ajratadi, fikr yuritish faoliyati ekanligini tan oladi, lekin uni predmetli-amaliy faoliyat deb nomlaydi. Shuning bilan birga tafakkurning strukturasi, fikr yuritish motivatsiyasi to'g'risida nazariy-metodologik muammolarni o'rta tashlaydi.

P.Ya.Galperin fikriga ko'ra, tafakkur - bu oriyentirlash-tadqiqot faoliyati, oriyentirovka jarayonidir, ya'ni oriyentirovka jarayoni, oriyentirovka faoliyati. Muallif psixologiya fani intellektual masalalarini yechishda subyektning tafakkurga oriyentirovka qilish jarayonini o'rganishdan iborat deb tushuntiradi. P.Ya.Galperin tafakkurning boshqa jihatlari o'zining aqliy harakatlarni bosqichli shakllantirish nazariyasidan kelib chiqqan holda yoritishga intiladi.

A.V.Brushlinskiy tadqiqotlarida tafakkurning muhim yangilikni qidirish va ochish, gipoteza va nazariyalarni bashorat qilish, oldindan payqash xususiyatlari alohida ta'kidlab o'tiladi. Yuqoridagi

mualliflardan farqli o'laroq A.V.Brushlinskiy tafakkurning umumlashtirib, bilvosita aks ettirishdan tashqari muhim yangilikni izlash va ochish, oldindan bashorat qilish xususiyatlari mavjudligini dalillab ko'rsatadi.

Tafakkur psixologiyasi predmeti yuzasidan sho'ro psixologlari tomonidan bildirilgan mulohazalarga yakun yasab, umumiy ta'rif berishning mavridi keldi. Psixologiyada tafakkurga nisbatan berilgan qator tushunchalar mavjuddir, jumladan, jarayon, fikr yuritish faoliyati, bashorat qilish, anglashilgan bilimlar, aql mezoni, fahmlilik va boshqalar. Yuritilgan fikrlarga suyangan holda, tafakkurga quyidagi shartli ta'rifni berish mumkin: Tafakkur atrof-muhitdagi voqyelikni nutq yordami bilan bivosita, umumlashgan holda aks ettiruvchi psixik jarayon, ijtimoiy-sababiy bog'lanishlarni anglashga, yangilik ochishga va bashorat qilishga yo'naltirilgan aqliy faoliyatdir. Ta'rifda tafakkurning eng muhim xususiyatlari va funksiyasi sanab o'tilgan, ya'ni so'z (fikr) bilan, umumlashtirib, bivosita, ijtimoiy-sababiylik, yangilik ochish, bashorat qilish, jarayon, faoliyat va boshqalar. Bizningcha, berilgan ta'rifdan kelib chiqqan holda tafakkur predmetini anikdashga harakat qilinsa maqsadga muvofiq ish qilingan bo'lar edi. Tafakkur predmetini belgilash mashaqqati uning murakkab bilish jarayoni ekanligini yana bir karra tasdiklab turibdi.

Tafakkur operatsiyasi

Analiz va sintez operatsiyalari. Analiz shunday bir tafakkur operatsiyasidirki, uning yordami bilan biz narsa va hodisalarni fikran yoki amaliy va xususiyatlarini taxdil qilamiz. Allomalarning aytishicha, maymunning yong'oqni chaqishining o'ziyoq boshlang'ich oddiy analizdir. O'quvchi va talaba yoshlar turmushda va dars jarayonida analiz yordami bilan ko'pgina ishlarni amalga oshiradilar, topshirikdar misol va masalalarni yechadilar. Demak, tabiat va jamiyatdagi bilim va tajribalarni inson tomonidan o'zlashtirib olish analizdan boshlanar ekan. Darsda biz kimyoviy birikmalarni parchalaymiz. Ma'ruzalarda gaplarni grammatik taxdil qilish asosida turli gap bo'laklariga, morfema va fonemalarga ajratiladi. Agarda inson oldiga avtomashina motorining tuzilishini bilish vazifasi qo'yilsa, u holda bu topshiriqni hal qilish

uchun u motorni ayrim qismlarga ajratib, har bir qismni o'z navbatida alohida olib tekshirish lozim bo'ladi va hokazo.

Ma'ruza va dars jarayonlarida tafakkurning analiz qilish operatsiyasi juda muhim rol o'ynaydi. Insonga savod o'rgatish bola nutqini analiz qilishdan boshlanadi. So'ng bu holat matnni gaplarga, gaplarni so'zlarga, so'zlarni o'z navbatida bo'g'inlarga, fonemalar-ga, ularni esa tovushlarga bo'lish singari aqliy faoliyat bilan asta-sekin almashtiriladi. Arifmetika, algebra, geometriya, trigonometriya, fizika, yoinki O'zbekiston tarixi, falsafa, iqqisod, politologiya, psixologiya va boshqa fan asoslarini o'rganish muammoli topshiriqlarni, masalalarni yechish ham analiz qilishdan boshlanadi.

Yuqorida aytib o'tilgan motor yoki boshqa qismlarning rolini chuqur tushunish uchun yolg'iz analizning o'zi kifoya qilmaydi. Chunki tarkibiy qismlarni birlashtirilgan holda bir-biriga ta'sir qilib turgan motor va mashinani butunligicha olib tekshirgandagina uning motor yoki mashini ekanligini anglash mumkin.

Sintez - shunday bir tafakkur operatsiyasidirki, biz narsa va hodisalarning analizda bo'lingan, ajratilgan ayrim qismlarini, bo'laklarini sintez yordami bilan fikran yoki amaliy ravishda birlashtirib, butun holiga keltiramiz. Sintez elementlarning, narsa va hodisalarning qismlari va bo'laklarini bir butun qilib qo'shishdan iborat aqliy faoliyat ekanligi ta'rifdan ham ko'rinib turibdi. Analiz amaliy bo'lgani kabi sintez ham amaliy xarakter kasb etadi. Masalan, motor yoki dvigatelning qismlarini, detallarini yig'ishtirib o'rni-o'rniga joylashtirilganda, ya'ni sintez qilinganda motor yoki dvigatel hosil bo'ladi. Avtomashinaning kuzovni, kabinasini, motor va hokazo qismlari sintez qilingan mahaldagina bir butun avtomashinani bunyod etish mumkin. Turli psixologik mavzularni o'rganish orqali psixologiya fani to'g'risida yaxlit tushuncha paydo bo'ladi. Kimyoviy elementni reaksiyaga kiritish yo'li bilangina istalgan birikma hosil qilish imkoniyati tug'iladi. Rassomlar ko'z, qosh, burun va kishining boshqa organlarini mutanosib ravishda chiziq orqali bir butun inson shaklini yasash, yaratish imkoniyatiga ega bo'ladilar va hokazo.

Birinchi sinf bolasi o'z harf xaltasidagi kesilgan harflardan foydalanib bo'g'in, bo'g'inlardan so'z, so'zlardan gap, gaplardan qisqa informatsiya, undan esa hikoya tuzadi. Talabalar O'zbekiston tarixi fanidan xalqimiz, davlatchiligimiz, madaniyatimiz, san'atimiz hamda bugungi kunimiz to'g'risida ma'lumot oladi. Ish-harakatlarni yaxlitlash tufayli bir butun moddiy narsa hosil bo'ladi, ish-harakatlarda ham sintez operatsiyasini qo'llasa bo'lar ekan. Tarixiy qahramonlar, buyuk sarkardalar, arboblarni to'g'risida ham xuddi shunday fikr va mulohazalar yuritish mumkin.

Xalq orasida Afandi, Aldar ko'sa, Rustambek, Alpomish, Zulqarnay, suv parisi, ajdarholar, jinlar, alvastilar, devlar, Semurg', oltin baliq va boshqa narsalar, ayrim tana organlarini, hayvon va inson tuzilishini, his va hayajonlarni, xarakter va irodani bir-lashtirib, yagona afsonaviy obrazlar yaratishga muvaffaq bo'lingan.

Analiz va sintez o'zaro bevosita mustahkam bog'langan yagona jarayonning ikki tomonidir. Agar narsa va hodisalar analiz qilinmagan bo'lsa, uni sintez qilib bo'lmaydi, har qanday analiz pred-metlarni, narsalarni bir butun holda bilish asosida amalga oshirilishi lozim.

Talaba va o'quvchilarni analiz va sintez qilishga o'rgatishda fikrlarni muayyan obyektlarga yo'naltirish asosiy rol o'ynaydi. Bunda ular, albatta, qanday va qay yo'sinda ish bajarilishlari kerakligini bilib olishlari zarur. Masalan, o'smirlarni ona tili darslarida analiz va sintez faoliyatiga o'rgatish uchun istalgan jumlaning, chunonchi «It bo'ynini burmasdan g'alatiroq bukildi, och ko'zlari bilan menga bir qarash qildida, dumini qisib o'zini o'rmonga urdi» gapini mustaqil holda tahlil etish vazifasini qo'yish (agar sinaluvchilar bu vazifani bajarishga qiynalsalar, eksperimentatorning o'zi yordam berishi) mumkin. Ular predmet nomini anglatadigan so'zlarni alohida ko'chirib yozishlari va so'zlarning qanday so'roqqa javob bo'lishini aniqlashlari, ot va so'z turkumlariga ta'rif berishlari, shu so'z turkumiga xos belgilarni (predmetni bildirib, kim va nima so'roqlarga javob bo'lishini) alohida ifodalashlari kerak.

Mazkur vazifani o'quvchilardan biri qanday bajarganligini ko'zdan kechiraylik: «Gapda predmetni bildirgan so'zlar mavjud. Masalan, it,

bo‘ynini, ko‘zlari, dumini. Bular nima so‘rog‘iga javob bo‘ladi. Ana shu so‘roqlarga javob bo‘lib, predmetlarning nomini bildirgan so‘zlar ot deb ataladi. Otning eng muhim, boshqa so‘zlardan ajratib turuvchi belgisi bu predmetni bildirishi va savollaridir. Predmetni anglatuvchi so‘zlar turli xil qo‘shimchalar bilan kelishi mumkin». Sinaluvchi o‘smir o‘quvchilarning ana shu mulohazalari asosida shuni aytishi mumkinki, analiz va sintez operasi-yasi quyidagicha aqliy faoliyat tizimidan, tarkibiy qismlardan iborat; a) berilgan topshiriqni diqqat bilan o‘qish; b) matndagi so‘zlarni fikran parchalash; v) o‘xshash so‘zlarni ajratish, ya’ni mayda bo‘laklarga bo‘lish; g) o‘xshash so‘zlarni yaxlit holda keltirish; d) matndagi so‘zlarni fikran yig‘ish; j) gapning strukturasi tik-lash va boshqalar.

Talabalarning mustaqil bilim olish faoliyatida, jumladan, konspekt tuzish, referat tayyorlash, seminarga hozirlik ko‘rish, kurs ishi va malakaviy bitiruv ishi yozish kabi aqliy faoliyatning turli shakllarida analiz, sintez operasiyalaridan foydalanadilar.

Taqqoslash insonning ijtimoiy faoliyatida, bilimlarning o‘zlashtirilishida, voqyelikni to‘laroq aks ettirishida bir-biriga o‘xshash jihatlar tafovutini, shuningdek, bir-biridan farq qiladigan tomonlar o‘rtasidagi o‘xshashlikni topishdan iborat fikr yuritish operasiyasi katta ahamiyatga ega. Taqqoslash - shunday bir tafakkur operasiyasidirki, bu operasiya vositasi bilan obyektiv dunyodagi narsa va hodisalarning bir-biriga o‘xshashligi va bir-biridan farqi aniqlanadi.

Sportchining xayol bilish jarayoni: Psixologiyada xayol tafakkur singari bilish jarayonlaridan biri hisoblanib, u insonning ichki va tashqi xususiyatli va izlanishli faoliyatida, muayyan darajaga ega bo‘lgan muammoli vaziyatning vujudga kelishi va uning hal qilinishida ishtirok etadi. Agarda xayolni genetik jihatidan kelib chiqishi tahlil qilinadigan bo‘lsa, u albatta insonning mehnati mahsulini obrazlar, timsollar yordami bilan aks ettirmasdan turib, bevosita faoliyatga kirishish mumkin emas, chunki fikri mulohazalarni tasavvur qilish tufayli yaqqol tafakkurning predmetiga uzatiladi. Xuddi shu boisdan xayol yordami bilan inson tomonidan kutilayotgan natija, ya’ni kutilmagan tasavvur obrazlari yaratiladi, go‘yoki bu jarayonda ijodiy faoliyatning modeli

ishlab chiqiladi, fantastik timsollar tizimi yangiliklarning mutlaqtarkiblari bilan boyib boradi, ichki faollik esa uning mexanizmiga aylanadi. Odamning har qanday izlanishli, mehnat va ijodiy faoliyatlari xayoliy jarayonlarni o‘z ichiga qamrab oladi, kashfiyotningdastlabki obrazlari, tarkiblari aniqvoqyeliqdan uzoq bo‘lishidan qat’i nazar, taraqqiyot (rivojlanish) turtkisi vazifasini bajaradi. Odatda, xayol inson faoliyatining zaruriy tarkibi, muhim sharti sifatida uning turlari atamasi nomlari bilan ifo-dalanadi, chunonchi badiiy, adabiy, ilmiy izlanishli, musiqaviy, loyihaviy, konstruktorlik. evristik (fikriy topqirlik), ijodiy faoliyat kabilar. Shaxs tomonidan bajarilishi, amalga oshirilishi lozim bo‘lgan har qanday faoliyatning mahsuli oldindan tasavvur qilinishi, yaxlit timsol shaklda ko‘z o‘ngiga keltirilishi shart.

Jahon psixologiyasida xayol insonning ijodiy faoliyatning tarkibiy qismi sifatida talqin qilinadi, u tizimiy xususiyatli xatti-harakatning oraliq va yakuniy mahsullari orqali aks etadi, muammoli vaziyatda noaniqlik, noma’lumlik alomatlari vujudga kelsa, u holda faoliyat rejasini qayta ko‘rib chiqishni ta’minlaydi. Shu narsani alohida ta’kidlab o‘tish kerakki, hech qachon xayol ijodiy faoliyat dasturining yaratuvchisi sifatida namoyon bo‘lmaydi, balki uning ayrim o‘rinlarini to‘ldirishning va almashtirishning timsollarini yaratadi, xolos.

Xayolning bilish jarayoni sifatidagi asosiy vazifasi shundan iboratki, u amaliy faoliyat boshlanmasdan turib, uning mahsulini oldindan tasavvur qilish va ularning timsollar tariqasida vujudga keltirishdan iboratdir. Inson shaxsiy faoliyatida ayrim qiyinchiliklar vujudga kelsa, ularni bartaraf qilish uchun odam o‘ylanadi, fikriy obrazlarni yaratadi, ularga yangi qo‘shimchalar kiritadi, xullas mahsulotning sifatli chiqishini, uning buyum tariqasida namoyon bo‘lishini xayol uzluksiz ravishda ta’minlab turadi. Aytaylik, inson stul yasamoqchi bo‘lsa, u eng avval unga oid qismlarni tayyorlaydi, shaxs xayolan uning sifatiga e’tibor beradi, keyin ularni yaxlitlaydi, o‘zaro birlashtiradi hamda buyum shaklida gavdalantiradi. Binobarin, xayol ishning har bir bosqichida bevosita ishtirok qiladi, yo‘l-yo‘lakay ko‘rsatmalar, qo‘shimchalar kiritib boradi.

Xayol bilish jarayonlari bilan uzviy aloqada hukm suradi, ularni aks ettirish imkoniyatining to'laroq ro'yobga chiqishiga yordam beradi. Ayniqsa, u tafakkur bilan bevosita aloqada bo'ladi, xuddi shu boisdan ularning har ikkalasi ham bashorat qilish, oldindan payqash, sezish, istiqbol rejasini tuzish imkoniyatiga ega. Shuninguchun ular o'rtasida bir qator o'xshashliklar va ayrim farqdar mavjuddir. Bu holat quyidagilarda o'z ifodasini topadi: 1) xayol tafakkur singari muammoli vaziyatda, masala va topshirikdar yechish jarayonida tug'ila-di; 2) yangi yechim, usul, vosita qidirishda va ularni saralashda umumiylik mavjud; 3) xayolning ham, tafakkurning ham paydo bo'lishi shaxsning ehtiyojlariga bevosita bog'liq; 4) ehtiyojlarni qondirishning dastlab xayoliy obrazlari yaratiladi, uning natijasida vaziyatni yorqin tasavvur qilish imkoni tug'iladi; 5) xayolda oldindan aks ettirish jonli tasavvurlar tarzida, yaqqol timsollar shaklida vujudga kelsa, tafakkurda ular umumlashmalar, tushunchalar bilvositalik xususiyati orqali ro'yobga chiqadi.

Shuni alohida ta'kidlash joizki, muammoli vaziyatda aql faoliyati natijalari ong nazoratidagi obrazlar, tasavvurlar hamda tushunchalar tizimida ifodalanadi. Obrazlar vatasvirlar tanlash (sarlash) xayolning funksiyasi orqali, tushunchalar va ularning yangilik alomatlari esa tafakkur yordamida ro'yobga chiqadi. Tasavvurlar bilan tushunchalarning o'zaro uyg'unlashuvi ikkita ijodiy xususiyat-li bilish jarayonlarining hamkorlikdagi ijodiy faoliyatida bir davrningo'zida qatnashishni bildiradi. Faoliyatning tarkibiy qismlari ularning qanday amalga oshirilishi to'g'risidagi yaqqol obrazlarni uzviy bog'lanib ketgan fikriy mulohazalarning qo'shilishi tufayli harakatchanlik imkoniyatiga ega bo'ladi.

Xayol jarayoni tafakkurdan farkdi o'laroq muammoli vaziyatning ma'lumotlari qanchalik noaniq bo'lsa, shunchalik tasavvur obrazlari yaralishi uchun qulay imkoniyattug'iladi, uning mexanizmlari tezkorlikda ishga tushadi. Masalan, yozuvchining xayoli asar qahramonlarining taqdiri bilan uzviy bog'liq bo'lib, konstruktor, muhandis, me'mor kabi mutaxassislariga qaraganda nihoyat darajada katta noa-nikdiklarga ega, voqyelikdan tubdan uzoq fantaziya olamida

obrazlar, chizg'ilar, badiiy to'qimalar yaratadi. Ma'lumki, aniq dunyoviy fanlarning qonuniyatlariga qaraganda insonning psixikasi, uning xatti-harakatlari qonuniyatlari murakab va yetarli darajada ma'lumotlarga ega emas. Xuddi shu boisdan bosh miya katta yarim sharlari funksiyasining qariyb uchdan bir qismini ilmiy dalillar asosida tushuntirib bera olishimiz mumkin, xolos.

Muammoli vaziyat o'zining xususiyatiga ko'ra bir davrning o'zida ham xayolning, ham tafakkurning ishtirok etishini taqozo qiladi. Agarda muammoning yechimi, masalaning sharti aniq bo'lsa, bu holda tafakkurning ishtiroki ustuvorlik qiladi, mabodo noma'lumliklarning miqsoni ko'payib ketsa, u taqsirda xayol yoki fantaziya yetakchi rol o'ynay boshlaydi. Muammo yechimining turli usullari, ularninginvariantlari, muayyan qonunlari, qoidalari ta'riflari mavjud bo'lgan taqdirda faoliyat tafakkur yordami bilan amalga oshiriladi.

Xayolning eng ahamiyatli tomoni shundan iboratki, u tafakkur predmetiga taalluqli holatlardagi yetishmovchilikda ham u yoki bu yo'l bilan muammoli vaziyatdan yengilroq chiqib ketishga muhim zamin hozirlaydi. Insonda mavjud narsalarning ichki tuzilishi, uning rivojlanishi, o'zgarishi to'g'risidagi ma'lumotlarning yetishmasligi tufayli shaxs xayolga va fantaziyaga murojaat qiladi. Biosfera va neosferada insoniyat uchun noma'lum o'rganilmagan sohalar mavjud ekan, demakki, xayol uzluksiz ravishda o'z funksiyasini bajaraveradi, shuning uchun xayolning qaysi turi hukm surayotganligidan qat'i nazar, u ijobiy hodisa sifatida baholanishi lozim. Chunki, xayol insonning akdiy zo'r berishda, stress, affekt holatlarida asab tizimining tangligidan xalos etib, tana a'zolari funksiyasini tiklaydi, ishchanlik qobiliyatini barqarorlashtiradi.

Nazorat uchun savollar

1. Sportchining diqqati haqida tushuncha bering
2. Sport jarayonida diqqatning ahamiyati nimalardan iborat
3. Diqqat tiplarining farqi va uning xususiyatlari haqida gapirib bering.
4. Diqqatning turlari va uni rivojlantirish yo'llari.
5. Diqqat kuchuvchanligining ahamiyati.

6. Diqqatlilik va parishonxotirlik haqida tushuncha bering.
7. Sportchining xotirasi haqida tushuncha bering
8. Sport jarayonida xayolning ahamiyati nimalardan iborat
9. Tafakkur operatsiularining va uning xususiyatlari haqida gapirib bering.
10. Xotiraning turlari va uni rivojlantirish yo‘llari.
11. Tafakkur operatsiyalari haqida tushuncha bering.
12. Jismoniy tarbiya faoliyatida psixik jarayonlarning xususiyatlari haqida
13. Jismoniy tarbiya faoliyatida sezgi analizatorlarining ro‘li (1 sport turi misolida kursating).
14. Jismoniy tarbiya faoliyatida xotira va xayolning ahamiyati.
15. Jismoniy tarbiya faoliyatida diqqat va nutqning tutgan o‘rni.

2§. Sportchining individual psixologik xususiyatlari.

2.1. Sportchining xarakteri

Shaxsning xarakteri tuzilishi turli xususiyatlarning tasodifiy yig‘indisidan iborat emas, balki o‘zaro bir-biriga bog‘liq, hatto tobe yaxlit tizimdan tarkib topadi. Xarakter xislatlarining muayyan qis-mida xabardor bo‘lishlik notanishlarni tashxis qilish imkoniyatini yaratadi. Misol uchun, shaxsning shuhratparastligi ma‘lum bo‘lsa, uning dili (ko‘ngli) qoraligi yuzasidan taxmin qilish mumkin yoki inson kamtar, mo‘min, yuvosh xususiyatli bo‘lsa, albatta u ko‘ngilchan ekanligi ko‘nglimizga keladi.

Odatda, psixik xususiyatlarning o‘zaro bog‘liq tizimi simptomokomplekslar (omillar) deyiladi. «Simptom» yun. symptome - belgi, alomat), mos tushish, «kompleks» lotincha, aloqa, majmua degan ma‘no anglatadi. Misol uchun, qarama-qarshi simptomokomplekslar haqida mulohaza yuritilsa, u holda insonlarda bu tizim o‘ziga ishonish, o‘zidan mag‘rurlanish, maqtanchoqlik, o‘zbilarmonlik, urishqoqlik, kek saklash kabilar birikmasida yuzaga keladi. Boshqa toifadagi shaxslar o‘zlarining kamtarinligi, ko‘ngilchanligi, iltifotlilik, dilkashligi, haqqoniyligi bilan ajralib turadilar. Voqyelikka shaxsning bir xil munosabati xarakter xislatlarining o‘zaro bir-biriga bog‘likligini bildiradi.

Shaxsning munosabatlarini aks ettiruvchi xarakter xislatlarini to'rtta tizimga ajratish qonuniy holatga aylangan:

Jamoaga (guruhga) va ba'zi bir insonlarga nisbatan munosabatni ifodalovchi xususiyatlar: yaxshilik, mehribonlik, talabchanlik, takabburlik va boshqalar. Mehnatga nisbatan munosabatlarni mujassamlashtiruvchi xususiyatlar: mehnatsevarlik, dangasalik, vijdonlilik, mas'uliyatlilik, mas'uliyatsizlik kabilar. Narsalarga nisbatan munosabatni aks ettiruvchi xususiyatlar: ozodalik, ifloslik, ayash, ayamaslik va hokazo. Shaxsning o'ziga nisbatan munosabatlarini ifodalovchi xislatlar: izzat-nafslilik, shuhratparastlik, mag'rurlik, takabburlik, dimog'dorlik, kamtarinlik, samimiylik va boshqalar.

Shartli ravishda qabul qilingan «shaxs va atrof-muhitdagi insonlar» simptomokompleksi tarkibiga nafaqat boshqa shaxslarga nisbatan munosabatlar, balki o'ziga qaratilgan munosabatlarni mujassamlashtiruvchi xislatlar ham kiradi, chunonchi, o'ziga ishonch, o'zbilarmonlik, o'ziga bino qo'yish, maqtanchoqlik yoki aksincha, xususiyatlar shular jumlasidandir. Shunday qilib, ««shaxs va atrof-muhitdagi insonlar» degan shartli nom berilgan xislatlar tizimi o'zga kishilarga, jamoa (guruh) a'zolariga va o'ziga nisbatan munosabatlarni ifodalovchi xususiyatlarni birlashtiradi. Turlicha munosabatlar o'zaro bir-biriga bog'langan tarzda muayyan tizimni tashkil qiladi, natijada «Men-Biz» munosabati o'zaro o'rin almashtirib turadi, ya'ni o'ziga qaratilgan munosabat guruhiy xususiyat kasb etadi.

Shuning uchun shaxsning turlicha munosabatlari o'zaro bog'liqligi uning xarakteri tuzilishi xususiyatlari bilan uyg'unlashib ketadi. Umumiy va xususiy munosabatlar xarakter xislatlari bilan birlashgan holda muayyan ahamiyat kasb etadi. Xuddi shu boisdan insonning xarakteri nisbatan butun, yaxlit xususiyatga ega. Shaxs munosabatlarining kelib chiqishiga asoslanib, ular markaziy (asosiy) va ularga tobe, hosilaviy munosabatlarga ajratiladi. Shaxsning markaziy (asosiy) munosabatlari ijtimoiy munosabatlar bilan belgilanganligi tufayli bunday munosabatlar hamisha ijtimoiy-tipik xususiyatga egadir. Masalan, ijobiy xislatlar mujassamlashgan shaxsning asosiy munosabatlari o'zga odamlarga, jamoa (guruh)ga nisbatan

munosabatlarida ifodalanadi. Shunday qilib, xarakter xislatlarining individual o'ziga xosligi, betakrorligiga qaramay, uning tuzilishi negizida hamma vaqt shaxsning ijtimoiy-tipik markaziy (asosiy) munosabatlari yotadi.

Xarakterning tuzilishi qonuniyatlaridan kelib chiqqan holda muhim tarbiyaviy xulosalar chiqarish mumkin. Xarakter xislatlarining ba'zi nuqsonlarini (qo'pollik va yolg'onchilikni) bartaraf qilish, uning ijobiy xususiyatlarini (xushfe'llik va haqqoniylikni) shakllantirish muddaosi rejalashtirilgan dasturda amalga oshirib bo'lmaydi. Chunki insonlarga nisbatan to'g'ri munosabatni tarkib toptirmay turib, illatga qarshi kurashib, ijobiy fazilatni shakllantira olmaymiz. Shu narsa ma'lumki, shaxsda o'zaro bir-biriga bog'liq xususiyatlarning yaxlit bir tizimini qaror toptirish mumkin, xolos. Mazkur jarayonda xususiyatlar tizimini shakllantirishning muhim shartlaridan biri - bu shaxsning markaziy (asosiy) munosabatlarini tarkib toptirishdan iboratdir.

Shaxs xarakterining yaxlitligi, bus-butunligi mutlaq narsa emas albatta, chunki insonning asosiy munosabatlaridan biri boshqa barcha munosabatlarni to'la belgilay olgandagina xarakter mutlaq xususiyat kasb etadi. Lekin shaxsning munosabatlari ijtimoiy munosabatlarining aks ettirilishidan iboratligi tufayli uning munosabatlari bilan xarakter xislatlari o'rtasida ziddiyat hukm suradi. Bundan xulosaga kelgan holda shaxsning xakteri nisbiy jihatdan yaxlitdir, deyishimiz mumkin, biroqning bir butunligi ham individual, o'ziga xos xususiyatga egadir. Yaxlitlik nuqqai nazaridan qaraganda, turli qarama-qarshi xususiyatli shaxslar qarshiliklar oqibatida harakatlarda va inson hulqida shunday holat hosil bo'ladi va ijtimoiy-axloqiy me'yorlarni buzishini yuzaga keltiradi. Bunday vaziyatlarda harakatdagi kamchiliklar bilan kurashishning asosiy yo'li - bu shaxs xakteridagi qarama-qarshiliklarni yengishga o'rganishdir. Xarakterning tuzilishi ba'zi xislatlarining o'zaro bog'likligi bilan emas, balki uning yaxlitligiga mutanosib xususiyatlar bilan tavsiflanadi. Xarakter tuzilishining qatoriga ularning chuqurlik darajasi kiradi va shaxsning asosiy munosabatlari bilan belgilanadi. Insonning boshqa odamlarga, jamoaga, mehnatga nisbatan fidoiy munosabatda bo'lishida belgilanuvchi xususiyatlar chuqurroq

xususiyatlar deyiladi. Mazkur mezonga qarab shaxslarning farqlanishini yuzaki tasavvur qilmaslik kerak, chunki insonga beriladigan tavsifnoma simptomokomplekslarni ta'kidlab o'tishi bilan cheklanmasligi lozim. Aks holda shaxsning psixologik qiyofasining tavsifnomasi: birinchidan, simptomokomplekslarni chuqurroq joylashtirishni, ikkinchidan, muayyan darajada chuqurroq mujassamlashtirishni, uchinchidan, bir oz yuzakiroq tizimni ajratishni taqozo qiladi.

Xarakter tuzilishi xususiyatlari jumlasiga faollik yoki xarakter kuchi kiritiladi va shunga asosan insonlar kuchli hamda kuchsiz xarakter turlariga ajratiladi. Shuningdek, xarakter tuzilishi xususiyatlari tarkibiga uning barqarorlik va o'zgaruvchanlik darajasi ham kiritilgandir. Xarakterning barqarorligi ham, o'zgaruvchanligi ham moslashish faoliyatining zaruriy shartlaridan hisoblanadi. Shaxsning xarakter xususiyatlari turlicha turmush sharoitlarida, qarshilik qiluvchi vaziyatga uchrashiga qaramay, uning xatti-harakatlarini boshqaradi. Shu boisdan inson tashqi vaziyatga bog'liq bo'libgina qolmasdan, balki tashqi vaziyatni uning shaxsan o'zi yaratadi, shu-ningdek, maqsadga muvofiq lashtiradi.

Bundan tashqari, shaxsning turmushdaga zaruriy sharoitlaridan biri - bu xarakterning muayyan darajada plastikligidir. Xarakterning plastikligi ikki xil ma'no kasb etadi. Xarakterning plastikligi uning barqarorligi singari muhitga faol ta'sir o'tkazishning shartlaridan hisoblanadi. Ish-amallari maqsadga muvofiq va foydali kechishi uchun ular o'zgaruvchan tashqi sharoitga moslashishlari lozim. Xarakterning plastikligi, mustahkamligi uni shakllantirishining zaruriy sharti sanaladi. Xarakterning barqarorligi, plastikligi o'ziga xos individual xususiyatga ega bo'lib, uni tuzilishining xislati sifatida mujassamlashadi.

Xarakter xususiyatlarining kuchi va barqarorligi markaziy tizimga bog'liqligiga binoan muayyan darajada shaxs munosabatlarining mazmuni bilan belgilanadi. Biroq ular munosabatlar mazmuniga bog'liqligiga qaramay, ba'zan yuzaki xususiyatga ham ega bo'ladilar.

Xarakterning tarkib topishi

Psixologiyada irsiyat bilan xarakterining munosabati to'g'risida xilma-xil qarashlar mavjuddir (Krechmer, Sheldon va boshqalar).

Aksariyat psixologlarning e'tirof etishlaricha, organizmning nasliy xususiyatlari xarakter xislatlarining paydo bo'lishidagi shartlaridan biri hisoblanadi, xolos. Ma'lumki xarakter xususiyatlari irsiyatning biologik qonuniyatlari bilan emas, balki ijtimoiy qonuniyatlar bilan tavsiflanadi. Ushbu masalani irsiyatga bog'lab tushuntirishi gomozigot egizaklarni o'rganish orqali inkor qilinadi, chunki ularning nasliy xususiyatlari aynan bir xildir. Ular temperament xususiyatlari bo'yicha tubdan o'xshash bo'lsalarda, lekin xarakter xislatlariga ko'ra bir-biridan ksskin farq qiladilar. Shuning uchun xarakterning shaxs turmush sharoitiga bog'liqligini: a) uning fiziologik asosi ham, b) tashqi taassurotlar tizimi tufayli vujudga keladigan shartli reflektor funksional holati ham tasdikdaydi.

Xarakter tarkib topishi muayyan qonuniyatlar ta'sirida amalga oshadi. Xarakterning har bir xislati shaxs munosabatlariga bog'liq bo'lsa, ular o'z navbatida ijtimoiy munosabatlar bilan belgilanadi. Nasliy xususiyatlari bir xil egizaklarda turlicha ijtimoiy muhitda har xil xarakter xislatlari shakllanadi. Shu sababdan ijtimoiy tuzumni tavsiflovchi keng ijtimoiy munosabatlar shaxsning ijtimoiy tipik xususiyatlarigina emas, balki xarakterning individual xususiyatlari (xislatlari) tarkib topishiga ham katta ta'sir o'tkazadi. Ijtimoiy munosabatlarga bevosita yoki bilvosita bog'liqtarzda, oilada, bolalar va mehnat jamoalarida xayrixohlik, o'rtokdik, o'zaro yordamlashish, hamkorlik, yoki aksincha, johillik, zolimlik, badjahllik kabi shaxslararo munosabatlar tarkib topa boshlaydi. Oilaviy muhit, undagi shaxslararo munosabatlar, farzandlarning mikdori, yoshidagi far-qi, nizoli vaziyatlar ko'rinishi, ota-ona munosabatiga asoslangan holda xarakterning o'ziga xos xususiyatlari shakllanadi. Bolalar bog'chasidagi, maktabdagi shaxslararo munosabatlar ham xarakterning mahsus xislatlarini tarkib toptiradi. Mehnat jamoalarida, norasmiy guruh-larda ham xarakter xususiyatlarida sezilarli o'zgarishlar yuzaga keladi. Ilk yoshlik davrida shakllangan xarakter xislatlari nihoyat darajada barqaror bo'lib, ularga ayrim o'zgarishlar kiritish juda qiyin kechadi. Shaxsda mayllarning qondirilishi yoki qondirilmaslgi bilan bog'liqholda tarkib topgan munosabatlar o'zining mustahkamligi bilan ajralibturadi. Xarakter

xislatlarining chuqurligi, barqarorligi, doimiyligi ko'p jihatdan shaxs munosabatlarining onglilik darajasiga bog'liq. Insonning haqqoniylik, mehnatsevarlik xislatlari tasodifiy tarkib topmagan bo'lib, uning ongli qarashlariga, ishonch aqidalariga mos tushsa, u holda har qanday qiyin holatlarda ham namoyon bo'laveradi. Mamlakatimiz fuqarolari xarakterining kuchi va mustahkamligi ularning istiqlol nashidasidadir va vatanparvarlik yuksak his-tuyg'usidadir. Shunday qilib, psixikaning individu-al sifat xususiyatlari shaxsning ijtimoiy-tipik munosabatlari bilan qo'shilgan taqdirdagina xarakter xislatlarini belgilash, tavsiflash imkoniyati vujudga keladi. Psixikaning individual xususiyatlari orasida temperament xususiyatlari alohida ahamiyat kasb etadi. Chunki xarakter bilan temperamentning o'zaro munosabati ularning fiziologik asoslari bilan belgilanadi. Xarakter xususiyatlarining tashqi jihatdan namoyon bo'lib, aynan shu tarzda muayyan vaqt mobaynida kechishi dinamik xususiyat deyiladi. Xarakter xislatlarining dinamik xususiyati temperament xususiyatlariga bog'likdir. Ana shu holatga muvofiq ravishda temperament xususiyatlari ham, xarakterning ma'lum xislatlarining vaqt davomida tashqi namoyon bo'lishi ham temperament tipiga bog'liq.

9.2. Sportchining temperamenti

Insonning ruhiy olami beto'xtov harakatlar majmuasidan iborat bo'lib, biri ikkinchisini bevosita taqozo etadi va ular uzluksiz zanjir tizimiga o'xshash tarzda hukm suradi. Xuddi shu bois shaxs ruhiyatida tashqi atrof-muhit to'g'risidagi taassurotlar, o'tmish xotiralari, kelajak yuzasidan ijodiy xayollar, ezgu niyatlar, xohish istaklar, maqsad va tilaklar, mulohaza, fikr va muammo, hissiy kechinmalar, irodaviy sifatlar uzluksiz tarzda o'zaro o'rin almashtirib turishi evaziga ontogenetik dunyoga mustahkam negiz hozirlana-i. Ruhiy olam kechishi, uning sur'ati, mazmuni, shakli, qo'lami, xususiyati, xislati, sifati, mexanizmi alohida, yakkahol insonda rang-barang tarzda namoyon bo'lishi kuzatiladi. Shuning uchun bo'lsa kerak, insonlar tabiat hodisalariga, omillariga, ta'sir kuchlariga tez yoki sekin, yengil yoki mushkulot bilan javob qaytarishga moyillik ko'rsatadilar.

Shuni alohida ta'kidlab o'tish kerakki, psixik faoliyatning dinamikasi nafaqat temperamentga, balki motivlarga, psixik holatlarga, his-tuyg'ularga ham bevosita bog'liqdir. Misol uchun, inson o'zi temperamentning qaysi turiga taalluqli bo'lishidan qat'i nazar, o'z faoliyatiga layoqatli, mayli kuchli, intilishi qat'iy, qiziquvchan bo'lsa, uni tashkillashtirishda va nazardan qolishda uyush-qoqlik, harakat sur'ati esa tezkor amalga oshadi, unga loqayd munosabatni bildirsa, ish sur'ati sekin va sust kechadi. Har qanday vaziyatga qaramasdan, shaxsning qarindosh urug'lari to'g'risidagi, shu-ningdek, jahonda kechayotgan noxush xabarlar uning a'zoyi badanini larzaga keltiradi, labi quriydi, rangi bo'zaradi, atrof-muhitga nisbatan mo'ljalini yo'qotadi. Psixologiyada temperamentga taalluqli individual dinamik xususiyatlar bilan motivlar va psixologik holatlar, hissiy kechinmalarning dinamik xususiyatlari o'rtasida muayyan darajada tafovut mavjudligi alohida ta'kidlanadi. Ular orasidagi farqlarni ajratib ko'rsatish maqsadida qo'shimcha belgilar kiritiladi va o'ziga xos tarzda tavsiflab beriladi. Ularning ayrimlarini ajratib ko'rsatish maqsadga muvofiq.

1-Favqulodda temperamentning bir xil xususiyatlari, motiv, psiindividual xususiyatlari bilan temperamentga aloqador nerv tizimi xususiyatlarining o'zaro qo'shiluvini nerv tizimining tipi deb nomlaydi va uni to'rtta tipga ajratadi: a) kuchli, muvozanatli, epchil; b) kuchli, muvozanatsiz, epchil; v) kuchli, muvozanatli, sust; g) kuchsiz tip.

Yirik rus psixologlaridan biri B.M.Teplov (1896-1965) va uning shogirdlari, maslakdoshlari I.P.Pavlovning tadqiqotlarini davom ettirib, inson nerv jarayonlari xususiyatlarining o'ziga xos tomonlarini ochishga muvaffiq bo'ldilar. Ular nerv-fiziologik jarayonlarning nozik qirralarini o'rganishda maxsus moslama-lar yordami bilan o'zgarishlarni qayd qilish hamda olingan natijalarni (omillarini) matematik statistika metodlari orqali hiso-lashni tatbiq etdilar. B.M.Teplov ilmiy maktabi namoyandalari tomonidan olingan ma'lumotlarga qaraganda, insonda hosil qilinadigan shartli reflekslarning ba'zi bir individual xususiyatlari o'zaro uyg'unlikka egadir. Ularningta'biricha, o'zaro bog'liq individual xususiyatlar tizimi asab tizimining muayyan xususiyati bilan

tavsiflanadi. Jumladan, o'zaro bog'langan xususiyatlar, birinchidan, shartli qo'zg'ovchi mustahkamlanishi davom etishidan qat'iy nazar, shartli refleklar so'nishi darajasiga, ikkinchidan, qo'zg'ovchilarning kuchli yoki kuchsizligi bilan shartli reaksiyaning hajmi orasidagi tafovutlarga, uchinchidan, asosiy qo'zg'ovchi sezgirligiga begona (notanish) qo'zg'ovchini ijobiy (salbiy) ta'sir o'tkazish darajasiga, to'rtinchidan, boshqa ko'rinishdagi yoki kuchlanishdagi qo'zg'alish jarayonlarining kuchiga bog'liqdir. Ma'lumotlarning tahliliga binoan, tormozlanishning (to'xtalishning) kuchi bilan nerv jarayonlarining muvozanatlashuviga taallukdi shartli reflektor faoliyatining individual xususiyatlari turkumlari shunga o'xshash usul yordami bilan kashf qilingan. Shuningdek, B.M.Teplov ilmiy maktabining namoyandalari tomonidan ijobiy va tormozlovchi shartli refleklarining hosil bo'lish tezligini tavsiflovchi individual xususiyatlar turkumi ham ta'birlab berilgan. Ushbu individual xususiyatlar mohiyatida ifodalanuvchi asab tizimining notanish xususiyati dinaminlik deb nomlangan. Bundan tashqari, ular shartli reflektor faoliyatining bir guruh individual xususiyatlari qo'zg'alish jarayo-ning to'xtalishining tezligi mahsuli sifatida taxmin qilingan xususiyatni (yangi xislatni) labillik, ya'ni lotincha - beqarorlik deb ataganlar. Shuning bilan birga asab tizimining boshqa xususiyatlari mavjudligi to'g'risida ilmiy taxminlar ilgari surilgan, chunonchi: senzitivlik, reaktivlik va hokazo. B.M.Teplov ilmiy maktabi I.P.Pavlov tadqiqotlarida aniqlangan asab tizimining xususiyatlari to'g'risidagi nazariya va taxminlar muayyan darajada kengaytirilgan hamdatemperamentning tub mohiyatini tushuntirishga qulay imkoniyatlar yaratilgan. Lekin shunday chuqur izlanishlar olib borilishiga qaramay, psixologlar tomonidan kashf qilingan xususiyatlarning kimyoviy va fizikaviy mohiyati to'hanuzgacha noma'lum bo'lib qolmoqda.

Xuddi shu bois, asab tizimining xususiyati to'g'risidagi ilmiy mushohadalar faqat shartli reflektor faoliyati bilan o'zaro bog'liq individual xususiyatlar turkumiga taallukli umumiy sabablar bo'yi-cha talqin qilishni ifodalaydi, xolos.

Nerv tizimi xususiyatlari bilan temperamentning bog'liqligi aksariyat hollarda mana bunday omillarning mohiyatida aks etishi mumkin. Jumladan, negizida asab tizimining faraz qilingan fiziologik xususiyati yotgan shartli reflektor faoliyatining o'zaro bog'liq individual xususiyatlarning muayyan turkumi shaxsda qanchalik ko'p mujassamlashsa, temperamentning unga mutanosib xususiyati xuddi shu darajada namoyon yoki aks holatda shuncha kam ifodalanishi kuzatiladi: 1) insonda shartli refleks shakllangan bo'lsada, lekin u tez so'na boshlasa; 2) tashqi qo'zg'ovchi shartli refleksda kuchli tormozlanishni vujudga keltirsa; 3) shaxs kuchsiz qo'zg'ovchilarga kuchli qo'zg'ovchilar singari shiddat bilan reaksiya qaytarsa; 4) odam kuchsiz qo'zg'alish jarayoni bilan uyg'unlashgan xususiyatlarni aniqlasa; 5) insonda kuchli emosional qo'zg'alishi hamda diqqatning chalg'ishi yuzaga ke-ladi.

Yuqorida ta'kidlab o'tilganidek, I.P.Pavlov ta'limotida temperamentning psixologik ta'siri asab tizimining barcha xususiyatlari bilan aloqadorligi yoki uning tipiga tegishli ekanligi tushuntiriladi. Xuddi shu bois, temperamentning u yoki bu xususiyati asab tizimining birorta xislati bilan emas, balki xususiyatlarning turkumlari bilan aloqaga kirishadi. Buning ta'sirida asab tizimi xususiyatlarining miqdoriy munosabatlarida temperament xususiyatlari ham sifat o'zgarishini yasaydi.

Yigirmanchi asrning 60-70 yillarida ushbu soha bo'yicha olib borilgan tadqiqotlarning ko'rsatishicha, temperamentning psixologik tavsifi bilan I.P.Pavlovning tiplari o'rtasida aloqa hukm surishiga hech qanday shak-shubha yo'qdir. Temperamentga taalluqli asabtizimining tiplari ham insonga, ham hayvonlarga tegishli bo'lib, ular umumiy tiplar deb nomlanadi. Binobarin, temperamentning fiziologik asosi - bu asab tizimining umumiy tiplaridir. Biroq, I.P.Pavlovning tiplari - bu nervtizimi xususiyatlarining tanho tipik birikmasi emasdir, chunki keyinchalik bu borada yangi birikmalar topildi. Lekin ajratilgan tiplarning barchasi bir tekis ahamiyatga molik emasligi tufayli ularning eng asosiylari kuchli va kuchsiz tiplardan tashkil topadi.

Nerv sistemasi tiplarining kelib chiqishi

Nerv tizimining umumiy tiplari kelib chiqishi yuzasidan mulohaza yuritilganda, albatta I.P.Pavlovning ta'limotini eslash maqsadga muvofiq, chunki, irsiyat yo'li bilan shartlangan tip - bu genotip demakdir. Hozirgi davrda asab tizimining umumiy tipi (genotip) irsiyatga bog'liq ekanligi haqidagi ma'lumotlar, omillar juda ko'p bo'lib, ular qiyosiy psixologiyada hayvonlarni o'rganishda topilgan. Masalan, asab tizimining kuchi, epchlligi hayvonlarni chatishtirish yo'li bilan yuzaga keltirilgan, leki barcha xususiyatlar to'g'risida bunday dadil fikrlarni bildirish mumkin emas.

Horijiy psixologik adabiyotlarda'kidlanishicha, temperament asab tizimi umumiy tipining nerv-fiziologik xususiyatlariga emas, balki: a) tashqi ko'rsatkichi badanning jismoniy tuzilishiga, b) uning ba'zi qismlari o'rtasidagi aloqaga, v) organizm turli tarkiblarining munosabatlaridan tuzilgan organizmning umumiy tuzilmasiga bog'liqdir, degan nazariya jahon psixologiyasida ustuvor o'rin egallagan. Bu nazariyaning asoschilari E.Krechmer (nemis psixologi) va U.Sheldon (amerika psixologi)lar hisoblanib, ularning talqinicha, tana tuzilishi ham, temperament xususiyatlari ham ichki sekre-siya bezlari faoliyatidagi o'zaro munosabatlarning nasliy belgilariga bog'liqdir. Ularning fikricha, tana tuzilishi bilan temperament xususiyatlari orasida muayyan mutanosiblik mavjuddir. U. Sheldonning mulohaza bildirishicha, semiz, qorin bo'shlig'i takomillashgan inson shodlikka, muloqotmandlikka, to'yib ovqatlanishga moyil (visseraton) xususiyatga egadir. Shuningdek, sklet muskullari taraqqiy etgan shaxslar g'ayratli, faol (somaton) xislatlidir. Shu bilan birga asab tizimi, bosh miyasi o'rta rivojlangan insonlar o'ta sezgir, sertashvish, xayolotga beriluvchan bo'ladilar, ya'ni serebroton xususiyatlidir.

Mulohaza yuritilgan muammo muhim ijtimoiy ahamiyat kasb etadi, chunki ichki sekresiya bezlarining tuzilishi ham tashqi sharoitlarga, ham faoliyat talablariga to'la-to'kis moslasha olmaydi, binobarin u asab tizimiga bir oz muvofiqlashuvi mumkin, xolos. Xuddi shu omildan kelib chiqqan holda Krechmer bilan Sheldon talqiniga yondashilsa, u holda shaxs temperamentining xususiyatlari tashqi ijtimoiy sharoitlarga, faoliyat talablariga muvofiqlashuv ehtimoli mavjud. Mualliflar

e'tiroficha, turli temperamentli shaxslarga ijtimoiy zaruriyat tufayli bir xil talablar qo'yilsa, u holda insonning temperamenti imkoniyatlari bilan jamiyat talablari o'rtasida murakkab ziddiyatlar, nizoli vaziyatlar vujudga kelishi mumkin emish. Shuni ta'kidlash joizki, Krechmer bilan Sheldonning temperament to'g'risidagi nazariyasi bir muncha bahslidir, chunki temperamentning asab tizimi umumiy tipining xususiyatlariga bog'liqligini aks ettiruvchi omillarni tushuntirishga zaiflik qiladi. Shuningdek, mazkur ta'limot temperamentning kelib chiqishini tushuntirishga biryoqlama orttirma baho beradi. Shuni unutmaslik kerakki, organizmning umumiy tuzilishi darhaqiqat asab tizimining tipiga va temperamentga muayyan darajada ta'sir o'tkazishi mumkin. Chunki asab tizimining xususiyatlari modda almashish ichki sekresiya bezlari faoliyatining individual xususiyatlariga muvofikdir. Demak, temperamentning vujudga kelishida organizmning umumiy tuzilishi emas, balki asab tizimining genotipi yoki umumiy tipi muhim ahamiyat kasb etadi.

Shunga qaramay temperamentning fiziologik asosi asab tizimining umumiy tipidan iborat bo'lsada, lekin uning psixologik tavsifini tahlil qilish uchun asab tizimining xususiyatlarini bilish hozirgi davr talabiga javob bermaydi. Misol uchun, g'ayratlilik, barqaror kayfiyat, yuqori faollik, harakat tezligi qo'zg'alish kuchiga bog'liqdir, lekin unga har xil psixik xususiyatlar ham taalluqpidir (sezgi xususiyatlari, xayol obrazlari yorqinligi va hokazo). Temperamentning muayyan xususiyati asab tizimi umumiy tipining birorta xususiyatiga aloqador bo'lmasdan, balki bir turkum xususiyatiga bog'liqdir. Psixologiyada biror tobe o'zgaruvchi bir nechta mustaqil o'zgaruvchilarga aloqador bo'lsa yoki tanho (yolg'iz) mustaqil o'zgaruvchi bir turkum tobe o'zgaruvchiga bog'liqligi o'rnatilsa, bunday tobelik ko'pyoqlama tobelik deyiladi. Xuddi shu bois, temperamentning psixologik xususiyatlari asab tizimi umumiy tipining fiziologik xususiyatlariga ko'pyoklama tobedir. Nerv tizimi umumiy tipi xususiyatlarining fiziologik tadqiqotlari temperament paydo bo'lishi qonuniyatlarini tushunishga kamlik qiladi, shuning uchun bu sohada fiziologik izlanish o'tkazish uning psixologik mohiyatini tekshirishni taqozo etadi.

Temperament tipologiyasi, mabodo insonlar temperamentlari bo'yicha qiyoslansa, u holda uning xususiyatlari jihatidan o'zaro o'xshash shaxslarning guruhi mavjudligi namoyon bo'ladi. Bu asnodan eramizdan oldingi davrda ham temperament tiplari to'g'risida materiallar to'plangan. Ularda temperament tipi deyilganda, insonlarning muayyan guruhlarini tavsiflovchi psixik xususiyatlarning yig'indisi (majmuasi) anglashinilgan. Hozirgi davrda temperament tipi deganda, ma'lum insonlar guruhi uchun umumiy bo'lgan xususiyatlarning sodda majmuasi emas, balki mazkur xususiyatlarining qonuniy, zaruriy o'zaro bog'likligi tushuniladi. Temperament tipini tavsiflovchi xususiyatlarning qonuniy tarzda o'zaro bog'liqligi turlicha aks etishi mumkin.

Temperamentning ayrim xususiyatlarini u yoki bu tashqi ko'rinishiga qarab o'lchash mumkin. Shaxsning shiddatlilik (tezlik, impulsivlik) darajasini ikkita harakatdan bittasini tanlanmaydigan harakatga nisbatan qancha vaqt mobaynida qaror chiqarishga qarab aniqlash mumkin. Agar ushbu yo'sinda temperamentning bir nechta xususiyatlari o'lchansa, u holda uning bir xususiyati qancha ko'p miqdorda ifodalansa temperamentning boshqa xususiyatining shuncha ko'p yoki, aksincha oz aks etishi kuzatiladi.

Har qaysi tip uchun o'ziga xos xususiyatlarining o'zaro aloqasi, har bir alohida xususiyatning sifat tavsifi temperament tipining boshqa xususiyatlari bilan bog'liqligi ham aks etadi. Masalan, o'zini tuta bilmaslik yoki o'zini tuta bilish temperamentning bitta tipi uchun: a) ehtirosli shiddat, b) jazava va jazavadagi muvozanatsizlikdir; bir xil tip uchun o'zini tuta bilish - emosional-irodaviy bir me'yor bo'lsa, boshqa uchun u ulug'vorlik va vazminlik namunasidir.

Temperament tiplarini psixik xususiyatlar o'rtasidagi qonuniy munosabatlar tarzida tushunish Gippokrat tomonidan talqin qilingan temperament to'g'risida tushuncha ma'nosiga mos tushadi. Lekin u ushbu tushunchani yunoncha aralashma so'zi bilan belgilagan va u lotincha munosabat degan ma'noni anglatadi. Nerv tizimining umumiy tiplari bilan fiziologik jihatdan temperament tiplari I.P.Pavlovdan keyin Gippokrat tiplari, ya'ni sangvinik, xolerik, flegmatik, melanxolik deb

atala boshlangan. Lekin bu tushunchalar hozirgi zamon psixologik ma'lumotlar munosabati bilan yangicha mazmun va mohiyat kasb etgan. Shu boisdan asab tizimining to'rtta tipi temperamentning to'rtta tipiga bog'liq deb e'tirof etishimizga haqqimiz yo'q, chunki ular Gippokratcha tiplarning ayrimlari, xolos. Shuning uchun yangi omillar mazkur tiplarning psixologik tavsifini qayta taxlil qilishni taqozo etadi.

Temperament tiplarining psixologik tavsifi quyidagi muhim xususiyatlar yordami bilan aniqlanishi mumkin:

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

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

Faollik. Bu borada inson qanday faollik darajasi bilan tashqi olamga ta'sir etishi va maqsadlarni amalga oshirishda obyektiv hamda subyektiv qarama-qarshiliklarni faollik bilan yengishiga qarab fikr yuritiladi.

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

Reaksiya tempi. Turli xususiyatli psixik reaksiyalar va jarayonlarning kechishi tezligiga, binobarin, harakattezligiga, nutqsur'atiga, farosatlilikka, aql tezligiga asoslanib xulosa chiqariladi.

Harakatlarning silliqligi va unga qarama-qarshi sifat rigidlik (qotib qolganlik). Shaxsning o'zgaruvchan tashqi taassurotlarga qanchalik yengillik va chaqqonlik bilan muvofiqlashishiga (silliqlik bilan

moslashishga), shuningdek, uning xatti-harakatlari qanchalik sust va zaifligi (rigidligi - qotib qolganligi)ga nisbatan baho berishdan iboratdir.

Ekstravertlik va introvertlik. Shaxsning faoliyati va reaksiya ko'p jihatdan nimalarga bog'likligiga, chunonchi favquloddagi tashqi taassurotlarga (ekstravertlik) yoki, aksincha, timsollarga, tasavvurlarga, o'tish hamda kelajak bilan uyg'unlashgan mulohazalarga (introvertirlik) taalluqligiga asoslangan holda munosabat ifodasidir.

Sangvinik - juda faol, har bir narsaga ham qattiq kulaveradi; yolg'on dalilarga jahli chiqadi. Atrofdagi narsalar, ma'ruzalar diqqatini tez jalb etadi. Imo-ishoralarni ko'p ishlatadi, chehrasiga qarab kayfiyatini anglab olish qiyin emas. Juda sezgir bo'lishiga qaramay, kuchsiz ta'sir (qo'zg'atuvchilar)ni seza olmaydi, serg'ayrat, ishchan, toliqmas. Faollik bilan reaktivlik munosabati muvozanatida, intizomli, o'zini tiya biladi, boshqara oladi. Xatti-harakati jo'shqin, nutqsur'ati tez, yangilikni tez payqaydi, aql idroki tiyrak, topqir, qiziqishlari, kayfiyati, intilishlari o'zgaruvchan. Ko'nikma va malakalarni tez egallaydi. Ko'ngli ochiq, dilkash, muloqotga tez kirishadi. Xayoloti (fantaziyasi) yuksak darajada rivojlangan: tashqi ta'sirlarga hozirjavob va hokazo.

Xolerik - sust senzitivlik xususiyatiga ega. Juda faol va reaktiv. Ko'pincha reaktivligi faollikdan ustun keladi. Betoqat, serzarda, tinimsiz. Sangvinlikka qaraganda silliqroq, lekin ko'proq qotib qolgan (rigidroq). Qiziqishlari, intilishlari barqaror, xatti-harakatlarda qat'iylik mavjud. Biroqdiqqatni bir joygato'plashda qiynaladi. Nutq sur'ati tez va hokazo.

Flegmatik - senzitivligi sust, his-tuyg'usi (emosiyasi) kam o'zgaruvchan, shunga ko'ra bunday shaxsni kuldirish, jaxdini chiqarish, kayfiyatini buzish qiyin. Ko'ngilsiz hodisa, xavf-xatar haqidagi xabarga xotirjamlik bilan munosabatda bo'ladi. Vazmin, kam harakat. Imo-ishorasi, mimikasi ko'zga yaqqol tashlanmaydi. Lekin serg'ayrat, ishchan, faol, chidamli, matonatli. Nutq va harakat sur'ati sust. Farosati qiyiqroq. Diqqatni to'plashi osoyishta. Qotib qolgan (rigid). Diqqatni ko'chirish qiyin. Introvertirovanlashgan, kamgap, ichimdan top. Yangilikni qabul qilishi murakkab. Tashqi taassurotlarga sustlik bilan javob beradi (qaytaradi).

Melanxolik - senzitivligi yuksak. Tortinchoq, g'ayratsiz. Arazchan, xafaxon. Jimgina yig'laydi, kam kuladi. Qat'iyligi va mustaqilligi zaif. Tez toladi. Ortiqcha ishchan emas. Diqqati barqaror. His-tuyg'usi sust o'zgaradi. Qotib qolgan (rigid). Introvertlashgan.

Psixologik ma'lumotlar e'tirof etishicha, irsiyat va turmush sharoitlari temperament tiplari o'rtasidagi tafovutlarning sababchisidir. Shuning uchun irsiy fiziologik xususiyatlari bir xil va bitta tuxumdan yaralgan (gomozigot) egizaklarning temperament xususiyatlarini ikkita tuxumdan vujudga kelgan (geterozigot) egizaklarning temperament xususiyatlari bilan qiyoslansa, bu omil tasdiqlanishi mumkin. Ma'lumotlarga qaraganda, geterozigot egizaklardan farqli o'laroq, gomozigot egizaklar temperament xususiyatlari shunchalik o'xshashki, hatto ular irsiyat yo'li bilan berilish omillarini 85% tasdiqlash imkoniyatiga ega. Tarbiyaviy muhit turlicha bo'lishiga qaramay, o'xshashlik sakdanib qolishi tajribalarda ko'p marta tekshirilgan. Lekin temperamentning ayrim xususiyatlari o'zgarishi to'g'risidagi ma'lumotlar inkor etilmaydi, unga favquloddagi tashqi hamda ichki sharoitlar keskin ta'sir o'tkazadi (masalan, tog' sharoiti, xavf-xatar mavjudligi va hokazo).

Shuni esda saqlash joizki, temperament ayrim xususiyatlarining turmush sharoiti bilan tarbiyaviy ta'sirida o'zgarishi jarayonini temperamenttiplarining takomillashtiruvidan farqlay olish shart. Ma'lumki, temperament tipi unga mutanosib xususiyatlari birdaniga paydo bo'lgan narsa emas, chunki asab tizimining takomillashuvi umumiy qonuniyatlari temperamentga ham ta'sir o'tkazib, o'z izmini qoldiradi. Shaxsning kamolotiga binoan, temperament xususiyatla-ri asab tizimining takomillashuvi bilan bog'liqtarzda ro'yobga chiqa boradi va mazkur jarayon temperament rivojini uzil-kesil hal qiladi.

Shuni ta'kidlash o'rinliki, temperamentni faoliyat talablariga moslashtirish (muvofikdashtirish) imkoniyati mavjuddir. Chunki har qanday faoliyat psixik jarayonlari dinamikasiga muayyan talablar tizimini qo'yadi. Chunonchi: 1) kasb-hunarlarining insonlar temperamentiga mos turini tanlash kerak, chunki ularning psixik xususiyatlariga mutanosib kasbni tanlash professional tanlash deyiladi;

2) shaxslarning individual xususiyatlarini hisobga olish joiz; 3) temperamentga xos kamchiliklarni (salbiy illatlarni) bartaraf etish lozim; 4) insonlarda individual uslubni shakllantirish zarur. Shaxsning faoliyatiga ongli, faol va ijodiy munosabatda bo'lishi muvaffaqiyatlar garovidir.

Faoliyatning individual uslubi insonda o'zidan o'zi vujudga kelmaydi, u shaxs kamolotining barcha bosqichlarida (bog'cha yoshidan e'tiboran to kasbiy mahorat egallangunga qadar) shakllanib boradi. Insonning temperamentini faoliyatning zarur talablariga moslash-tirish orqali unda individual uslub tarkib toptiriladi. Xuddi shu boisdan, faoliyatning individual uslubi deyilganida, shaxs uchun o'ziga xos va muvaffaqiyatga erishishning maqsadga muvofiq yo'llari individual tizimi tushuniladi. Tutishida o'z ifodasini topadi. Shu bilan birga xarakterning xislati hisoblanmish mehnatsevarlik: a) mehnat insonlarga rohat tuyg'usi keltirishida, ishsizlikda afsus chekishida; b) atrof-muhitdagi narsalarga diqqatini chalg'itmay, vaqtni behuda sarflamay, vujudi bilan vijdonan mehnat qilishida ro'yebga chiqadi.

Shaxs harakatlarining sifati va ularning oqilona usullari nafaqat uning munosabatlariga aloqador, balki insonning irodaviy, hissiyoti, diqqati, aqliy sifatlariga yoki psixik jarayonlarining individual xususiyatlariga ham bog'likdir. Chunonchi, mehnatda ko'zga tashlanadigan tirishqoklik, puxtalik mehnatga nisbatan ijobiy munosabatni aks ettirishga emas, balki boshqa omillarga: a) diqqatning to'planishiga (markazlashuviga), b) harakatlarning aniq-ligi, maqsadga yo'nalganligi, v) irodaviy zo'r berishga, g) usullar mahsuldorligiga, d) aklning tiyrakligiga bog'liq. Xarakterning akliy, hissiy, irodaviy xislatlariga ajratishni harakat usullaridan hamda xilma-xil ruhiy jarayonlarning ustuvorlik qiluvchi ta'siridan kelib chiqqan holda amalga oshirish mumkin.

Xarakter xislatlari shaxsni muayyan faoliyatga undovchi omil sifatida maydonga chiqishi mumkin. Ma'lumki, xarakterning aksariyat xislatlari shaxsning xatti-harakatlari muvaffaqiyatini belgilovchi turtki va faol mayllar bo'lib hisoblanadi. Odatda, shaxslar o'zaro o'xshash sharoitlarda bir xil motivlar va munosabatlarga asoslanib, aniq

maqsadga intilib, maqsadga erishishga mutanosib harakat usullariga nisbatan moyillikni namoyon etadilar. Moyilliklar negizida xarakter xislatlarining undovchanlik kuchi vujudga keladi va uning ta'siri tufayli inson tabiiy sharoitga zid, maqsadga nomuvofiq harakat usullaridan foydalanadi.

Shaxs ba'zida o'z xarakter xislatidan afsuslanadi, lekin boshqacha harakatni amalga oshirishni uddasidan chiqmaydi. Xorijiy psixologlarning tasdiklashicha, ayrim insonlar faoliyatida muvaffaqiyatsizlikdan xavsirashga qaraganda, ular o'z yutuklarini yuksakroq qadrlaydilar va yuqori baholaydilar. Muvaffaqiyatsizlik ular uchun halokatli hodisa emas, shuning uchun «tavakkalchilik»ka qo'l urishida davom etaveradilar. Boshqa toifadagi odamlar muvaffaqiyatsizlikdan cho'chiydilar, o'ta ehtiyotkor bo'ladilar, qiyinchilikdan yuz o'giradi, yengil ishga qo'l urishni lozim topadilar.

Maqsadga nomuvofiq, lekin shaxs uchun o'ziga xos harakat usullarini tanlashga moyillik kuchli irodaviy zo'r berish sharoitlarida, jiddiylik (zo'riqish) vaziyatlarida yorqin aks etadi. Inson uchun o'ziga xos harakat usuli favquloddagi sharoitda maqsadga muvofiq kelsa, u holda o'z xislatiga nomuvofiq, bir xil yo'sindagi usullaridan foydalanishga qaraganda ko'p kuch-quvvat, qat'iylik, ishchanlik namoyish qilinishni ma'qul topadi. Mabodo xarakter xislatlari tabiiy (obyektiv) sharoit talabiga qarshi harakat qilishga undasa, uning xislatlari o'ziga xalaqit va pand beradi. Xarakter xislatlari sharoit, vaziyat talablariga muvofiq tushsa, u holda bunda shaxs ijobiy faoliyat ko'rsatadi, butun kuch-quvvatini jamlab harakat qilishga imkon tug'iladi.

Shunday qilib, xarakter xislatlari shaxsni muayyan yo'sinda intilishiga, ba'zida sharoitga zid harakat qilishga undash bilan birga, ular murakkab vaziyatlarda yorqin ro'yobga chiqadilar. Haqqoniylik, dadillik, to'g'rilik shaxsni noxush kechinmalarga olib kelishiga qaramay, uni davralarda haqiqatni tik aytishga undaydi, sobitqadamlikni shakllantirishga xizmat qiladi.

6.3. Sportchining qobiliyatlari

Xaridor do'konda tovarlarni ko'zdan kechirayotib, bir xil matodan tayyorlanganiga qaramay, ularga har xil baho beradi, bir tikuvchini

maktaydi, ikkinchisiga esa e'tirozlar bildiradi. Shuningdek, ularga ba'zi bir takliflar beradi, tashqi ko'rinishi bejirim bo'lishi, chidamliligi oshishi to'g'risida mulohazalar yuritadi, ya'ni ulardan birisi qoniqtiradi, ikkinchisi esa ijobiy baho olish imkoniyatidan mahrum bo'ladi. Talabalar har xil turdagi tanlovlarda, olimpiada va universiadada ishtirok etadilar, ulardan bittasi muvaffaqiyatga erishadi, hatto g'oliblikni qo'lga ham kiritadi. Bu psixologik hodisa yoki voqyelik nimadan dalolat ekanligini aniklash orqaligina bilim darajasi, qobiliyat ko'rsatkichi, muvaffaqiyat mexanizmi, malaka yoki ko'nikmalar barqarorligi yuzasidan mulohaza yuritish mumkin, xolos.

Qobiliyatlar to'g'risida umumiy tushunchani vujudga keltirish uchun ularga aloqador omillar, tarkiblar bo'yicha ayrim ma'lumotlar kel-tirish maqsadga muvofiq: a) qobiliyatlar shaxsning psixologik xususiyatlari ekanligi; b) mazkur xususiyatlarga bilim, ko'nikma, malaka orttirish bog'liq; v) ushbu xususiyatlarning o'zi bilim, ko'nikma va malakalarga taallukli emasdir. Yuqoridagi voqyeliklarning tahlilidan kelib chiqilganida, tovarga berilgan baho, tanlovlardagi muvaffaqiyatli yoki muvaffaqiyatsiz ishtirok etishga asoslanib, shaxslarning qobiliyatlari yuzasidan qat'iy qarorga kelinishi mumkin edi. Psixologik tadqiqotlarning ko'rsatishicha, oliy ta'lim jarayonida o'zlashtirish ko'rsatkichi bo'yicha «o'rtamiyona» talaba keyinchalik ijobiy tomonga o'zgarishi, boshqa soha (tarmoq)da yuksak natijalarga erishishi, hatto mutaxassisligiga yondosh ixtisoslikda o'zini ko'rsatishi mumkin. Ta'lim va ijtimoiy turmushda uquvsiz, «yaroqsiz» deb baholangan insonlar keyinchalik biron-bir sohaning yetakchi mutaxassisi sifatida elga tanilishi, yuqori lavozim egallashi, tadbirkor shaxs sifatida kamol topishi hodisasi tajribada ko'p uchraydi. Shuning uchun bilim, ko'nikma va malakalarni egallash (o'zlashtirish) jarayonida qobiliyatlar namoyon bo'lsada, lekin ular bilim, ko'nikma, malakalarga bevosita taallukli emasdir. Xuddi shu boisdan, ular bir-biri bilan o'zaro munosabat va nisbatan nuqqai nazardan tahlil qilinganida qobiliyatlar bilan bilimlar, qobiliyatlar bilan ko'nikmalar mohiyat, mazmun, ma'no jihatidan bir-biridan tafovut qiladi. Ushbu psixologik hodisa obrazliroq qilib tushuntirilganida, bilim ko'nikma, malaka mashkdanish tufayli

egallaniladigan aniq voqyelik deb tasavvur qilinsa, qobiliyatlar shaxsning ruhiy olamidagi hali ro'yobga chiqmagan imkoniyatidir. Masalan, talabanning o'qishga kirishi u mutaxassis sifatida kasbiy kamolot uchun imkoniyattarzida gavdalanishi kabi (uning intilishi, obyektiv va subyektiv muhit, salomatligi va boshqalar), shaxsning qobiliyatlari kasbiy bilim, ko'nikma va malakalarni egallash uchun imkoniyat tariqasida namoyon bo'ladi. Kasbiy bilim va ko'nikmalar egallandimi yoki yo'qmi, imkoniyat ro'yobga chiqdimi yoki ushalmagan orzu sifatida qolib ketdimi - bularning barchasi ko'pgina omillarga va sharoitlarga bog'liqdir. Masalan, atrof-muhitdagi odamlar (oila, maktab, mehnat jamoasi a'zolari, jamoatchilik) shaxsning u yoki bu bilim hamda ko'nikmalarni egallashga manfaatdorligi, o'qish, o'rgatishga munosabati, ularni tashkil qilish va mustahkamlashga nisbatan mas'uliyat his qilish kabilarning barchasi - imkoniyatning ro'yobga chiqarish, uning voqyelikka aylantirishning kafolatidir. Psixologiyaning metodologik asosining ko'rsatishicha, qobiliyatlar - imkoniyatlar tizimidan tashkil topgan bo'lib, u yoki bu faoliyatidagi zaruriy mahorat darajasi haqiqat hisoblanadi. Insonda namoyon bo'layotgan tasviriy san'at qobiliyati uning rassom sifatida shakllanishiga kafolat bera olmaydi. Rassomlikni egallashi uchun maxsus ta'lim berilishi, tabiatga o'zgacha munosabati, idrok qilish xayoloti, shaxsiy fazilati, salomatligi, matolar, mo'yqalamlar, bo'yoqlar, moslama asboblari va boshqalar muhayyo bo'lishi lozim. Ta'kidlab o'tilgan vositalar, shart-sharoitlarsiz tasviriy san'at qobiliyatlari taraqqiy etmay turib, ilk ko'rinishidayoq so'na borishi mumkin. Ijtimoiy-tarixiy taraqqiyot pallasida bunday hodisalar son-sanoqsiz bo'lib o'tganligi hech kimga sir emas, albatta.

Psixologiya fani qobiliyatlar bilan faoliyatning muhim jabhalari bo'lmish bilim, ko'nikma va malakalarning aynan bir narsa ekanligini rad etar ekan, ularning birligini e'tirof qiladi. Shuning uchun qobiliyatlar faqat faoliyatda ro'yobga chiqadi, lekin shunda ham aynan shu qobiliyatlarsiz amalga oshirilishi amri mahol faoliyat ko'rinishlaridagina aks etadi, xolos. Agar shaxs rasm solishga hali o'rganmagan bo'lsa, mabodo u tasviriy faoliyatning malakalarini uddalay olmasa, uning tasviriy san'atga nisbatan qobiliyatlari yuzasidan mulohaza yuritishga

o‘rin ham yo‘q. Bularning barchasi bo‘lg‘usi rassomning ish uslubi, usullari, rangga munosabatlarini qanchalik tez va oson o‘zlashtirishida hamda borlikdagi go‘zallikni idrok qilish, tasavvur etishida yuzaga keladi. Talabada kasbiy bilim, ko‘nikma va malakalar tizimi, ularning barqarorligi, shakllangan shaxsiy ish uslublari mavjud emasligiga asoslanib, ularni jiddiy tekshirib, tashxis qilmasdan turib, shoshilinch tarzda unda qobiliyatlar yo‘q degan xulosa chiqarish oliy maktab o‘qituvchisining qo‘pol psixologik nuqsoni hisoblanadi. Bolalik davrida u yoki bu qobiliyatlarning atrof-muhitdagi odamlar tomonidan tan olinmaganligi, keyinchalik xuddi ana shu qobiliyatlari tufayli jahonda munosib shon-shuhrat qozonishga musharraf bo‘lgan juda ko‘p allomalarning nomi olamda mashhur, chunonchi, Albert Eynshteyn (nisbiylik nazariyasi asoschisi), Nikolay Lobachevskiy (yangi geometriya yo‘nalishi asoschisi) va boshqalar o‘qishida genial olim bo‘lib voyaga yetishishi dalolatnomasi yo‘q edi.

Qobiliyatlar bilim, ko‘nikma va malakalarda aks etmaydi, balki ularni egallash dinamikasida namoyon bo‘ladi. Faoliyat uchun zarur bo‘lgan bilim va ko‘nikmalarni o‘zlashtirish jarayonida yuzaga chiqadigan farqlar, qobiliyatlar mulohaza yuritish imkonini beradi.

Demak, shaxsning faoliyatini muvaffaqiyatli amalga oshirish sharti hisoblangan, bilim ko‘nikma va malakalarni egallash dinamikasida yuzaga chiqadigan farqlarda namoyon bo‘ladigan individual psixologik xususiyati qobiliyatlar deyiladi. Ushbu xususiyat-ni aniqlash uchun ba‘zi bir omillarni taxdil qilish maqsadga muvofiq; a) shaxsning muayyan sifatlari yig‘indisi belgilangan vaqt oralig‘ida egallagan faoliyati talablariga javob bersa, unda mazkur faoliyatga nisbatan qobiliyati mavjuddir; b) inson shunday holatlarda faoliyat talabiga javob bera olmasa - psixologik sifatlar, ya‘ni qobiliyatlar mavjud emasdir (juda zaifdir). Lekin bunday xususiyatli shaxs ko‘nikma va malakalarni egallay olmaydi degan ma‘no anglatmaydi, biroq ularni egallash vaqti cho‘zilib ketadi, xolos.

Shunday qilib, qobiliyatlar individual-psixologik xususiyatlar bo‘lishi bilan birga: a) ularni shaxslarning mavjud boshqa xususiyatlariga, xarakter fazilatlariga, hissiy kechinmalariga va boshqalarga

qarama-qarshi qo'yish mumkin emas; b) shuningdek, qobiliyatlarni shaxsning mazkur xususiyatlari bilan bir qatorga qo'yish, ularni ayniylashtirish ham nuqsonlarni keltirib chiqaradi. Shuni ta'kidlash joizki, mulohaza bildirilgan sifatlardan ba'zi biri yoki ularning yig'indisi faoliyat talablariga javob bera olsa yoki ularni ta'sirida vujudga kelsa, u holda shaxsning mazkur individual xusu-siyatlarini qobiliyatlar deb atash imkoniyati tug'iladi.

Qobiliyatlarning sifat va miqdor tavsifi

Psixologiyada qobiliyatlar individual-psixologik xususiyatlar sifatida tavsiflanadi va buning asosida bir insonning boshqa insondan tafovutlanadigan xislatlari, fazilatlari yotadi. Shuning uchun har bir shaxsdan bir xil natija, bir xil sifat kutish mumkin emas, chunki insonlar o'z qobiliyatlari bo'yicha bir-birlaridan muayyan darajada farq qiladilar, binobarin, ular o'rtasida farqlar sifat va miqdor jihatidan bir talay bo'lishi mumkin. Qobiliyatlarning sifat tavsifi shaxsning qaysi individual-psixologik xususiyatlari faoliyat muvaffaqiyatining majburiy sharti tariqasida xizmat qilishini anglatadi. Ularning miqdori tavsifi esa faoliyatga qo'yiladigan talablarga shaxs tomonidan qay yo'sinda bajarish imkoniyati mavjudligini bildiradi, ya'ni mazkur inson boshqa odamlarga qaraganda malaka, bilimlardan nechog'lik tez, yengil, puxta foydalana olishini namoyish qiladi.

Qobiliyat xususiyatlarining sifat jihatidan talqin qilinishida, birinchidan, maqsadga turlicha yo'llar orqali erishishga imkon beruvchi «o'zgaruvchan miqdor» to'plami tariqasida, ikkinchidan, faoliyat muvaffaqiyatini ta'minlovchi shaxsning individual psixologik xislatlari (fazilatlari) murakkab majmuasi ko'rinishida gavdalanadi. Masalan, fakultet dekanati va o'qituvchilar jamoasi tomonidan yuksak tashkilotchilik qobiliyatiga ega deb baholangan IV kurs sardori Sardorda mana bunday psixologik xususiyatlar majmuasini ko'rish mumkin, chunonchi, tashabbuskorlik, talabchanlik, mehribonlik, e'tiborlilik, kuzatuvchanlik, tengdoshlarini tashxis qila olishlik, kashfiyotchilik, javobgarlik, hamdardlik, jozibadorlik, hamkorlik, samimiylik, hissiy yaqinlik kabilar. Mahkamning qobiliyatini boshqa tashkilotchilar qobiliyati bilan qiyoslanganda ko'lami keng, mohiyati chuqur bo'lish

bilan birga, balki o'zining sifati bilan ham ajralib turadi. Xuddi shu fakultetning III bosqich sardorii Temur ham tashkilotchi, uddaburon shaxs, lekin faoliyatni amalga oshirish, o'zgalarga ta'sir ko'rsatish mutlaqo boshqa omillarga asoslanadi. Shuning uchun tashkilotchilik qobiliyati boshqa psixologik xislatlar majmuasini (turkumini) tashkil qiladi, chunonchi, zaiflarga nisbatan shafqatsizlik, jamoa a'zolariga tazyiq o'tkazishlik, uddaburonlik, amalparastlik, maqtanchoqlik va boshqalar.

Keltirilgan misollardan ko'rinib turibdiki, u yoki bu faoliyatni amalga oshirishda o'zaro o'xshash yoki bir-biri bilan farkdanuvchi turlicha qobiliyatlar turkumi (majmuasi, birikmasi) ishtirok etishi mumkin ekan. Bu psixologik hodisa tahlili orqali shaxs qobiliyatlarining muhim jabhalari yaqqol ko'zga tashlanadi, jumladan, shaxsdagi bir xislatning o'rnini boshqasi bosishi (kompensasiya qilishi, o'rnini bosishi, muvofiqlashtirish ma'nosini bildiradi) vujudga keladi, buning uchun inson o'zi ustida sabr-toqat, chidam bilan mehnat qilishi tufayli yuksak ko'rsatkichlarga erisha oladi.

Shaxsning qobiliyatida mavjud bo'lgan o'rnini bosish (kompensator)lik imkoniyati eshitishdan mahrum insonlarni maxsus o'qitish orqali ro'yobga chiqadi. Hayotda ko'r musiqachi, artist, shoir, rassom, muhandis va boshqa shu kabi kasb egalari yetishib chiqqanligi ko'p uchraydi. Hatto eshitish qobiliyati past yoki umuman yo'qligi ham kasbiy musiqaviy qobiliyatining rivojlanishiga keskin xalaqit bermasligi mumkin. Bu psixologik hodisa (bir qobiliyatni boshqa qobiliyat yordami bilan o'stirish, ya'ni kompleksatorlik xususiyati) har bir shaxs uchun kasb tanlash va qayta kasb tanlash (ikkinchi yoki uchinchi kasbni egallash ishtiyoqi) sohasida mislsiz keng qo'lamdagi imko-niyatlarni ochadi. Ushbu voqyelikni tasdiklovchi qator misollarning o'zida silliq duradgor mohir tikuvchi bo'lishi; yirik fan allomasi yirik san'atkor, yetuk sportchi ekanligi uchrab turadi. Qobiliyatli shaxslar ijtimoiy turmushning turli sohalari hamda jabhalarida o'z o'rnini topa oladilar hamda yuksak yutuklarga erishadilar, hatto bir necha faoliyat turida tekis muvaffaqiyatlar qozonish ham mumkin.

Qobiliyatlarning miqdoriy tavsifi va ularni o'lchash muammosi psixologiya fanida o'ziga xos rivojlanishning tarixiy o'tmishiga ega. Hozirgi davrda fanning mumtoz psixologlariga aylangan Spirmen, Permen Kettell va boshqalar XIX asrning oxirlari va XX asrning boshlaridayoq muayyan ixtisoslar uchun kasb tanlashni ilmiy asosda yo'lga qo'yish zaruriyatidan kelib chiqadigan talablar tazyiqida o'quv yurtlarida saboq olayotgan shaxslarning qobiliyat darajasini aniqlashga kirishdilar. Ularning taxminlaricha, insonning lavozimiga loyikligi, uning mehnat faoliyatiga layoqati, shuningdek, oliy o'quv yurtlariga, harbiy xizmatga, rahbarlik martabasini egallashga nisbatan layoqatlarini aniqlash imkoniyati mavjuddir. Utgan asrda qobiliyatlarni o'lchash usuli, mezoni tariqasida aqliy iste'dod testlari ishlab chiqildi va AQSh, Buyuk Britaniya kabi mamlakatlarda o'quvchilarni saralash, harbiy xizmatga zobitlarni tanlash, ishlab chiqarishda rahbarlik lavozimiga tavsiya qilishda foydalanildi. Hatto Buyuk Britaniyada universitetga kirish huquqiniberuvchi test sinovi tizimi ham yaratildi. «Aqliy iste'dod» testlari ball yoki ochkolar bilan baholanib, yechimga sarflangan vaqtni hisobga olib, natijalar yig'indi holiga keltirilar edi. Masalan, Buyuk Britaniya maktablarida 11 yoshli o'smirlarga beriladigan test ko'rinish: «Pyotr Jemsga qaraganda balandroq, Edvard Petrdan pastroq. Kim hammadan ko'ra balandroq?» va tanlagan javobning tagiga chizib qo'yish talab qilinadi: 1) Pyotr, 2) Edvard; 3) Jeyms; 4) «ayta olmayman». Boshqacharoq testlar berilgan beshta so'zdan boshqalariga o'xshaganini sinaluvchi tanlab olish kerak: 1) qizil, yashil, ko'k, ho'l, sariq; 2) yoki, ammo, agar, hozir, garchi va shu kabilar. Testlar murakkabligi ortib borish tamoyili bo'yicha «Testlar batareyasi» tizimi yaratiladi. Testlar tuzilishi bo'yicha faqat so'zlardan iborat (verbal) sinovlar bilan cheklanmasdan, balki turlicha mohiyatli «labirintlar» (yunoncha - chigal holat, murakkab, chalkash ma'nosini bildiradi), «boshqotirma» va shunga o'xshash sinovlar kiritiladi.

Odatda, sinaluvchilar «Testlar batareyasi»ni bajarib bo'lganlaridan so'ng natijalar hisoblab chiqiladi va ularda «aqliy iste'dod koeffisiyenti» (inglizcha aqliy salohiyat (, 10 so'zidan olingandir) aniqlanadi. Misol uchun, 11,5 yoshli o'quvchi to'plagan ballarning o'rtacha yig'indisi 120

ga teng bo'lishi lozim. Bunda 120 ball to'plagan har qanday tekshiriluvchi 11,5 yoshida «aql yoshiga» egadir. Xuddi shu yo'sinda «aqliy iste'dod koeffitsiyenti hisoblab chiqiladi:

Sinaluvchining aqliy iste'dodi koeffitsiyenti.

$$10 = \text{aql yoshi} \times 100$$

Sinaluvchining haqiqiy yoshi.

Mabodo test sinovda 11,5 va 14 yoshli o'smirlar 120 ochko to'plagan bo'lsalar, u holda tekshiriluvchilarning «aql yoshi» 11,5 ga tenglashtirilsa, quyidagi holat yuzaga keladi:

$$10 \text{ birinchidan sinaluvchi} = 11,5 \times 100 = 109,5; 10,5$$

$$10 \text{ ikkinchidan sinaluvchi} = 11,5 \times 100 = 82,1.14$$

Mazkur yo'nalishning namoyandalarining e'tirof etishlaricha, «aqliy iste'dod koeffitsiyenti» qandaydir o'zgarmas mezon sifatida «umumiy intellektni» ro'yobga chiqarish imkoniyatiga egadir. Shuni ta'kidlash joizki, «aqliy iste'dod koeffitsiyenti» nazariyasida bahsli jabhalar mavjudkim, bunda shaxsning aqliy qobiliyatlari namoyon bo'ladi. Rus psixologi L.S.Vigotskiy yuqoridagi nazariyaga o'z e'tirofini bildirgan holda ikki bosqich, ya'ni «eng yaqin taraqqiyot zonasi», «aktual faoliyat zonasi» orqali qobiliyatni to'g'ri aniqlash mumkinligini ko'rsatib bergan edi. Hozirgi zamonda qo'llanayotgan test sinovlari o'tmishdoshlaridan ko'p jihatdan ajralib turadi, lekin ko'pincha xotira mahsullarini ochishga xizmat qildi, ijodiy tafakkur natijalari esa diqqat markazidan chetda qolib ketish hollari uchraydi.

Qobiliyatlar tuzilishi

Shaxs egallashi shart hisoblangan faoliyat, u xohta'lim, xoh mehnat, xoh o'yin, xoh sport bo'lishidan qat'i nazar, uning bilish jarayonlariga, aqliy xislatlariga, hissiy-irodaviy jabhalariga, sensomotor sohasiga, xarakterologik xususiyatlariga muayyan talablar qo'yadi va ularning hamkorlikdagi sa'y-harakati tufayli muvaffaqiyatlarga erishiladi. Psixologik ma'lumotlarga qaraganda, insondagi yuksak ko'rsatkichga erishgan sifat harchand ustuvorlikka ega bo'lmasin, u talablarni qondirish imkoniyatiga ega bo'lmaydi. Ayrim hollarda alohida namoyon bo'lgan psixik xususiyat (xislat) faoliyatining yuksak mahsuldorligi va samaradorligini ta'minlash qurbiga ega, u qobiliyatlar uddalay oladigan

imkoniyat bilan bab-baravar kuch quvvat tariqasida vujudga keladi, degan faraz o'zini oqlamaydi. Shuning uchun qobiliyatlar murakkab tuzilishga ega bo'lgan psixik sifatlar (xislatlar) majmuasidir deyish juda o'rinlidir.

Qobiliyatlar sifatida ro'yobga chiqadigan psixik xislatlar majmuasining tuzilishi yaqqol va alohida faoliyat talabi bilan belgilanganligi tufayli har qaysi turdagi faoliyatlar uchun o'ziga xos tarzda qo'yilishi turgan gap. Buning uchun ayrim misollarni tahlil qilib o'tamiz:

- matematik qobiliyat: matematik materiallarni umumlashtirish, mulohaza yuritish jarayonini qisqartirish, matematik ish-amallarni kamaytirish, masalani idrok qilish bilan natijasi o'rtasida aloqa o'rnatish, to'g'ri va teskari fikr yuritishdan yengil o'tishlik, masala yechishda fikr yuritishning epchilligi kabilar;

- adabiy qobiliyat: nafosat hislarining yuksak taraqqiyot darajasi, xotirada yorqin ko'rgazmali obrazlarning jonliligi, «til zehni», behisob xayolot, ruhiyatga qiziquvchanlik, o'zi ifodalashga intiluvchanlik va boshqalar. Ajratib ko'rsatilgan qobiliyatlar tarkibidan ko'rinib turibdiki, matematik va adabiy qobiliyatlar o'zaro bir-biriga o'xshamagan talablari bilan tafovutga egadir. Bundan shunday xulosa chiqarish mumkinki, pedagogik, musiqaviy, texnik, konstruktorlik, tibbiy qobiliyatlar va shunga o'xshash qobiliyatlar tuzilishi maxsus xususiyatga ega bo'lib, kasbiy ahamiyat kasb etishi mumkin.

Yaqqol qobiliyatlar tuzilishini tashkil qiluvchi shaxsning xislatlari, fazilatlarini orasida ustuvorlik qilsa, ayrimlari yordamchilik vazifasini bajaradi. Ma'lumki, pedagogik qobiliyatlar tuzilishida yetakchi xislatlar sifatida pedagogik odob (takt), bolalar-ni sevish, o'quvchilar jamoasini tashkil qilish va uni boshqarish, kuzatuvchanlik, talabchanlik, bilimlarga chanqoqlik, bilimlarni uzatishga uquvchanlik va shunga o'xshashlar tan olinadi. O'qituvchilik qobiliyatining yordamchi (qo'shimcha) fazilatlariga quyidagilar kiradi: artistlik, nutqiy qobiliyat, diqqatni taqsimlash, akademik qobiliyatlar va hokazo. Pedagogik qobiliyatlarning yetakchi (asosiy) va yordamchi (qo'shimcha) tarkiblari, jabhalari ta'lim jarayoni muvaffaqiyatini ta'minlaydigan birlikni (birikuvni) yuzaga

keltiradi hamda o'qituvchi shaxsi bilan bog'liq bo'lgan hamkorlik individual faoliyatini tashkillashtiradi. Qobiliyatlardan muayyan darajada umumiy va torroq ma'noda maxsus sifatlarni ajratish orqali ma'lum turkum tizimini yuzaga keltirish mumkin. Bundan kelib chiqqan holda qobiliyatlarni guruhiga ajratish maqsadga muvofiq. Umumiy qobiliyatlarni (sifatlar) maxsus qobiliyatlarga (sifatlar) zid tarzda taqin qilish mumkin emas. Shaxsning umumiy qobiliyatlari ularni hosil qiluvchi omillar yaqqol psixologik hodisa yoki voqeyelikdir. Maxsus qobiliyatlarni ko'lam jihatdan torroq bo'lishiga qaramay, chuqurroq mohiyatni o'zlarida mujassamlashtiradi.

Rus olimi I.P.Pavlov o'z ta'limotida «badiiy», «fikrlovchi», «o'rta» tiplarga ajratilgan shaxslarning ana shu uchta tipdan bittasiga taallukli ekanligini tavsiflab beradi. Muallif ushbu tipologiyani yaratishda oliy nerv faoliyatining birinchi va ikkinchi signal tizimidan iboratligi to'g'risidagi ta'limotiga asoslanadi. Birinchi signallar va ikkinchi signallar tizimi esa obrazlar haqida so'zlar orqali signal berishdan iboratdir. Ikkinchi signallar tizimi I.P.Pavlov tomonidan «signallarning signali» deb nomlangan edi. Ushbu tipologiyani osonroq qilib quyidagicha tushuntirish mumkin:

- shaxs psixik faoliyatida birinchi signallar tizimining signallari nisbatan ustunlik qilsa inson «badiiy» tipga taalluqlidir;
- mabodo «signallarning signali» nisbatan ustuvor bo'lsa - bu shaxs «fikrlovchi tipga» munosibdir;

agarda har ikkala signallar aralashib ketgan bo'lsa (birortasi ning ustunligi sezilmasa) - bu inson «o'rta tipga» mansub odamdir.

4) Tipologiyaning o'ziga xos tomonlari qisqacha ifodalanganda yoki tavsif qilinganida quyidagilar namoyon bo'ladi:

«Badiiy tip» uchun bivosita taassurot, taassurotlar, jonli tasavvur, yorqin idrok, his-tuyg'ular (emosiyalar) natijasida vujudga keladigan obrazlarning yorqinligi xosdir.

«Fikrlovchi tip» uchun mavhumlarning, mantiqiy tizimlarning, nazariy mulohazalarning, metodologik muammolarining ustunligi muvofiqdir.

Badiiy tipning mavjudligi aqliy faoliyatning zaifligi yoki aqlning yetishmasligini bildirmaydi, lekin bu o'rinda gap psixikasining obrazlari

jabhalarini fikrlovchi tomonlari ustidan nisbatan ustuvorligi haqida borada, xolos. Biroq shuni ta'kidlash joizki, shaxsning ikkinchi signallar tizimi birinchi signallar tizimidan ustunlik qiladi va bu ustuvorlik mutlakdik xususiyatiga egadir. Ma'lumki, insonlarning hayot va faoliyatlarida til bilan tafakkurning o'rni hal qiluvchi ahamiyat kasb etadi, shaxs tomonidan borliqni aks ettirish jarayoni so'zlar, fikrlov vositasida ro'yobga chiqariladi.

Signallar tizimi orasidagi munosabatni matematik tarzda quyidagicha aks ettirish mumkin:

A) $S > S$, S - ikkinchi signallar tizimi, S - birinchi signallar tizimi;

B) birinchi signallar tizimining ikkinchi signallar tizimidan nisbatan ustunligi («badiiy tip»): $S > S$ QM (t - mazkur tip namoyandalarining borliqni emosional va obrazli bilish xususiyati jihatidan ajratuvchi belgisi);

V) «fikrlovchi tip» mana bunday ifodalanishi kuzatiladi:

$S + p > S$ (p - mazkur tip namoyandalarini boshqalardan ajratuvchi olamga mavhum munosabatning xususiyati).

Shunday qilib, shaxsning u yoki bu faoliyatiga tayyorligi tariqasida yuzaga keladigan har qaysi yaqqol qobiliyatlar tuzilishi o'z tarkibiga yetakchi va yordamchi, umumiy va maxsus nomdagi majmua sifatlarni (xislatlarni) qamrab olgan bo'lib, murakkab tizimdan iboratdir.

Nazorat uchun savollar

1. Sportchi xarakterini shakllantirishda sport faoliyatining ahamiyati nimada
2. Sport jarayonida qobiliyatning ahamiyati nimalardan iborat
3. Nerv sistemasi tiplarining kelib chiqishi
4. Xarakter va uning xususiyatlari haqida gapirib bering.
5. Qobiliyatlarning sifat va miqdor tavsifi
6. Qobiliyatlar tuzilishi haqida tushuncha bering.

3 §. Sportchining emosional-irodaviy holatlari.

3.1.Sportchining hissiyoti

Hissiyot borliqqa, turmushga, shaxslararo munosabatga nisbatan shaxsni subyektiv kechinmalarining aks ettirilishidir. Shaxs tirik mavjudod bo'lishi bilan birga jamiyat a'zosi hamdir, shuningdek, yakkahol (individual) inson sifatida tevarak-atrofdagi narsalar va hodisalarga nisbatan munosabatlarini xolisona (obyektiv) aks ettiradi, in'ikos qiladi. Aks ettirish jarayoni favqulodda o'z ichiga quyidagilarni qamrab oladi:

a) shaxsning ehtiyojini qondirish imkoniyatiga egalikni;

b) qondirishga yordam beradigan yoki qarshilik ko'rsatadigan obyektlarga subyekt sifatida qatnashishni;

v) uni harakat qildiruvchi, bilishga intiltiruvchi munosabatlarini va hokazo. Subyektiv munosabatlarning inson miyasida his-tuyg'ular, emosional holatlar, yuksak ichki kechinmalar tarzida aks etishi hissiyot va emosiyani yuzaga keltiradi. Hissiyot - yaqqol voqyelikning ehtiyojlar subyeksi bo'lmish shaxs miyasida obyektlarga nisbatan uning uchun qadrlil, ahamiyatli bo'lgan munosabatlarining aks ettirilishidir. Mulohazalardan ko'rinib turibdiki, munosabat atamasi bir necha marta matnda qayd qilindi, shuning uchun unga ayrim izohlar berish maqsadga muvofiqdir. Psixologiyada hali bir talay terminlar, ata-malar, tushunchalar mavjudkim, ularga mohiyat, ma'no, ko'lam, sifat, shakl jihatidan qo'llanilishi yuzasidan ba'zi bir tuzatishlar kiritilishi ayni muddao bo'lar edi.

Psixologiya fanida munosabat tushunchasi ikki xil ma'noda qo'llanilib kelinadi: 1) subyekt (shaxs) bilan obyekt (narsa) o'rtasida tabiiy holda (tarzda) yuzaga keladigan o'zaro aloqa o'rnatish (obyektiv munosabatlar); 2) o'rnatilgan aloqalarning aks ettirilishi (ularning kechinmasi), xususiy subyektning ehtiyojlari va ularning obyektlararo munosabati (subyektiv munosabatlar), binobarin, namoyon bo'lgan ehtiyojlarni qondirishga shay turgan narsalar bilan odam o'rtasidagi munosabat ma'nosida ishlatiladi. Hissiyot tushunchasi kundalik turmushda va ilmiy psixologik manbalarda har xil ma'noda qo'llaniladi. Jumladan, hissiyot o'rnida sezgilar, anglanilmagan mayllar,

anglanilmagan xohishlar, tilaklar, maqsadlar, talablar tushunchalardan foydalaniladi. Bu holatlar o'rtasidagi o'zaro o'xshashlikka asoslanib ishlatilishi kundalik turmush voqyealari bo'lib hisoblanadi, xolos. Ilmiy nuqtai nazardan kelib chiqib taxlil qilinganda «Hissiyot», odatda, tirik mavjudodlar miyasida, ya'ni shaxslarning ehtiyojlarini qonliruvchi va unga monelik qiluvchi obyektarga nisbatan uning (odamning) munosabatlarini aks ettirish ma'nosida qo'llaniladi.

Jahon psixologiyasida «hissiyot» bilan «emosiya» terminlari (ayniqsa, chet mamlakatlarda) bir xil ma'noda ishlatiladi, lekin ularni aynan bir xil holat deb tushunish mumkin emas. Bunday nuqson ommabop adabiyotlarda, chet ellarda chop etilgan darsliklarda aksariyat hollarda uchraydi. Odatda, tashqi alomatlari yaqqol namoyon bo'ladigan his-tuyg'ularni ichki kechinmalarda ifodalanishdan iborat psixik jarayon yuzaga kelishining aniq shaklini emosiya deb atash maqsadga muvofiq. Masalan, ranglarning o'zgarishi, yuzlarning ta'bassumlanishi, lablarning titrashi, ko'zlarning yarqirashi, kulgi, yigi, g'amginlik, ikkilanish, sarosimalik va boshqalar emosiyaning ifodasidir. Lekin vatanparvarlik, javobgarlik, mas'uliyat, vijdon, mehr-oqibat, sevgi-muhabbat singari yuksak xislatlarni emosiya tarkibiga kiritish g'ayritabiiy hodisa hisoblanar edi. Ushbu hissiy kechinmalar o'zining mohiyati, kuch-quvvati, davomiyligi, ta'sirchanligi, yo'nalganligi bilan bir-biridan keskin farq qilishlariga qaramay, ularni emosiya sifatida talqin qilish oddiy safsataga aylanib qolgan bo'lar edi. Shu boisdan ularning o'zaro eng muhim farqi shundaki, birisi ijtimoiy (hissiyot), ikkinchisi esa (emosiya) individual, xususiy ahamiyat kasb etadi.

Ta'kidlab o'tilgan mulohazalarga qaramasdan, hissiyot bilan emosiyaning o'zaro bir-biridan qat'iy cheklab qo'yish ham ba'zi anglashilmovchilikni keltirib chiqarishi mumkin. Faoliyat, xulq-atvor, muomala subyekti o'zining shaxsi hamda jamiyati uchun ahamiyati hisoblangan narsalar va hodisalarni aks ettiruvchi munosabati hissiyotda mujassamlashadi. Shaxsning individual hayoti va faoliyatiga aloqador (xohfoydali, xohzararli bo'lishdan qat'iy nazar) omillar, qo'zg'ovchilar, turtkilarni ifodalovchi hamda kelib chiqishi instinktlar, shartsiz reflekslar, irsiy belgilar (ovqatlanish, jinsiy, himoyalanih, qo'rqish va

boshqalar) bilan bog'liq sodda hissiy holatlar «emosiya» deyiladi. Emosiyalar nafaqat insonlarga, balki jonli rivojlangan mavjudodlarga ham taalluqli ruhiy (psixik) holatlardir. Hayvonlardagi emosiyalar o'zgarishi murakkab bo'lgan tabiiylik (irsiy) alomatlariga asoslanuvchi sodda tuzilishga egadir. Odam bilan hayvon emosiyalari o'zlarining mohiyati, tuzilishi, ta'sir-chanligi, jadalligi, sifati, shakli bilan keskin tafovutlanadi. Emosiyalar tashqi ko'rinishga xosligi bilan, muvaqqat xususiyatga ega ekanligi bilan hissiyotdan farqlanadi. Shuni aytib o'tish joizki, xissiyot hayvonot olamiga xos kechinma emas, u aql-zakovat subyektini sanalmish hazrati insongagina xos, xolos, chunki empatik (hamdardlik) his-tuyg'ular shaxsning mukammallik bosqichiga ko'tarilishiga kafolat negizidir.

Hissiyot bilan emosiya (uning yuksak darajalari nazarda tutiladi) inson shaxsining ijtimoiy-hayotiy shart-sharoitlarida yuzaga kelgan, odamning ijtimoiy-tarixiy taraqqiyotida shakllangan (evolyuion yo'sinda), muayyan ijtimoiy muhitda (jamiyatda) istiqomat qiluvchi kishilartomonidano'zlashtirilgan g'oyalar, me'yorlar, qonun-qoidalar, nizomlar, qadriyatlarni aks ettiruvchi anglanilgan his-tuyg'ular, murakkab ichki kechinmalarni vujudga kelish jarayonidir.

Hissiyotning o'ziga xosligi

Hissiyotda shaxs psixikasining o'ziga xos jabhalari, inson faoliyatining ayrim jihatlari sifatida harakatdagi, tevarak-atrofdagi voqyelikni odam bosh miyasida turli-tuman shaklda ichdan aks ettiriladi. Shuning uchun hissiyot borliqda sodir bo'layotgan narsa va hodisalar yuzasidan shaxs uchun ahamiyatli, qadr-qiymatli alomatlarini tuyg'usidan darak beruvchi signallar sistemasi tarzida talqin qilinadi. Yaqqol voqyelikda sezgi a'zolariga ta'sir etuvchi har xil qo'zg'ovchilaridan ba'zich birlari alohidalanadi, o'zaro mos tushganlari esa birlashadi, favqulodda namoyon bo'la boshlagan his-tuyg'ular bilan ular aralashib ketadi. Buning natijasida muayyan qo'zg'ovchilar tirik mavjudodlar uchun xotirjamlik yoki bezovtalik signaliga aylanadi, hissiy kechinmalar esa insonning shaxsiy tajribasini shakllantiruvchi shartli reflekslar tizimini barqarorlashtiruvchi omil tariqasida aks etadi. Hissiyotning bunday tarzda signal funksiyasining bajarishi uning impressiv (lotincha

soʻzidan olingan boʻlib, taassurot degan maʼno anglatadi) jihati deb nomlanishda oʻziga xosligi shundaki, hissiyot tasavvur qilinayotgan obrazlarga, fikran rejalashtirilayotgan maqsadlarga mayl, faollik, intilish uygʻotadi, shaxsning faoliyati va xatti-harakatlarining muvaqqat yoki uzluksiz motiviga aylanadi. Ushbu fiziologik jarayonning mohiyatini tushuntirishda I.P.Pavlov mana bunday yondashadi: tirik mavjudodlarning tabiiy muhitga moslashuvida qatʼiylashadigan yoki zaiflashadigan dinamik stereotiplar tufayli hissiy va emosional kechinmalarning ijobiy yoki salbiy koʻrinishi vujudga keladi. I.P.Pavlovning talqinicha, dinamik stereotip - bu tashqi taassurotlarning maʼlum tarkibda takrorlanishi natijasida hosil qilingan shartli reflekslar taʼsiridagi nerv bogʻlanishlarining barqaror tizimidir. Tirik mavjudod hayoti va faoliyatida qiyinchiliklarga, qarshiliklarga uchrasa, dinamik stereotip «zaiflashuvi» yuzaga keladi, buning oqibatida salbiy emosional holatlar, kechinmalar hosil boʻladi.

His-tuygʻular va emosional holatlar kechishining turli shakllari, koʻrinishlari nafaqat signal funksiyasini bajaradi, balki ular shaxsning faoliyati, xulq-atvori ustidan boshqaruvchanlik funksiyasini amalga oshiradi. Yuksak hislar bu maʼnoda ustuvor rol oʻynaydi (vijdon hissi, masʼuliyat va vatanparvarlik tuygʻusi, empatik, yaʼni hamdardlik kechinmalari va boshqalar). Hatto emosional holatlar, hodisalar, harakatlar shaxsning tana aʼzolari oʻzgarishida oʻz ifodasini topadi va ichki hissiy kechinmalarning tashqi alomatlarini aks ettiruvchi muhim koʻrsatkichi hisoblanadi. Ovoz ohangi, surʼati, tembri, chastotasi oʻzgarishi, mimika, imo-ishora, pantomimika, organizmning qizarishi, oqarishi, nafas olish va qon bosimidagi beqaror holatlar ixtiyorsiz yoki ixtiyoriy, ongli ravishda kechishidan qatʼi nazar emosiyaning ekspressiv (lotincha degan atamadan olingan boʻlib, ifodalash degan maʼnoni bildiradi) jabhasi deyiladi.

Shaxs hissiyotning subyektini hisoblanib, mazkur holatning namoyandasi, uni aks ettiruvchi tariqasida olamni anglash, bilish jarayonida oʻzining shaxsiy faoliyatini (xulq-atvorini) maqsadga muvofiqamalgacha oshirish uchun hissiy kechinmalarni oʻzgartirish qudratiga ega. His-tuygʻular shaxsdan ajralgan holda vujudga kelmaydi, shuning uchun ular

hissiyot subyekti bilan birga hukm suradi, binobarin, hissiy kechinmalar aniq insonga taalluqli bo'ladi, xolos. Insonda emosional taassurot qoldiradigan, yuz tuzilishida tabassum yoki qayg'u, goho ajablanish uyg'otadigan narsa va hodisalar hissiyotning obyekt bo'lib hisoblanadi. Shaxsdagi emosional o'zgarishlar uning hayoti va faoliyatida, shaxslararo munosabatida, insonlar bilan muomalaga kirishishda, ayrim hollarda biron-bir voqyelik to'g'risida xayol surganda, armon tuyg'usi odamga xotirjamlik bermaganida yuzaga keladi.

Hissiyot subyektiv ichki kechinmalarda ifodalansa ham uni aniqlash mumkin, chunki dildagi qayg'u alamlar, afsuslanish, achinish, quvonish, o'zidan nolish, ko'z va yuz harakatlaridagi bezovtalanish, hadiksirash, hayajonlanish tashqi tana a'zolarida, nutq faoliyatida, sustlik, loqaydlik hukmronlik qilganida bevosita ifodalanadi. His-tuyg'ular ixtiyorsiz ravishda vujudga kelmaydi, shuning uchun ular qat'iy ravishda determinasiyalashgan (sababiy bog'langan) psixofiziologik xususiyatga egaligi tufayli u yoki bu tashqi ko'zg'atuvchi ta'siriga nisbatan munosabat bildirish (javob reaksiyasi) tarzida hosil bo'ladi. Vaziyat, shart-sharoitlar hissiyotning mexanizmi tariqasida xizmat qilishi mumkin. Shuni ham anikdashtirish lozimki, vaziyat ham, sharoit ham tabiiy (biologik), subyektiv (shaxslararo munosabat) ko'rinishlarda vujudga kelganligi sababli hissiyotning mohiyati, sifati va shakliga bevosita o'z ta'sirini o'tkazadi. Qattiq sovuq, favquloddagi chang-to'zon, xonada tok bo'lmasligi, qo'pol muomala, loqayd munosabat, avtoritar xulq-atvor va boshqalar vaziyatga, sharoitga yaqqol misol bo'la oladi.

Hissiyotning determinizm (sababiy bog'lanish) prinsipiga asoslanganligidan qat'i nazar shaxs o'zining faoliyatida, xulqida, muomalasida hissiyotini, emosional holatlarini idora qilishga, ba'zi hollarda o'zini tutib turishga, voqyelikka yoki hodisalarga nisbatan oldingi bahosini o'zgartirishga, ichki murakkab kechinmalarini ongli ravishda boshqarishga intiladi. Shaxsda vujudga keluvchi subyektiv holatlar, his-tuyg'ular o'zining yuzaga kelishi, namoyon bo'lishi, mohiyati jihatidan hamisha obyektiv voqyelikning timsoli, inson miyasiga singdirilgan, qayta ishlangan ko'rinishidir. Obyektiv borliq

yuzaga keltiradigan subyektiv his-tuyg'ular, kechinmalar moddiy tana a'zolaridagina aks etish bilan cheklanmasdan, balki muayyan o'zgarishlar shaxsning faoliyatida, nutqida, mulohazasida, xulqida bevosita ifodalanadi.

Shaxs hissiyot obyektiga nisbatan qanday shaxsiy munosabatda bo'lishi favquloddagi holatda «Men»lik ifodalanishi his-tuyg'ularning sifati deyiladi. Masalan, shaxsning muhabbati, rahm-shafqati, hayajonlanishi, qahr-g'azabi, bezovtalanishi, ruhan ezilish kabi sifatlarning muayyan tasnifi (klassifikasiyasi) mavjuddir. Sifatlar ikki xil yo'sinda vujudga kelishi mumkin, jumladan, shaxs-ningo'z ehtiyojini qondirishga va unga qarshilik (to'sqinlik) qilishga aloqador narsa va hodisalarga nisbatan munosabatlari son-sanoqsiz bo'lishi mumkin. Hissiyotning sifatlari shaxsning narsa va hodisalarga nisbatan emosional munosabatining o'ziga xos va zaruriy alomatlari bo'lib hisoblanadi. Psixologiyada shaxsning hayotiy va tabiat omillariga nisbatan emosional munosabatlari ijobiy va salbiy turkumlarga ajratiladi. Ijobiy sifatlar narsa va hodisalarga nisbatan ehtiyoj maqsadga muvofiqravishda qondirilsa, u holda rohatlanish, quvonch hislari ifodasi yuzaga keladi. Ehtiyojlarni qondirishda to'siklar, xalaqit beruvchi omillar namoyon bo'lsa, u taqdirda noxush kechinmalari, norozilik hislari tugiladi. Ijobiy va salbiy sifatlar bevosita yo'sindagi emas, balki bilvosita yo'l bilan ham vujudga kelishi mumkin. Masalan, hayot quvonchlarini eslash dadillikni uyg'otsa, muvaffaqiyatsizlikni xayolga keltirish hadiksirashni hosil qiladi.

Shaxs individual ehtiyojlaridan tashqari, ijtimoiy ehtiyojni qondirish bilan bog'liq motivlar ta'siri tufayli ham ijobiy yoki salbiy hissiyot sifatlarini aks ettirishi kuzatiladi. Masalan, talabaningtanlovda qatnashishi quvonch hislarini yuzaga keltirsa, ikkinchi turdagi muvaffaqiyatsizlik xafagarchilik tuyg'usini namoyon etadi. Shaxsning maqolasi (gazeta, jurnalda) bosilib chiqsa faxrlanadi, kimningdir tomonidan utanqid qilinsa ruhan eziladi. Ota-ona farzandini maqtasa quvonadi, koyisa esa xafa bo'ladi va hokazo.

Hissiyotning ijobiy va salbiy sifatlaridan tashqari, uning ikkiyoklamalik (yunoncha atrgp ikkiyoqlama vazifa, lotincha «kuch»

degan ma'no anglatib keladi) va noaniklikdan iborat asosiy xislatlari mavjuddir. Bu ruhiy holatlarda shaxsda ikkilanish hollari, noaniqtushunish munosabatlari aks etadi, lekin rohatlanish bilan qanoatlanmaslik hislarini bir-biriga qo'shish mumkin emas.

Ambivalent (ikkiyoqlama) hissiyotda rohatlanish bilan azoblanish tuyg'ulari o'zaro qo'shib ketish bilan cheklanibgina qolmasdan, balki uyg'unlashgan, aralashgan holda ularning kechishi muhim xususiyatlaridan biri bo'lib hisoblanadi. Masalan, rashk hissida muhabbat bilan nafrat bir-biri bilan uzviy bog'lanib ketadi. Xo'randa qorni ochligi uchun sho'r ovqatni yeb biologik ehtiyojni qondirib, bir tomondan rohatlanishi, ikkinchi tomondan esa noxush hisni kechirishi mumkin. Tashnalikdan iliq suvni ichib ham rohatlanishi, ham noxush-likka berilishi kuzatiladi. Kiyimi yupun shaxsga qalinroq to'n be-rilsa, birtomondan quvonadi, ikkinchi tomondan esa uyaladi. Oshiqlarda sevish va o'zidan nafratlanish holati kechadi yoki hijron shirin qayg'u, lekin yoqimli istirob tarzidagi kechinmalar ikkiyoqlama hissiyotga yorqin misoldir.

Sportchi shaxsining emosiyalari: Shaxsning emosional dunyosi uzluksiz tarzdagi ziddiyatlar, nizolar va ularning hal qilinishi, oldining olinishini aks ettirishdan iborat jarayonlar majmuasidir. Asosan ijobiy, salbiy va ikkiyoqlama hissiyotni keltirib chiqaradigan omillar quyidagilardan iboratdir: 1) shaxs bilan muhit o'rtasidagi (tabiiy muhit, ijtimoiy muhit orasidagi) har xil mazmun hamda shakldagi munosabatlar; 2) tana a'zolari, ichki organizm tarkiblari muhitidagi munosabatlarning nisbiy muvozanati o'zgarib turishi; 3) favquloddagi vaziyatlar tufayli yuzaga keladigan har xil kechinmalar va boshqalar.

Xis-tuyg'ularning yana bitta (to'rtinchi) sifati shaxsning hissiyot obyektlariga nisbatan emosional munosabatlarning qisqa muddat-pi aks etishini ta'minlovchi tashqi ta'sirining noaniqligi ifodalanishidir. Shuningdek, obyektlarning taassurotlari uzoq muddatli xususiyatga ega bo'lsa, bunday emosional holatlar munosabatlarning sifati bo'lishi mumkin; Shaxs o'zining turmush tajribasiga noma'lum, yapyangi narsalarga duch kelsa, bu voqyelik uni to'lqinlantirishi, hayratlantirishi, unda havas va qiziqish uyg'otishi mumkin. Bu hissiy voqyelik (hodisa)

yangi taassurotni anglashning hissiy jabhasi bo'lib hisoblanadi. Tabiiy va ijtimoiy muhitning anglab olish chigal hodisasi ehtiyoj bilan bog'lanishdan hamda muayyan barqaror munosabat yuzaga keltirishdan oldin hissiy holatning predmetiga aylanadi. Shuning uchun ma'lum kechinmalarning negizida tanho «bu nima refleksi»ni tushunish ehtiyoji yotadi. Bilish faoliyati bilan uyg'unlasha borgan anglash hissi beqarorligi, qisqa muddatliligi bilan tafovutlanadi hamda obyektga nisbatan yengilroq salbiy yoki ijobiy munosabat sifatiga aylanadi.

Hissiyotning mazmuni turli-tuman bo'lib, u shaxsning hayoti va taraqqiyoti imkoniyatlari bilan bog'liq obyektarga, hatto bevosita rohatlanish (azoblanish) hislarini yuzaga keltiruvchi narsalarga nisbatan munosabatlarida ifodalanadi. Demak, shaxsning hissiyotlari turlicha moddiy va madaniy ehtiyojlariga asoslanadi, ularni qondirishga yordam beradigan omil ijobiy emosiyani yuzaga keltiradi, so'ng barqaror hissiyot singari mustahkamlanadi. Inson ehtiyojini qondirishga xalaqit beradigan narsa salbiy emosional holatni vujudga keltiradi hamda hissiyot tariqasida mujassamlashadi.

Hissiyotning mazmuni to'g'risida mulohaza yuritilganda shu narsani eslatib o'tish joizki, his-tuyg'ular barqarorligi, maqsadga muvofiqligi: birinchidan, shaxsga hech qanday xavf-xatar, tahdid solmayotganligini, ikkinchidan, insonning hayoti va faoliyatida uni baxt-omad kutayotganligini, uchinchidan, shaxslararo munosabati, jamiyatda tutgan mavqeyini, to'rtinchidan, tana a'zolarining salomatligini ro'y rost aks ettiradi. Bu ko'rinishlarning barchasi ijobiy sifatlar ustuvorlik qilayotganligidan darak beradi, binobarin, yutuqlarga erishish ehtimoli darajasi yuksakligi, ijtimoiy yoki shaxsiy kutilma esa kafolatlanganligini anglatadi. Shaxs shaxslararo munosabatning mahsuli bo'lganligi tufayli undagi hissiyotlarning mazmuni, inson kamol topishi bilan uzviy bog'liq tarzda, ko'lami kengayib boradi, buning natijasida emosional holatlar shaxsiy tor doiradan tashqari chiqib, tabiat hodisalari, jamiyat muammolari (iqtisodiy, siyosiy, tarixiy, ma'naviy jabhalar)ga taalluqli muno-sabatlarni o'zida ma'naviy, mazmuniy, shakliy jihatdan mujassamlashtiradi. Xuddi shu bois mas'uliyat valoqaydlik, muloqotmandlik va odamovilik, g'azab va shavq, simpatiya va

antipatiya, optimizm va pessimizm, xursandlik va xafalik, qahramonlik va qo‘rqqoqlik, quvonch va qahr, ishtiyoq va zerikish, egoistlik va alturistiklik, sofdillik va g‘arazgo‘ylik, mehnatsevarlik va dangasalik, samimiylik va laganbardorlik kabilarning barchasi kelib chiqishi (genezisi) jihatidan ijtimoiy xususiyatga ega bo‘lib, quyidagi jabhalari bilan ajralib turuvchi: a) shaxsning shaxsiy nuqtai nazari; b) ijtimoiy hayotda egal-lagan mavqeyi; v) hayot va faoliyatda faolligi; g) jamiyatdagi hamkor-lik faoliyatda qatnashishi; d) guruh yoki jamoada shakllangan shaxslararo munosabatlari bilan bog‘liq hissiyotlardir. Shuni ta’kidlab o‘tish o‘rinliki, shaxsning ba’zi his-tuyg‘ulari ularni ro‘yobga chiqaruvchi omillarning takroran ta’siri natijasida mustahkamlanib, uning (insonning) hukmron, ustuvor, barqaror emosional xususiya-tiga aylanadi. Shu sababdan shaxslarning xushfe‘l yoki jaholatli, qiziquvchan yoki sovuqqon, qo‘rqqoq yoki jasur, mehribon yoki bag‘ri-tosh, xushmuomala yoki qo‘pol, kamgap yoki mahmadona degan yo‘sinda inson (shaxs) sifatida tavsiflash, baholash mumkin. Milliy tarbiyaning, milliy g‘oyaning asosiy vazifalaridan biri mamlakatimiz fuqarolarida milliy istiqlol g‘oyalariga sodiqlik, fidoiylilik, vatanparvarlik, mas’uliyatlilik ruhidagi yuksakhis-tuyg‘ularni shakllantirishdan iboratdir. Mustaqillik ideallariga munosib shaxslarni kamol toptirish uchun, vatan ishqini bilan yonuvchi faol, shijoatli, irodasi bukilmas, barqaror motivasiyaga ega bo‘lgan insoniy sifatlarni ularda shakllantirish maqsadga muvofiq.

Shuni eslab o‘tish lozimki, hissiyot o‘zgaruvchanlik xususiyatiga ega bo‘lib, uning kuchayishi yoki susayishiga qarab qanday oqibatlariga olib kelishini oldindan bashorat qilish yoki payqash mumkin. Shaxsning his-tuyg‘ularida ham barqaror, ham o‘zgaruvchan jabhalari birgalikda hukm suradi.

Shu sababdan shaxsning hissiyotida hukmron, ustuvor his-tuyg‘ular mavjud bo‘lishiga qaramay, ular vaziyat, sharoit yangilanish bo‘is keskin o‘zgarishlarga uchraydi, dinamik stereotiplar zaiflasha bosh laydi. Shuning uchun psixologiyada hissiyot o‘zgarishining dinamikasi degan atamalar birikmasi uzluksiz ravishda qo‘llanilib kelina-di. Shaxsda namoyon bo‘layotgan hissiyot asta-sekin jadallashib borgani evaziga u

ruhiy kechinma sifatida mustahkamlanib qolishi mumkin. Masalan, jahon xalqlarida yer kurrasining u yoki bu joylarida qo'poruvchilik ko'rinishlariga jirkanch nazar bilan qarash tuyg'usi uyg'ongan bo'lsa, keyinchalik terrorizmga (lotincha- kuch ishlatish bilan qo'rqitish demakdir) qarshi shafqatsiz kurash, nafrat umumiy militarizmga (lotincha harbiylashtirish ma'nosini anglatadi) yo'naltirildi. Xalqarda narkotik (yunoncha — miyani aynitadigan) moddalarga nisbatan jirkanch tuyg'u kuchayib borishi, dinamikasi sababli narkobiznes (inglizcha foyda degani) bilan ayovsiz kurash insoniyat genini (zotini) buzilishiga yo'l qo'ymaslikka o'sib o'tdi. Shaxs kechirayotgan his-tuyg'ular mazmundor, aks ettirilayotgan hodisalar rang-barang, o'zaro ta'sirlar, aloqalar, munosabatlar serqirra, ko'pyoklamalik xususiyat kasb etsa, u holda hissiyot dinamikasiga puxta negiz hozirlaydi.

Lekin shuni ham ta'kidlash ma'qulki, hissiyot dinamikasi har xil kechishi, uning xususiyati, yo'nalishi bir oz o'zgarishi mumkin. Chunki hissiyot bir yo'nalishda kuchayib borish bilan bir qatorda uning susayishi, hatto so'nib borishi, haddan tashqari zaiflashuvi ham kuzatiladi. Masalan, intizomni buzgan xodimni «haydash» bilan qo'rqitish emosional ta'sirini yo'qotadi, agarda biror jazo chorasi qo'llanilmasa, mabodo talabani dars qoldirishi po'pisa qilish bilan cheklansa, unda qo'rqinch ruhiy holati yo'qoladi. Ana shunday hodisalar va nomutanosibliklarningtakrorlanishi sababli emosional moslashuv (adaptasiya) jarayoni vujudga keladi, demak, hissiyotda o'zgarish sodir bo'lmaydi. Agarda hissiyot obyektining (narsa, hodisa, holat kabilarning) mazmuni, ma'nosi shaxsda qiziqish uyg'ota olmasa, bunday holda emosion to'yinish yuzaga keladi, oldin qiziq tuyulgan narsa keyinchalik zerikarli, yoqimsiz, noxush kechinmalar hosil qila boshlaydi. Shaxs bir necha marta surunkasiga axborot, qo'shiq, hangoma eshita bergach, unda hayajonlanish, rohatlanish, kayfiyat ko'tarilishi paydo bo'lmaydi, aksincha insonda zerikish hissi uyg'onadi, ularni eshitish esa jahl chiqazadi. Shuning uchun xohma'lumot, xoh yumor bo'lishdan qat'i nazar yangilik alomatlarisiz insonda qiziqish yo'qoladi.

3.2. Hissiyot va emosional holatlarning fiziologik asoslari

Emosional holatlar boshqa ruhiy jarayonlar singari miya faoliyatining natijasi yoki mahsuli bo'lib hisoblanadi. Emosional holatlarning yuzaga kelishiga tabiatda va jamiyatda sodir bo'layotgan o'zga rishlar, munosabatlar, aloqalar, taassurotlar asosiy sababchidir. O'zgarishlar o'z navbatida, birinchidan, shaxs hayoti va faoliyatining jadallashi yoki pasayishiga, ikkinchidan, insondagi ayrim ehtiyojlarning paydo bo'lishiga yoki yo'qolishiga, uchinchidan, odam ichki organlari funksional holatlarining beqarorlashuviga olib keladi. His-tuyg'ular uchun eng xususiyatli fiziologik jarayonlar negizi sifatida shartsiz va shartli reflekslar xizmat qiladi va ularning muayyan tizimi bosh miya katta yarim sharlari po'stida yuzaga keladi hamda shu joyda mustahkamlanadi. Murakkab shartsiz reflekslar esa: 1) yarim sharlarning po'stloqosti bo'shliqlari; 2) miya stvoliga tegishli ko'rish tepachalari (do'ngliklari); 3) nerv qo'zg'alishlarini miyaning yuqori bo'limlaridan vegetativ tizimiga o'tkazib beruvchi markazlari orqali amalga oshiriladi. Shaxsda his-tuyg'ularning kechishi hamisha miya po'sti bilan po'stloqosti markazlarining birlikdagi (hamkorlikdagi) faoliyati natijasida ro'yobga chiqadi

Shaxs ruhiy olamida, uni qurshab turgan tevarak-atrofda sodir bo'layotgan o'zgarishlar (xohtabiiy, xohsubyektiv bo'lishidan qat'i nazar) kechinmalar subyektivi (inson) uchun qanchalik qadr-qiyamat, yuksak ahamiyat kasb etsa, hissiy holatlarning mazmuni shunchali purma'no bo'ladi. Buningta'sirida yuzaga keladigan muvaqqat bog'lanishlar tizimining qayta qurilishi qo'zg'alish jarayonini hosil qiladi. Mazkur jarayon miya katta yarim sharlari po'stida tarqalib, so'ng po'stloqosti markazlarini egallab oladi. Katta yarim sharlar po'stidan pastda turuvchi miya bo'limlarida organizm fiziologik faoliyatining turli markazlari {nafas olish, ovqat hazm qilish va hokazo) joylashgan. Shu sababdan po'stloqosti markazlarining qo'zg'alishi ba'zi ichki a'zolar faoliyatining kuchayishiga olib keladi. Jumladan, nafas olish ritmikasining o'zgarishi (hayajonlanganda bo'g'ilib qolishni, og'ir va tartibsiz nafas olishni yuzaga keltiradi), yurak faoliyatining buzilishi (yurak urishini tezlashtiradi), organizmni qon bilan ta'minlash izdan

chiqishi (uyalgandan qizarishni, qo‘rqqandan oqarishni keltirib chiqaradi, ichki sekresiya bezlari ishining nuqsonlari ko‘z yoshining oqizadi, hayajonlanganda og‘izini quritadi, qo‘rqqanda «sovuq» ter chiqaradi va hokazo.)

Ilmiy manbalarda talqin qilinishicha, miya katta yarim sharlarining po‘sti mo‘tadil sharoitida po‘stloqosti markazlariga bosh-qaruv va tormozlov yo‘sinida ta’sir ko‘rsatadi hamda hissiyotining tashqarida ifodalanishiga yo‘q qo‘ymaydi. Miya po‘sti kuchli darajada qo‘zg‘alsa, uning ta’sirida boshqaruvchanlik funksiyasi buziladi. Shaxs qattiq charchasa yoki kuchli mast bo‘lsa, irradiasiya oqibatida po‘stloqosti markazlari ham qo‘zg‘aladi, natijada harakatni nazorat qilishi yo‘qoladi.

Miya faoliyatining elektrofiziologik tadqiqotlari emosiyalar-ning paydo bo‘lishida gipotalamolimbik (yunoncha - bosh miya bo‘limi nomi) tizimi va retikulyar formasiya (lotincha geisilit to‘rsimon, g‘ogtapo bog‘lam ma’nosini anglatadi)ning roli ko‘rsatib o‘tilgan. Ma’lumotlarda ko‘rsatilishicha, emosional holatlarning fiziologik mohiyati katta yarim sharlar po‘stining va po‘stloqosti tizimi markazlarining funksiyasigina emas, balki ular: a) miya mexanizimlari faoliyatini faollashtiruvchi retikulyar formasiyaning, b) miyaning, talamus (ko‘rish do‘ngliklari)ning, gipotalamus-ning (do‘nglikosti qismining), v) yarim sharlar yangi po‘stlog‘i orasidagi limbik sistemaning funksiyalaridir.

Emosional holatlar uchun po‘stloqosti tugunchalarining tarkibiga kiruvchi (miya katta yarim sharlarining oq moddasi bilan birlashuvi kulrang modda yig‘indisi) markazlar ham muhim ahamiyatga ega. Agarda miya katta yarim sharlari po‘stlog‘i harakatlarini birlashtirib, sezgilarni va sa’y-harakatlarni nozik ifoda qilib tursa, miya formasiyalari tashqi hamda ichki muhitda sodir bo‘ladigan o‘zgarishlarga organizmning javob reaksiyalarini boshqaradi.

Ma’lumotlarga qaraganda, miya katta yarim sharlari po‘stlog‘i shikastlansa, tashqi olamdan hamda ichki organlardan keladigan qo‘zg‘ovchilarning nozik tahlil qilinishi zaiflansa ham emosional holatlar saqlanib qolaveradi. Masalan, hayvonlar limbik tizimga, do‘ngosti (gipotalamus) qismiga, ko‘rish tepaliklariga yo‘nalgan elektr

qo'zg'atuvchilarga, retikulyar formasiasining qo'zg'alishlariga xursandlik yoki diqqinafaslik, darg'azablik yoki qo'rqqoqlik, lazzatlanish yoki azoblanish, rohatlanish yoki ko'ngilxijillik sifatida javob reaksiyasi hosil bo'ladi.

Psixofiziologolimlarning ma'lumotlariga qaraganda, miyaning muayyan joylaridan elektrod yordamida biotoklarni yozib olishning ko'rsatishicha, sut emizuvchilarning gipotalamuslarida ham «rohatlanish», ham «azoblanish» markazlari mavjud ekan. Tajribada «rohatlanish» markazi qo'zg'atilganda yoqimli hislar uyg'ongan, elektr toki bilan «azoblanish» markazi qo'zg'atilganda esa hayvonlar qaltirab, o'zini har tomonga tashlagan. Keyinchalik sut emizuvchilar azoblantiruvchi emosiyadan qochishga harakat qilganlar.

Yuqorida ta'kidlanganidek, ijobiy va salbiy his-tuyg'ularning shunga o'xshash markazlari bosh miyaning boshqa bo'limlarida joylashganligiga qaramay, shartli ravishdagi rohatlanish va azoblanish markazlari ham mavjuddir.

Emosiyalar bir-biriga yaqin masofada faoliyat ko'rsatadilar. Tajribada qo'sh (juft) markazlaridan birida elektrod bilan hosil qilingan qo'zg'alish ehtiyojdan kelib chiqqan holda salbiy yoki ijobiy emosiyadan faqat bittasini vujudga keltirgan, xolos. Ba'zida yondosh joylashgan markazlarda qo'zg'alish tarqalgan bo'lsa, u holda ambivalent yoki ikkiyokdama reaksiya ro'yobga chiqadi. Shartli ravishda nomlangan markazlar (rohatlanish, azoblanish) bir-biriga yaqin joylashishiga qaramasdan, har xil tuzilishga ega ekanligi aniklangan. Ma'lumotlarning ko'rsatishicha, «azoblanish» markazlari miyaning turli bo'limlariga joylashsa-da, lekin ular yagona tizim bilan bosh-qariladi. Salbiy emosiyalardan farqli o'laroq ijobiy his-tuyg'ular va «rohatlanish» markazlari bir-birlari bilan jips aloqaga ega emas. Ta'kidlab o'tilgan mulohazalar emosiyalar juft hamda qarama-qarshi xususiyatga ega ekanligidan dalolat bermoqda. Shuninguchun har qaysi emosiya qarama-qarshi turkumiga ega deb qat'iy ishonch bilan aytish mumkin, jumladan, sevgi-nafrat, yoqimli-yoqimsiz, xotirjamlik-bezovtalanish mas'uliyatlikloqaydlik va boshqalar.

I.P.Pavlov, Ch.Sherrington, P.K.Anoxin, N.A.Bernshteyn, Ye.N.Sokolov, T.V.Simonov, D.Lindsley, R.U.Liper, B.I.Dodonov, U. Jems va boshqalarning tadqiqotlarida ko'rsatilishicha, tah-lil qilingan markazlarning qo'zg'atilishi shartli reflekslari hosil qilinishini mustahkamlovchi omil hisoblanadi. Buning natijasida elektr qo'zg'ovchi yordami bilan miya katta yarim sharlarining po'stida bilish jarayonlari va xatti-harakatlar stereotiplarining negizini tashkil qiluvchi muvaqqatbog'lanishlar hosil qilinadi.

Shartli reflekslarning so'nishi, tormozlanishi, po'stloqning tanlash (selektiv) tizimi miya stvolining uzunasi bo'yicha tepalikosti va po'stloqosti nerv tugunlaridagi «markazlar»ning faoliyatiga bog'liqdir. I.P.Pavlov o'sha davrdayoq, «dinamik stereotip»ni hosil qilgandan keyin oliy nerv faoliyatida uni buzilish salbiy hissiyotlar kechishi uchun negiz bo'ladi, dinamik stereotipni oldindan tayyorlab, so'ng uni o'zgarishi ijobiy his-tuyg'ularni paydo qiladi, deb qat'iy ishontirgan edi.

Ma'lumotlarning ko'rsatishicha, miyaning tepalikosti qismida (gipotalamusda)gi markazlar rohatlanish yoki azoblanish vaziyatlari ko'p marta takrorlansa ham hech o'zgarmasligi mumkin, lekin miya katta yarim sharlari po'stloqosti nerv tugunchalari bo'ylab yoyilgan markazlar qo'zg'atilishi natijasida emosional reaksiyalar kuchsizlanishi, hatto so'nishi ham kuzatiladi. Bu voqyelik shu bilan izohlanadi-ki, akdiy faoliyat va axloqiy kechinmalar emosional tusi o'zining o'zgaruvchanligi bilan ajralib turadi. Binobarin, organizmning birlamchi ehtiyojlari yuzasidan signal beruvchi emosional reaksiyalar takroran qanoatlantirgandan keyin ham so'nmaydi. Shuningdek, organik jarohattufayli og'riq kamaymaydi, muayyan reaksiyalar o'zgarmaguncha jismoniy mashqdan maroqlanish shaxs ko'ngliga tegmaydi. Buning uchun albatta, salbiy, ijobiy, aralash (ambivalent) signallar insonning hayoti va faoliyatida o'z ahamiyatini yo'qotishi kerak. Turli markazlarni qo'zg'atganda yuzaga keladigan rohatlanish yoki azoblanish emosiyalarining sifatiga, darajasiga va barqarorligiga asoslangan holda har bir sharoitda hissiy ifodalangan shartli reflektor aloqalar bir marta mustahkamlanganda hosil bo'lishini, boshqa vaziyatda mustahkamlanish uchun ko'p urinishga qaramay aloqani tiklash mushkul ekanligini

izohlash mumkin. Bu o'rinda shaxsning barqaror emosional yo'nalganligi, mayllar mustahkamligi ruhiy hodisasini, uningturmush tarzini, hayotiy ideallarni tushuntirish mumkin. Masalan, mayxo'r (alkogol) yoki narkoman uchun rohatlanish bilan bog'liq xatti-harakat birlamchi bo'lganligi tufayli turli ijtimoiy voqyealar (oiladagi judolik, ishxonadagi ko'ngilsizlik, tabiiy ofat va boshqalar) uni bu yo'ldan to'xtatib qololmaydi, lekin muvaqqat holat vujudga kelishi mumkin (aytaylik bir necha daqiqa o'zini tiyib turish), biroq tezda tabiiy ehtiyojga mutelik qilib, «tarki odat-amri mahol» yo'sinda ish tutaveradi.

3.3. Sportchi shaxsi irodasi

Borliqni aks ettirish, faoliyatni muayyan yo'nalishda tashkil qilish, muammolar yechimini egallash yuzasidan ma'lum bir qarorga kelish, uni amalga oshirish jarayonida qiyinchiliklarni yengish harakatlar yordami bilan ro'yobga chiqadi. Turli ehtiyojlar (shaxsiy, ja-moaviy, tabiiy, madaniy, moddiy, ma'naviy) tufayli vujudga keladigan, maqsadga yo'nalganlik xususiyatini kasb etadigan shaxsning faolligi o'zining tuzilishi, shakli rang-barang bo'lgan harakatlar, xatti-harakatlar va sa'y-harakatlar yordami bilan tabiat, jamiyat tarkiblarini maqsadga muvofiq kelmaganligi sababli qayta quradi, takomillashtiradi, ezgu niyatga xizmat qildirishga bo'ysundiriladi. Ehtiyoj, motiv, qiziqish, anglashilmagan, anglashilgan mayllar negizidan kelib chiqadigan barcha ko'rinishdagi harakatlar o'zlarining yuzaga kelishiga binoan ixtiyorsiz va ixtiyoriy turkumlarga ajratiladi. Odatda, psixologiyada ixtiyorsiz harakatlar anglanilgan yoki yetarli darajada anglanmagan istak, xohish, tilak, mayl, ustanovka va shu kabilarning ichki turtki ta'sirida paydo bo'lishi natijasida ro'yobga chiqariladi. Mazkur istak va uning boshqa shakllari impulsiv (lotincha ixtiyorsiz qo'zg'alish ma'nosini anglatadi) xususiyatiga ega bo'lib, inson tomonidan anglanilmaganligi uchun ma'lum obyektga qaratish yuzasidan rejalashtirilmagan, hatto ko'zda tutilmagan bo'ladi. Insonning favquloddagi vaziyatda yuzaga keladigan sarosimalik affekti, dahshat, hayajonlanish, ajablanish, shubhalanish va shunga o'xshash boshqa mohiyatli, har xil shakldagi xatti-harakatlari ixtiyorsiz turkumdagilarga yorqin misoldir. Undagi atamalar ma'nosi,

aks etish imkoniyati bundan oldingi hissiyot to'g'risidagi ma'lumotlarda keng ko'lamda bayon qilingan.

Boshqa kategoriyaga taallukli harakatlar ixtiyoriy harakatlar deb nomlanib, ular maqsad ko'zlash, maqsadni anglashni va uni amalga oshirishni ta'minlovchi operatsiyalar, usullar va vositalarni shaxs o'z miyasida tasavvur qilishini, samaradorligini taxminan baholashni taqozo etadi. O'zining mohiyati bilan tafovutlanib turuvchi ixtiyoriy harakatlarning alohida guruhini irodaviy harakatlar deb ataluvchi turkum tashkil qiladi. Psixologik ma'lumotlarga asoslangan holda ularga quyidagicha ta'rif berish mumkin: «Maqsadga erishish yo'lida uchraydigan qarama-qarshiliklarni bartaraf qilish jarayonida zo'r berish bilan uyg'unlashgan, muayyan maqsadga yo'naltirilgan ongli harakatlar irodaviy harakatlar deyiladi».

Shaxsning irodaviy faoliyati o'z oldiga qo'ygan anglangan maqsadlarni bajarishdan, amalga oshirishdan iborat sodda shakldagi harakatlarning majmuasidan iborat emas. Zo'r berishni taqozo etmaydigan ish harakati (masalan, shkafdan choynak olish, sochiqni qoziqqa ilish va hokazolar) bilan irodaviy faoliyat tarkiblari o'rtasida keskin tafovut mavjud. Irodaviy faoliyat o'ziga xos xususiyatga ega bo'lib, uning mohiyati shundan iboratki, bunda shaxs o'z oldiga qo'ygan va unga muhim ahamiyat kasb etuvchi maqsadlariga o'zi uchun kamroq qiymatga molik xatti-harakat motivlarini bo'ysundiradi. Ustuvor (yetakchi) motivlar qo'shimcha ko'makchi motivlarni muayyan yo'nalishga safarbar qilib, umumiy maqsadga xizmat qildiradi.

Shaxs faolligining har xil ko'rinishlari mavjud bo'lib, ular funksional tomondan bir-biridan farqlanadi, lekin iroda inson faolligining alohida o'ziga xos shaklidan iboratligi ajralib turadi. Iroda insonning o'z xatti-harakatlarini (xulq-atvorini) o'zi boshqarishini, u yoki bu xususiyatli intilish va istaklarini tormozlashni talab qiladi, binobarin, u anglanilgan turlicha harakatlar tizimi mujassam bo'lishini nazarda tutadi. Irodaviy faoliyat mohiyati shunda ko'zga tashlanadiki, bunda shaxs o'zini o'zi boshqaradi, o'zini qo'lga oladi, o'zining xususiy ixtiyorsiz impulsiv tomonlarini nazorat etadi, hatto zarurat tug'ilsa, u holda ularni tamoman yo'qotadi ham. Iroda paydo bo'lishining bosh

omili inson tomonidan faoliyatning turli tarkiblarining irodaviy harakatlarni tizimli tarzda tatbiq etilishi bunday ish-harakatlarda ong bilan mujassamlashuvchi shaxsning faolligidir. Irodaviy faoliyat shaxs tomonidan keng qo‘lamda anglanilgan va ruhiy jarayonlarni amalga oshirish xususiyati bo‘yicha irodaviy zo‘r berishni talab qiladigan aqliy amallarni taqozo etadi. Bunday aqliy amallar favquloddagi vaziyatni baholash, kelgusida amalga oshirishga mo‘ljallangan harakatlar uchun vositalar va operasiyalar tanlash, maqsad ko‘zlash va unga erishishning usullarini saralash, ularni tatbiq etish uchun muayyan qaror qabul qilish kabilar bo‘lib hisoblanadi. Ushbu amallarning barchasi irodaviy faoliyatning operasional tomoni deb baholanadi.

Shuni alohida ta’kidlash joizki, ba’zi psixologik holatlarda, vaziyatlarda irodaviy faoliyat insonning butun hayot yo‘lini aniqlab beradigan, uning ijtimoiy-psixologik qiyofasini (siymosini) namoyon qiladigan va ma’naviy-axloqiy qadriyatini ro‘yobga chiqarishga yordam beradigan qarorga kelish bilan uyg‘unlashadi. Shuning uchun bunday irodaviy harakatlarni amalga oshirish jarayonida shaxs ongli harakat qiluvchi subyekt tariqasida ham ularning kashfiyotchisi, ham bir davrning o‘zida ijrochisi (bajaruvchi) bo‘lib ishtirok etadi. Mazkur holatda shaxs o‘zida to‘kis mujassamlangan qarashlari tizimiga (dinamik stereotipiga), iymon-e’tiqodga, ishonch va dunyoqarashiga, qadriyatiga, hayotiy munosabatlari majmuasiga, aql-zakovatiga, ma’naviyatiga asoslangan holda ongli yo‘l tutadi. Shaxsning umr (hayot) yo‘lida qadriy xususiyat kasb etuvchi javobgarlik hissi irodaviy harakatlarni tatbiq qilishda uning miyasiga mujassamlashgan, anglanilgan barcha ijtimoiy-psixologik shartlangan fazilatlar (qarash, e’tiqod, qadriyat, ma’naviyat va hokazolar) sog‘lom fikr, ustuvor (yuksak tuyg‘u) hissiyot tariqasida faollashadi, mustahkamlanadi hamda baholash, qarorga kelish, tanlash, ijro etish (bajarish) jarayonlariga ta’sir qilib, umumiy hamkorlik tizimida o‘z izini qoldiradi. Javobgarlik hissi shaxs ma’naviyati, ruhiyati, qadriyati namoyon bo‘lishi, kechishi, takomillashishi bosqichlarining boshqaruvchisi, ongli turtkisi, sifatining ko‘taruvchisi funksiyasini bajaradi.

Insoniyatning ijtimoiy-tarixiy taraqqiyotining yirik namoyandalari ijodiy faoliyatiga taallukli ma'lumotlar, qarorga kelish namunalari ularning ijtimoiy-psixologik qiyofalarini aks ettirish imkoniyatiga egadir. Masalan, buyuk sarkarda Amir Temur Ko'ragoniyning «Kuch adolatdadir» degan hikmati, Alisher Navoiyning «Zanjirband sher - yengaman der» xitobi, Cho'lponning «Xalq dengiz-dir, xalq to'lqindir, xalq kuchdir» chaqirig'i javobgarlikni yuksak his etgan holda xalqining xohish irodasini ifoda qilib, qat'iy irodaviy xatti-harakatlarini amalga oshirganlar, shu bilan birga ular o'zlarining ma'naviy, qadriy, ruhiy qiyofalarini chuqur va ko'pyoqpama ochib berishga musharraf bo'lganlar. Ijtimoiy-tarixiy sahifalarimizda, yaqin o'tmishimizda va istiqlol davrida ko'plab vatandoshlarimiz irodaviy xatti-harakatlarining namunaviy ko'rinishlarini namoyish qilganlar, bular rasmiy manbalarda va badiiy adabiyotlarda keng ko'lamda yoritilgan.

Yuqoridagi mulohazalardan tashqari, irodaviy faoliyatning o'ziga xos psixologik xususiyatlari ham mavjuddir va ular muayyan tavsiflarga asoslanib talqin qilinadi. Irodaviy faoliyatni yoki alohida iroda aktini (lotincha asShz harakat degan ma'noni anglatadi) amalga oshirishning xususiyatlaridan biri - bu bajarilayotgan harakatlarning erkin ekanligini shaxs tomonidan anglash (bunday qilsa ham bo'ladi yoki unday qilsa ham) iboratligidir. Ushbu jarayonda shaxs Ma'lumki, o'z xulq-atvori va o'z faoliyati sabablarini tashqi omillardan deb tushunishga moyil odamlar mavjud.

Psixologiya fanida nazoratni lokallashtirish deganda shaxsning individual faoliyati natijalari uchun mas'uliyatni tashqi kuchlarda va sharoitlarda qayd qilishni, shuningdek, ularning kuch-g'ayratiga, qobiliyatiga moyilligini belgilaydigan sifatlar majmuasi tushuniladi. Nazoratni lokallashtirish tashqi (eksternal) hamda ichki internal turlariga ajratiladi. Nazoratni tashqi lokallashtirishga ba'zi misollarni keltiramiz. Xodim ishga, talaba darsga kech qolsa, bu hodisani turlicha bahonalar bilan izoxlashga harakat qiladi: 1) avtobus o'z vaqtida kelmadi; 2) yo'lovchilar ko'p bo'lganligi uchun avtobusga chiqa olmadim; 3) avtobus juda sekin harakat qiladi; 4) transport buzilib qoladi; 5) ko'chada yo'l harakati fojiasi yuz bergani tufayli ushlanib qoldik va

hokazo. Psixologik tadqiqotlar natijalarining ko'rsatishicha, nazoratning eksternal lokallik turining namoyon bo'lishi shaxsning muayyan nuqsonlari va illatlariga bevosita bog'liqsir, chunonchi insonning mas'ulyatsizligi, o'z imkoniyatiga ishonmasligi, hadiksirashi, xavfsirashi, shaxsiy niyatini ro'yobga chiqarishni paysalga solishi va boshqalar. Mabodo shaxs o'z xulq-atvori oqibati uchun mas'uliyatni o'z zimmasiga olsa, o'z qilmish-qidirmishlarini shaxsiy xususiyatidan deb tushunsa, bunday psixologik voqyelik nazoratning internal (ichki) lokallashuvi mavjud ekanligini bildiradi. Nazoratning ichki lokallashtirishiga xos insonlar maqsadga erishish yo'lida mas'uliyat yoki javobgarlik his etadilar, o'zini o'zi tahlillash imkoniyatiga egadirlar. Ijtimoiy tarbiya jarayonida shaxsda lokallashtirishning har ikkala (eksternal, internal) turini shakllantirish tufayli uning mustahkam shaxsiy fazilatiga aylantirish mumkin.

Irodaning o'ziga xos ko'rinishlari shaxsningtavakkalchilik vaziyatidagi xatti-harakatida ro'yobga chiqadi. O'ziga mahliyo qiluvchi maqsadga erishish yo'lida xavf-xatar, yo'qotish dahshati, muvaffaqiyatsizlik unsuri bilan ham hamohang, ogoh dadil harakat tavakkalchilik deyiladi. Tavakkalchilik jarayonidagi noxushlik kutilmasi muvaffaqiyatsizlik ehtimoli bilan noqulay oqibatlar darajasi uyg'unlashuvi mezoni orqali o'lchanadi. Tavakkalchilikda muvaffaqiyat bilan muvaffaqiyatsizlik kutilmasi ehtimoli yotadi, yutuqqa erishish shaxsda xush kayfiyatni vujudga keltirsa, mag'lublik esa noxushlik holatining bosh omili hisoblanadi. O'z-o'zidan ma'lumki, yutuq (g'oliblik) quvonch nashidasini uyg'otsa, omadsizlik jazo, moddiy va ma'naviy yo'qotishni ro'yobga chiqaradi. Lekin shunga qaramasdan, insonlar tavakkal qilish harakatidan hech mahal voz kechmagan kundalik hayot muammosiga aloqador voqyelik, xoh murakkab mehnat, harbiy yurishlar bo'lishiga qaramay, shuning uchun tavakkalchilik insoniyat dunyosining ijtimoiy-tarixiy taraqqiyoti davrining qaror qabul qilish namunasi, mahsuli sifatida shaxsning hayoti va faoliyatida to hozirgacha ishtirok etib kelmoqda.

Psixologik manbalarda ko'rsatilishicha, tavakkalchilik harakati-ni amalga oshirishning o'zaro uyg'unlashgan ikkita sababi mavjudligi qayd

qilib o'tiladi. Qarorga kelishning birinchi sababi - bu yutuqqa umidvorlik muvaffaqiyatga erishilganda kutilishi ehtimol qiymatning mag'lub oqibati ko'rsatkichidan yuksakroq bo'lishiga ishonchdir. Ushbu voqyelik vaziyatni tavakkalchilik deb atalib, muvaffaqiyat motivasiyasini muvaffaqiyatsizlikdan qutilish motivasiyasidan yaqqolroq namoyon bo'lishida o'z ifodasini topadi. Shu boisdan tavakkalchilik inson uchun qaror qabul qilishda muhim ahamiyat kasb etadigan ruhiy hodisa hisoblanib, u yoki bu tarzdagi harakat-ni amalga oshirib, o'z xulq-atvorini namoyish qiladi. Dehqon kechikib yerga urug' qadashga tavakkal qilgan bo'lsa, hosil pishib yetilishi xavfi tug'iladi, lekin agrotexnika vositalaridan jadal sur'atda foydalansa, asosiy mablag'ni sarf qilib qo'yish tashvishi uyg'onadi. Irodaviy qaror qabul qilib, tavakkalchilikdagi uning mardligi, tashabbuskorligi, qat'iyatligi mehnatda yutuqqa erishishni ta'minlaydi. Ammo bunday qarorga kelish goh o'zini okdaydi, goho mutlaqo oqlamasligi ham mumkin. Bu borada harakatning xavfli yoki xavfsiz yo'lini tatbiq etish, tavakkalchilikning g'oyaviy, ma'naviy yuksak-ligi, qarorning oqilonaligi baxtli tasodif sari yetaklashi mumkin. Ba'zan tavakkalchining qobiliyati, qat'iyligi, malakaligi, hisob-kitobning to'g'ri qilganligi unga omad keltiradi.

Tavakkalchilikning ikkinchi sababi xatti-harakatning xavfli yo'lini afzal bilgan xulq-atvorda ko'zga tashlanadi. Bu voqyelik shaxsning vaziyatosti faolligi deb nomlanib, insonning vaziyat talablaridan ustuvorlikka erishishida, undan (vaziyatdan) yuksakroq maqsad qo'ya olishda namoyon bo'ladi. Tavakkalchilikning bu turi «vaziyatusti» yoki «xolisonalik» deb atalib, tavakkalchilik uchun tavakkalchilikka yo'l qo'yishni anglatadi hamda tavakkalchilikning tavakkalchiligi atamasini keltirib chiqaradi. Shaxsdagi tavakkalchilikni riskometr deb ataluvchi maxsus asbobda o'lchab ko'rish mumkin. Bu asbob yordamida psixologik tajribada insonlarda muvaffaq bo'lish ehtimoli mavjud xolisonalik tavakkalchilikka moyillik, ularning haqiqiy xavf ostida irodaviy harakatlarini oldindan aytib berish (bashorat qilish) imkoniyati vujudga keladi.

Iroda aktining tuzilishi

Iroda muammosiga bag'ishlangan bundan oldingi sahifalarda ta'kidlab o'tilganidek, shaxsning irodaviy harakatlari murakkab psixologik mazmun, mohiyat, ma'no kasb etishi bilan tavsiflanadi. Shuni ham eslash o'rinliki, shaxsda motivlar kurashining paydo bo'lishi uchun unga mas'uliyat, javobgarlik hissining yuklatilishi, irodaviy harakatni amalga oshirish zaruriyati tug'ilishi, mazkur vaziyatda shubhalanish, ikkilanish uyg'onishi favqulodda unda irodaviy zo'r berishlar vujudga kelishi lozim. Bu voqyelikni tushuntirish yoki izohlash uchun psixologik nuqtai nazardan iroda aktining tarkiblaridan iborat ekanligini anikdanish uchun uning unsurlari, bo'linmalari, tuzilishi to'g'risida mulohaza yuritish joiz.

Insonning miyasida tug'iladigan maqsadga erishish tufayligina irodaviy harakat amaliyotga tatbiq etiladi. Ushbu fikr boshqacharoq ifodalanganda, shaxs u yoki bu harakat yordami bilan qo'yilgan maqsadga erishish yo'llarini anglab yetadi, ya'ni harakat bilan maqsad, o'rtasidagi uyg'unlik insonga tobora yaqqollashadi, anglashiniladi. Holbuki shunday ekan, shaxs o'zining ruhiy holatini o'zgartirishga qaror qiladi, qondirilishi lozim bo'lgan ehtiyojlarini muayyan tartibga keltiradi, ularni birlamchi va ikkilamchi darajalarga ajratishni lozim topadi. Xuddi shu yo'sinda irodaviy harakatni amalga oshirishningtarqoqva yig'iq tarkiblari (unsurlari) maqsadga yo'naltiriladi. Ushbu jarayonga inson shaxsini undayotgan, ham anglanilgan, ham anglanilmagan ruhiy tayyorgarlik motivdan iborat bo'lib, maqsadga intilish va unga erishish majburiyatini tushuntirishga xizmat qiladi.

Insonning hayoti va faoliyatida uning borliqdagi narsalarga nisbatan o'zini tortadigan har xil xususiyatli maqsadlari vujudga kela boshlaydi. Lekin shuni ta'kidlash joizki, shaxs oldida paydo bo'lgan maqsadlarni u tanlashi, mohiyat jihatidan ma'qulligi (noma'qulligi) yuzasidan qaror qabul qilishi, ularning hozirgi davr uchun ahamiyat kasb etishini, istiqbol imkoniyatlari singari xususiyatlarini hisobga olishi lozim. Shaxs faolligining mexanizmi sifatida unda aniq, yaqqol, obyektga yo'nalgan maqsadni amalga oshirish (qaror toptirish) ezgu niyati ro'yobga chiqadi. Masalan, kundalik moddiy ehtiyojini qondirish, sayohatga

chiqish, ish joyini almashtirish, til Markaziga o'qishga kirish, qarindoshlari holidan xabar olish, televizor tomosha qilish istaklari tug'ilishi mumkin. Bu asnoda iroda aktining o'ziga xos xususiyati shundan iboratki, nafaqat xohish-istakdagi maqsadni tanlay olish, balki uni amalga oshirish imkoniyati aniqroq ekanligini tushunish hamda anglashdir. Xuddi shu tariqa irodaviy harakatning muhim tarkibi, binobarin, ajratib olingan maqsadga erishishning yo'l-yo'riqlari shakli va mohiyati to'g'risida mulohaza yuritish, uning ustida bosh qotirish davri boshlanadi. Mazkur jarayonda fikr yuritilayotgan vositalarning maqsadga erishish yo'liga muvofiqligi tahlil qilinadi, aqlan chamalab ko'riladi, uni ro'yobga chiqarishga mutlaqo mos yordamchi uslublar, harakatlar tanlanadi. Yuqorida mulohaza yuritilgan aqliy xatti-harakatlarning barchasi o'zining mohiyati bilan iroda aktining tarkibiga kiruvchi aqliy jarayonlar, aqliy lahzalar, aqli vaziyatlar sifatida mujassamlashadi.

Irodaviy aktning boshlanishi maqsadga erishish yo'l-yo'riqlari haqiqatan ham aniq istaklarning ushalishiga xizmat qilishi to'g'ri-sida oqilona qarorga kelishda o'z ifodasini topadi. Psixologik ma'lumotlarning ko'rsatishicha, tanlangan harakatlar oqilona, omilkor, odilona ekanligi to'g'risida qarorga kelinganida, maqsadga muvofiqligi ishonchli dalillar ustiga qurilganida ushbu jarayon qiyinchiliklarsiz sodir bo'ladi. Biroq aksariyat hollarda qarorga kelish murakkab jarayonga aylanadi, buning natijasida motivlar kurashi yuzaga keladi, binobarin, tanlash, yakdillikka kelish muddati birmuncha cho'ziladi. Masalan, shaxsda ish joyini almashtirish xohish-istagi tug'ildi deb aytaylik, biroq unda boshqa xususiyatga ega bo'lgan intilishlari hukm surishi mumkin, o'z navbatida ular ishxo-nani o'zgartirishga to'sqinlik ham qiladi. Jumladan, ish joyini o'zgartirish maoshning yangi ishxonada bir oz yuqoriligi bilan bog'liq bo'lsa-da, lekin yangi muhitga va jamoaga, notanish shart-sharoitga, boshqacha talabga moslashish (ko'nikish) zarurligini taqozo etadi. Ana shu tarzda munosabatlar bilan motivlar kurashi yuzaga keladi, uning negizida: a) yangi ish joyidan, b) ichki qanoatlanish tuyg'usidan voz kechish kerakmi; yoki v) qimmatli imkoniyat tug'ilishi, g) uning istiqboli evaziga o'zining boshqa

ehtiyojlaridan yuz o'girishi lozimmi, degan motivlar kurashi boradi. Motivlar kurashida u yoki bu tarzda qarorga kelishni ma'qullash (e'tirof qilish) yoki ma'qullamaslik (e'tirof etmaslik) to'g'risidagi mulohazalarni tahlil qilish (ularni chamalash) bilan cheklanib qolmasdan, balki o'zaro ziddiyatli, bir-birini inkor etuvchi harakatlarni tatbiqetishga undovchi qabilidagi motivlar kurashi ham tug'ilishi mumkin. O'zaro qarama-qarshi motivlarning salmog'i qamrovli bo'lsa, shaxsni faoliyatga undovchi ehtiyojlarning obyekti o'zining qiymati (ahamiyatligi) bilan o'zaro baravarlashsa, u holda bunday motivlar kurashi ularga hamohang tarzda kuchli kechadi. Mabodo shaxsda televideniya kino ko'rish xohishi bilan do'stining tavallud topganligini tabriklash uchun borish istagi o'rtasida ruhiy kurash yuzaga kelsa, motivlar kurashi sodir bo'lmaydi, chunki bunday mahalda shaxsda kinoni tomosha qilish tilagi (intilish) o'zidan o'zi yo'qoladi. Lekin motivlar kurashi hamisha ham shunday yengil kechadi, deb xulosa chiqarmaslik kerak, bunda munosabat, xohish shaxs uchun qanchalik muhim ahamiyat kasb etishiga ko'p jihatdan bog'liq. Jumladan, shaxsni (safarga o'tlanish (tayyorgarligi) hamda qarindoshdagi to'yga tabriklash uchun borish istaklari (zarurati) o'rtasidagi motivlar kurashi o'zaro bir-biriga zid ekanligi tufayli faqat ulardan bittasini tanlash taqozo etilganligi sababli murosasiz kurash tariqasida keskin tus olishi mumkin. Shunga o'xshash motivlar kurashi natijasida muayyan qarorga kelishi yoki qaror qabul qilish vujudga keladi, bunda shubhalanish, sustlik, loqaydlik, ikkilanish singari sifatlar (goho illatlar) faoliyat doirasidan siqib chiqarilib, butun diqqat-e'tibor qarorni amalga oshirishga yo'naltiriladi. Mabodo qarorga kelinganidan keyin ham jur'atsizlik shaxsni ikkilanish sari yetaklashda davom etaversa, u holda irodaviy harakat tub ma'nodagi g'ayratdan, shijoatdan, sobitqadamlikdan, belgilangan maqsad sari intilishdan mahrum ekanligini aks ettiradi. Maqsadga erishish uchun shaxs o'zini tayyorlaydi, psixologik va statistik kutilmalar o'zaro tafovutlanishi yuzasidan ma'lumotlarni umumlashtiradi.

Shuni eslatib o'tish o'rinliki, qarorga kelish, uni amalga oshi-rishda qiyinchiliklarni bartaraf etishda irodaviy zo'r berish muhim ahamiyat

kasb etadi. Aksariyat psixologik holatlarda inson tomonidan qarorga o‘z ehtiyojlarining ustuvorligi darajasi ta’sirini zaruriy chora tariqasida yengish bilan uyg‘unlashgan, jiddiylik, zo‘riqish xususiyatli ichki zo‘r berish jarayoni bilan uzviy bog‘liqlikka ega. Shaxs o‘zidagi qarama-qarshiliklarni yengishga nisbatan bunday munosabat (zaruriyat) birinchidan, subyektning ayrim istaklari, mustahkamlangan salbiy odatlari; ikkinchidan, turmush hodi-salariga nisbatan ko‘nikish hissi; uchinchidan, ma’qullanilmagan axloq-odob prinsiplari, an’analar bilan kurashning kechishi irodaviy aktning o‘ziga xos xususiyatga ega bo‘lgan xislati (sifati) irodaviy zo‘r berish tomonidan idora qilinadi.

Insonda vujudga kelgan kuchli, shijoatli intilishlarni yo‘qolishiga harakat qilinadi Biroq qabul qilingan qaror (yoki qarorga kelish)ning axloq-odob prinsiplariga javob bera olishini (mutanosibligini), ijtimoiy ahamiyat kasb etish imkoniyatini anglashning o‘zi shaxs uchun murakkab ishni «o‘lik» nuqtasidan siljitishga, qo‘zg‘atishga yetarli darajadagi omil bo‘lib xizmat qila olmaydi.

Mazkur holatni shaxs tomonidan tushunish (anglash) burch, mas’uliyat, javobgarlik, qat’iyatlilik tuyg‘ulari bilan qat’iy ishonch, zaruriyat, barqaror ichki kechinmalar (regulyator hislar) mustahkamlansa, bunday davrda ushbu narsa ko‘pgina intilishlarni yo‘qotishga imkon beradigan haqiqiy irodaviy zo‘r berishni vujudga keltiradi. Yuksak hislar (burch, mas’uliyat, javobgarlik, vatanparvarlik, fidoiylik kabilar) axloqiy talablar interiorizasiyaga aylanganligini, ya’ni shaxsning ma’naviy mulkiga o‘tayotganligini, egoistik (xudbinlarcha) intilishlar bilan altruistik (ijtimoiy fidoiylik) istaklari (xohishlari) o‘rtasida qarama-qarshilik yuzaga keladigan favquloddagi vaziyatda amalga oshiriladigan xulq-atvorning ichki mexanizmlarga aylanganini aks ettiradi. Yuksak hislar motivlar kurashida intilish o‘ng yoki so‘l tomonga og‘ishini aniklaydi, maqsadni amalga oshishini ta’minlashda regulyator funksiyasini bajaradi.

Psixologiyada irodaviy akt to‘g‘risida mulohaza yuritilganda shu narsa ta’kidlanadiki, irodaviy zo‘r berishning ichki kechishi faqat qarorga kelishda paydo bo‘lmaydi, balki uni ijro etish jarayonida jadal sur‘atga erishishda ham amalga oshadi. Buning psixologik ma’nosi

shuki, qabul qilingan qarorni ijro etish (bajarish) aksariyat hollarda subyektiv va obyektiv xususiyatli bir talay qarama-qarshi-liklarga duch keladi, ularni yengib o'tish esa irodaviy zo'r berishni, zo'riqishni talab qiladi. Chunonchi, bozor iqtisodiyotiga maqsad va vazifasiz, tasodifiy yondashuv sifatida moslayotgan shaxs o'z turmush tarzini o'zgartirmasa, uzoqni ko'zlab ish yuritmasa (bugungi kuni o'tganiga shukur qilib yashasa), faollik ko'rsatmasa, imkoniyatidan foydalanmasa bir qator qiyinchiliklarni keltirib chiqaradi. Insonningo'zligi bilan ichki kurashi, xarakter xislatlarini o'zgartirishga intilishi irodaviy zo'r berishi tufayli amalga oshadi, xolos. Shuningdek, inson sanitariyaga, gigiyenaga rioya qilib yashashi (sayr qilish, xona havosini almashtirish, ovqat hazm bo'lishini kutish, ozodalikka e'tibor qilishi yangi ko'nikmalarni egallash kabi) irodaviy zo'r berishni taqozo etadi. Bu psixologik voqyelikning negizida insonni oldin hayajonga solmagan, tashvishlantirmagan narsalarga e'tibor qilish mexanizmi yotganligi tufayli favquloddagi Qarshilik salbiy his-tuyg'ularni (stress, affekt, frustrasiya kabilarni) vujudga keltiradi. Holbuki shunday ekan, shaxsning o'zini O'zi bilan ichki ruhiy kurashi natijasida muvaffaqiyatga erishilsa, u holda ijobiy xususiyatli hissiy kechinmalar yuzaga keladi, o'zining ustidan o'zi hukmronlik tuygulari, o'z kuch va qudratiga ishonch, uni anglab yetish, o'ziga o'zi buyruq berish, o'zini o'zi nazorat qilish, o'zini oldiga qo'ygan eng muhim maqsadlarga erishish imkoniyatini tushunish ro'yobga chiqadi. Ushbu ruhiy jarayonlar muammo yechimida ishtirok etishidan qat'i nazar, irodaviy zo'r berish va uning ichki kechishi kuchli zo'riqishlar tufayli amalga oshadi. Bu o'rinda shaxs-ning xarakteri, individual xususiyatlari, ijtimoiy shartlangan xislatlari, har bir narsaga jiddiy munosabati yetakchi va ustuvor ahamiyat kasb etadi. Ayniqsa, o'zini o'zi boshqarish, gumanistik psixologiya tarkibidagi kategoriyalar hamda ularning hayot va faoliyatda namoyon bo'lishi muhim rol o'ynaydi. Ma'lumki, shaxsiy mayllar, ustanovkalardan tashqari, unga ijtimoiy ustanovkalarining ta'siri, o'z roli, statusi yuzasidan baholash tizimining to'g'ri shakllanganligi bunda alohida ahamiyatga ega.

Shaxs ma'lum bir faoliyatni amalga oshirgunga qadar o'z ruhiy olamida yuzaga kelgan ayrim subyektiv («Men» bilan «Men» emas

qabildagi) qarshiliklarni yengishdan tashqari, unga muayyan tashqi, (obyektiv tarzda) ziddiyatlarni ham barham toptirishga to'g'ri keladi. Aytaylik, inson uchun ro'yobga chiqarish zarur hisoblangan maqsad aniq (yaqqol), uni amalga oshirish yuzasidan hech qanday shak-shubha bo'lmasa-da, shuningdek, qarorga kelishda kuchsiz motivlar kurashi davom etsa-da, lekin qarorni ijro qilishda ba'zi bir qiyinchiliklar tug'ilishi mumkin. Mazkur jarayonda vujudga kelgan qarshilik va qiyinchiliklarni yengish insondan chidam, qat'iylik, favquloddagi, sira kutilmagan xolatni inobatga olishni taqozo etadi. Ba'zida esa uzluksiz ravishda ular bilan kurashish, irodaviy zo'r berish, ularni yengish uchun esa ruhan tayyorgarlik mayli bilan qurollantirishni talab etadi. Bunday vaziyatlar zo'riqish, tanglik, zo'r berish, jiddiylik ma'lum davr davomida shaxsda saklanib turish majburiyatini yuklaydi.

Psixologik ma'lumotlarga qaraganda, irodaviy sa'y-harakat uchun o'ziga xos xususiyatga ega bo'lgan irodaviy zo'r berish aksariyat hollarda motivlar kurashidagi qarama-qarshilik yuzaga kelganligi bilan emas, balki shaxs tomonidan qabul qilingan qarorni ijro etish (bajarish, ado etish) jarayonida obyektiv xususiyatga molik qiyinchiliklarni yengish tufayligina namoyon bo'ladi. Xuddi shu bois iroda-da akti tuzilishi tahlilining ko'rsatishicha, ushbu holat iroda faoliyatining bir talay xususiyatlarini xaspo'shlashga imkon yaratadi. Shuning bilan birga, irodaviy faoliyatning shaxs xatti-harakatla rida muayyan ustuvor vazifalar (funktsiyalar) ijro etishini (bajarishini) ta'kidlab o'tish maqsadga muvofiqdir. Mazkur funksiyalar: birinchidan, shaxsning xatti-harakatlarini amaliyotga tatbiq qilishningsifatdarajasini yuksaltiradi. Ikkinchidan, inson hayoti va faoliyati uchun muhim ahamiyat kasb etuvchi muammolar yechimini topishga sharoit yaratadi. Uchinchidan, inson shaxsiga muammo mohiyatiga kirishini ta'minlaydi, shuningdek, harakatni maqsadga muvofiqlashtirishga xizmat qiladi.

Irodaviy faoliyat insonning xatti-harakatlarini uningborliqqa (atrof-muhitga) nisbatan ongli shaxs sifatida o'z oldiga qo'ygan ustuvor maqsadlari mohiyatidan kelib chiqqan holda boshqaradi. Shaxs, bu asnoda, o'zining tanlagan ideallariga, uni yo'naltiruvchi g'oyalarga, ishonch-e'tiqodlariga, qarashlariga, o'zga kishilar beradigan baholariga,

o'ziga o'zi baho berish mezonlariga nomutanosib istaklar, xohishlar, tilaklar vujudga keltirmaslikka, ularni to'xtatishga yoki batamom bartaraf etishga intiladi. Bu holat tahlili shundan dalolat beradiki, iroda bu o'rinda shaxsning xatti-harakatlarini jilovlash (to'xtatish), nazorat qilish, boshqarish, chetga og'ishdan saqlash (cheklash) funksiyalarini aks ettiradi. Irodaning xatti-harakatlarini boshqarish funksiyasi shaxs uchun noxush, noqulay, yoqimsiz xohish-istak, harakat va intilishni cheklash, to'xtatish, tiyish kabilardan iborat bo'libgina qolmay, balki inson shaxsiy faolligini muayyan jabhaga, sohaga yo'naltirish, o'z harakatlari quvvatini oshirish, barcha narsalarni umumiy maqsadga muvofiqlashtirishdan iboratdir. Irodaviy jarayon hamisha shaxsni faollikka chorlaydi, uni qat'iy yo'l belgilash sari yetaklaydi, barqaror harakat qilishga yo'naltiriladi, ikkilanish, shubhalanishningoldini oladi. Shuning uchun ham maqsadga yo'naltirilgan harakatlar, amalga oshirilgan intilish, ro'yobga chiqarilgan ezgu niyat shaxsda o'ziga ishonch tuyg'usini uyg'otadi, dadil amallar qilishga yo'naltiriladi, orzularni ushatishga nisbatan faol maylni shakllantiradi. Insonning erishgan yutug'i, muvaffaqiyati har bir irodaviy harakat barqarorligini ta'minlaydi, amallar tanlash, qaror qabul qilish, shaxsiy uslubni tarkib toptirishni jadallashtiradi, yangi irodaviy harakatlarni amalga oshirishni yengillashtiradi, o'zidagi irodaviy sifatlarning takomillashuviga puxta negiz hozirlaydi, irodaviy zo'r berishni taqozo etuvchi harakatlarni tatbiq qilish ko'nikmalarini shakllantiradi. Mazkur jarayon ham anglanilgan, ham anglanilmagan tarzda, motivlar kurashi orqali (kuchsiz), irodaviy zo'r berish, qiyinchiliklarni yengish tufayli namoyon bo'ladi.

Iroda uchun irodaviy xatti-harakat motivasiyasi muhim ahamiyat kasb etadi. Xuddi shu bois irodaning negizini shaxsning xatti-harakatlari va ishlarining keng ko'lamlı, rang-barang xususiyatli motivlashtirilishiga omil (turtki) tariqasidagi ehtiyojlarni vujudga keltiradi. Psixologiyada motivlashtirishning uch turi mavjudligi ta'kidlanadi (psixologik hodisalarning bir-biri bilan jips bog'langan, lekin o'zaro to'la mutanosib bo'lmagan, nisbiy mustaqil ko'rinishlari motivlashtirish deyiladi).

Shaxsning ehtiyojlarini qondirish bilan shartlangan, uni faoliyatga undovchi (turtki) tarzda vujudga keluvchi motiv sifatida gi motivlashtirishdir. Mazkur holatda motivlashtirish faollik nima sababdan vujudga kelishini, shaxsni faoliyatni amalga oshirishga undovchi ehtiyojlar mohiyatini tahlillashga xizmat qiladi.

Motivlashtirish faollik nimalarga yoʻnaltirilganligini, nega aynan shunday xulq-atvor tanlanganligini, nima uchun boshqasiga eʼtibor berilmaganligini asoslashga qaratiladi. Bu oʻrinda motivlar shaxsning xulq-atvor yoʻnalishini tanlashni aks ettiruvchi sa-bablar funksiyasini bajaradi. Bularning barchasi yaxlit holda keltirganida inson shaxsining yoʻnalishini vujudga keltiradi.

Motivlashtirish - bu inson axloqi va faoliyatini oʻzi boshqa-ruvchi vosita tariqasida namoyon boʻlishidir. Ushbu vositalar tarkibiga emosiya, xohishlar, tilaklar, qiziqishlar, mayllar va boshqalar kiradi. Masalan, emosiyada insoniy feʼl-atvorning shaxsiy aks ettirish mohiyati baholanadi, binobarin, uning tub maqsadi faoliyat tuzilishiga mos tushmay qolsa, u taqdirda his-tuygʻular uning yoʻnalishini oʻzgartiradi. Buning natijasida feʼl-atvor qayta quriladi, oldingi harakatlarni jadallashtiruvchi yordamchi kechinmalar va boshqalar.

Shunday qilib, irodaviy harakatda uni motivlashtirishning uchta jabhasi (sohasi), yaʼni faollik manbai ekanligi, inson shaxsining yoʻnalganligi, oʻzini oʻzi boshqarish vositasiligi aks etadi.

Yuqoridagi mulohazalardan koʻrinib turibdiki, irodaning asosi motivlashtirishga sabab boʻluvchi ehtiyojlardan iborat ekanligi dalillab oʻtiladi. Ehtiyojlar esa irodaviy harakatlar bajarilishini taʼminlaydigan yoki ularga toʻsqinlik qiladigan motivlarga aylana boradi. Irodaviy harakatlarning motivlari (sabablari) muayyan darajada anglanilgan xususiyat kasb etadi va shaxsni ularni amalga oshirishga yoʻnaltirib turadi.

Psixologiyada ehtiyojning anglanilganligi darajasiga asoslangan holda intilish, istak kabilarni psixologik jihatdan tafovut qilish mumkin. Agarda ularning mohiyatini taʼrif orqali yoritishga harakat qilsak, u holda oʻzaro farqini tezda aniqlab olish imkoniyatiga ega boʻlamiz. Intilish - yetarli darajada anglanilmagan, farkdanish, tabaqalashish

imkoniyati sust ehtiyojdan tashkil topgan faoliyat motividan iboratdir. Masalan, shaxs yozgan maqolasini bosib chiqarishga intilishni xayoldan o'tkazish chog'ida nashriyotni ko'z o'ngiga keltiradi, muharrir bilan uchrashganda, suhbatlashganda mamnuniyat tuyg'usini his etadi. Xuddi shu bois intilish obyekti bilan takror-takror uchrashuvga rozi bo'ladi va o'z intilishini davom ettirishga qaror qiladi. Biroq inson ba'zi hollarda unga huzur-halovat bag'sh etayotgan motiv (sabab) mohiyatini anglamaydi ham, chunki u qanday natijaga erishish mumkinligi to'g'risidagi ma'lumotga ega emas. Bundan ko'rinib turibdiki, intilish psixologik jihatdan yetarli darajada aniqlikni o'zida mujassamlashtirmaydi, ayrim shubhalar hukm surish ehtimoli mavjud, harakat unsurlari yuzasidan taxmin yetishmaydi.

Istak-shaxs tomonidan ehtiyojning yetarli darajada anglanilganligi bilan tavsiflanuvchi faoliyat motividir. Intilishdan farqli o'laroq istaqda nafaqat ehtiyoj obyekti, balki uni qondirishning yo'l-yo'riqlari, vositalari ham inson tomonidan tushuniladi. Masalan, oliy maktab o'qituvchisi o'qitish samaradorligini oshirish istagini bildirib, bu holatni ijtimoiy ehtiyoj sifatida tasavvur etib, ta'limning faol metodlarini qo'llash haqida o'ylaydi, o'z faoliyatini yangicha tashkil qiladi, iqtidorli, bo'sh o'zlashtiruvchi talabalar bilan individual ishlash grafigini ishlab chiqadi, qo'llanmalar yaratish rejasini tuzadi va hokazo.

Inson faoliyatining motivlari (motivasiyasi) uning yashash shart-sharoitlarini aks ettiradi, shuningdek, shaxs tomonidan namoyon ettirilgan ehtiyojlarini fahmlash imkoniyatini vujudga keltiradi. Ehtiyojlar ahamiyatining o'zgarishi tufayli muayyan psixologik holatlarda motivlar kurashi paydo bo'ladi, bunda bir istak boshqa istakka nisban qarama-qarshi qo'yiladi, bu haqida oldingi sahifalarda mukammal mulohazalar yuritilgan.

Qarshiliklar, qiyinchiliklar, nizoli vaziyatlarni yengish uchun irodaviy zo'r berishga to'g'ri keladi. Irodaviy zo'r berish to'g'risida mulohaza yuritilgan bo'lsa-da, lekin unga ta'rif berilmaganligi sababli ayrim aniqpiklar kiritish joiz deb hisoblaymiz. Irodaviy zo'r berish - his-tuyg'ular (hissiyot) shakli hisoblangan shaxs-ning irodaviy harakatiga (aktiga) qo'shimcha motivlarni vujudga keltiruvchi, ba'zida ularni

barbod qiluvchi, bilish jarayonlarini sa farbar etuvchi, muayyan zo'riqish holati singari kechiriluvchi motivlar majmuasidir.

Irodaning individual xususiyatlari va fenomenlari mavjud bo'lib, inson faoliyatining maqsadga muvofiq ravishda amalga oshirishni ta'minlaydi. Iroda shaxs faoliyatining ichki qiyinchiliklarini yengishga qaratilgan ongli tuzilmadan iborat bo'lib, u o'zini o'zi boshqarish sifatida dastavval o'ziga, o'z hissiyotiga va xatti-harakatlariga hukmronlik qilishda aks etuvchi psixologik hodisadir. Irodaning kuchi yoki kuchsizligini aks ettiruvchi holatlar uning individual xususiyatlarini namoyon kiladi. Ana shu atamalardan kelib chiqqan holda irodasi kuchli va irodasi sust (kuchsiz) odamlar hamda ularning ijobiy va salbiy fazilatlari, sifatlari, xislatlari, illatlari to'g'risida mulohaza yuritiladi.

Irodasi sustlikning patologiyasi mavjud bo'lib, ular abuliya (yunoncha qat'iyatsizlik degan ma'noni anglatadi) va atraksiya (yunoncha harakatsizlik ma'nosini bildiradi) atamaları bilan ifodalanadi. Abuliya - bu miya patologiyasi negizida vujudga keladigan faoliyatga intilishning mavjud emasligi, harakat qilish, uni amalga oshirish uchun qaror qabul qilish zarurligini anglagan tarzda shunday qila olmaslikdan iborat inson ojizligidir. Masalan, shifokor ko'rsatmalariga rioya qilish zarurligini to'g'ri fahmlagan abuliya kasali bilan shikastlangan bemor biror narsani bajarishga o'zini mutlaqo yo'llay olmaydi. Apraksiya - miya tuzilishining shikastlanishi tufayli yuzaga keladigan harakatlar maqsadga muvofiqligining murakkab buzilishidan iborat psixopatologik holatdir. Nerv to'qimalarining buzilishi miyaning peshana qismlarida yuz bersa, u holda xatti-harakatlarni erkin to'g'rilashda buzi-lish namoyon bo'ladi, natijada iroda akti bajarilishi qiyinlashadi. Abuliya va apraksiya - psixikasi og'ir kasallangan insonlarga xos, nisbatan noyob, fenomenal psixopatologik hodisalardir. Lekin pedagogik faoliyatda uchraydigan irodaning sustligi miya patologiyasi bilan emas, balki noto'g'ri tarbiya mahsuli bilan tavsiflanadi.

Iroda sustligining yaqqol (tipik) ko'rinishlaridan biri - bu yalqovlik hisoblanib, shaxsning qiyinchiliklarini yengishdan bosh tortishga intilishi, irodaviy kuch-g'ayrat ko'rsatishni qat'iy ravishda istamasligida o'zini aks ettiruvchi illatdir. Yalqovlik - shaxs ojizligi va irodaviy

sustligining, uninghayotga layoqatsizligining, shaxsiy va ijtimoiy faoliyatga (hamkorlikka) loqaydligining ifodasidir. Yalqovlik - shaxsning ruhiy qiyofasi bo'lib, uzluksiz tarbiyaviy ta'sir va o'zini o'zi tarbiyalash orqali bartaraf etish imkoniyati mavjud ruhiy nuqsondir.

Nazorat uchun savollar

1. Sportchi irodasini shakllantirishda sport faoliyatining ahamiyati nimada
2. Sport jarayonida irodaning ahamiyati nimalardan iborat
3. Musobaqa davrida emosional xolatning ro'y berishi.
4. Iroda va irodaviy sifatlar haqida tushuncha.
5. Irodaviy tayyorgarlikda shaxs irodasining sifatlari (misol, sport mashqlari bilan bog'lik).
6. Xarakter va uning xususiyatlari haqida gapirib bering.
7. Hissiyot va emosional holatlarning fiziologik asoslari
8. Sportchining hissiyoti haqida tushuncha bering.

4§. Sport faoliyatida emosional holatlarning ahamiyati.

4.1. Sportchining musobaqa oldi yuzaga keladigan emosiyalari.

Tayanch so'zlar: Emotsional holat, «informatsiya nazariya»si, ruhiy tanglik, stress, musobaqa, jamoa, guruh, tavakkalchilik, maqtov konflikt.

Emosiyalar. Emosional jarayonlar, holatlar yoki tor ma'noda emosiyalar hissiy kechinmalarining o'ziga xos xususiyatli shakllarida bittasidir. Emosiya - u yoki bu hissiyotning inson tomonidan bevo sita kechirilishi (kechishi) jarayonidan iboratdir. Masalan, shaxs tomonidan musiqani sevish emosiyani vujudga keltirmaydi, balki buning uchun musiqani eshitish, ijrochi mahoratiga tasanno bildirish, undan hayajonlanish yoki asar ijrosi yoqmasa g'azabli hissiy kechinma hosil bo'lishi ijobiy, bu salbiy emosiya deyiladi. Qo'rqinch, dahshat hissiy kechinma sifatida obyektlarga shaxsning munosabatini aks ettirib, turlicha shaklda namoyon bo'lishi mumkin: odam dah shatdan qochadi, qo'rquvdan serrayib qoladi, o'zini idora qila olma har tomonga uradi, hatto xavf-xatarga o'zini tashlashi ham mumkin.

Ko'pincha emosiyalar o'zining ta'sirchanligi bilan bir-birida" ajralib turishiga qaramay, bunday sifatli hissiy holatlar stenik (yunoncha so'zidan olingan bo'lib, kuch degan ma'no anglatadi) xususiyatli deyiladi. Bunday emosiyalar dadil xatti-harakatlarga, mantiqiy mulohazalarga, ijobiy izlanishlarga kuch-quvvat, qanot bag'ishlaydi. Masalan, xursandchilikdan shaxs «parvoz qiladi», «yulduzni narvonsiz oladi», kimlargadir xolis yordam qilishga shoshadi, faollik, tinib tinchmaslik uning sifatiga aylanadi. Aksariyat hollarda xushxabar, muvaffaqiyat shaxsda stenik xususiyatli emosiyalarni vujudga keltiradi. Ba'zi hollarda emosiyalar o'zining sustligi, zaifligi, nursizligi bilan tavsiflanadi, bunday hissiy holat astenik (yunoncha so'zidan olingan bo'lib, kuchsizlik, zaiflik ma'nosini bildiradi) deb ataladi. Bunday hissiyot insonni bo'shashtiradi, uni xayolga cho'mdiradi, xayolparast qilib qo'yadi, shu sababdan favqulodda shaxsdagi rahmdillik befoyda emosional kechinmaga, uyalish vijdon azobiga, andisha esa qo'rqqoqlikka aylanib qolish xavfi kuchli.

Har qanday vaziyatda ham emosional xatti-harakat, faoliyat motivlari bo'lishidan tashqari, ular ba'zida faoliyatni tashkillashtiruvchi, goho uni izdan chiqaruvchi omilga ham aylanishi mumkin. Emosional holatlar yo haddan tashqari kuchaysa yoki susaysa, xullas me'yor, maromi izdan chiqsa, u holda shaxs faoliyati maqsadga yo'nalishini yo'qotadi, buning natijasida obyektlar noto'g'ri aks ettiriladi, ular xolisona talqin qilinmaydi, baholashda mantiqiy nuqsonlarga yo'l qo'yiladi.

Affektlar. Haddan ziyod tez kechirishi bilan miyada paydo bo'luvchi, shaxsni tez qamrab oluvchi, jiddiy o'zgarishlarni yuzaga keltiruvchi, jarayonlar ustidan irodaviy nazoratlarning buzilishiga yetaklovchi (o'zini o'zi boshqarishni zaiflashtiruvchi), organizm a'zolari funksiyasini izdan chiqaruvchi emosional jarayonlarga affektlar deb ataladi. Affektlar qisqa muddatli bo'lib, ular favquloddagi yong'inga, yarqiragan portlashga, to'satdan kelgan do'lga, to'fonga, kutilmagan silkinishga o'xshab ketadi. Mabodo emosiya ruhiy to'lqinlanish deyilsa, unda affekt holatlari turli bosqichlardan tuzilgan bo'lib, ular o'zaro o'rin almashib turadi. Ma'lumki, vahimaga, tahlikaga, sarosimaga tushib

qolgan, o'ta quvongan, kulgi nashidasi bilan band bo'lgan, umidsizlik tuzog'iga ilingan inson turli vaziyatlarda borliqni bir tekis aks ettira olmaydi. Chunki u mazkur sharoitlarda o'z kechinmalarini har xil ifodalaydi, o'zini turli darajada ushlaydi, harakatlarini esa turlicha boshqaradi. Bunda oraliq miya va miya katta yarim sharlari po'stlog'idagi ma'lum markazlarning kuchli qo'zg'alishi va boshqa markazlarning tormozlanishi me'yordan chiqib ketishi tufayli o'zaro almashinib qoladi. Harakatchanlikning asta-sekin ko'tarilishidan iborat stenik holat astenik holat bilan almashinadi (kuchli holat kuchsiz bilan aralashib ketadi), lekin qayta tiklanishga ulgurmaydi. Masalan, jo'shqin harakatda, ko'z yaltirashida, yuz qizarishida vujudga kelayotgan kuchli jahl ko'rinishlari ko'zning xiralanishi, yuz oqarishi, rang o'chishi bilan bog'lik qattiq g'azabga aylanishi mumkin. Umidsizlik kechinmasida organizmning jo'shqin reaksiyasi ba'zan hushidan ketib qolish holati bilan almashinadi. Ushbu vaziyat lotincha «zShroz» stupor, ya'ni serrayib qolish, karaxt holati deb psixologiyada qo'llaniladi.

Affekt holati boshlanishida shaxs insoniy qadriyatlarining barchasidan uzoqlashib, o'z hissiyotining oqibati to'g'risida ham o'ylamaydi, hatto tana o'zgarishlari, ifodali harakatlar unga bo'ysunmay boradi. Kuchli zo'riqish natijasida mayda, kuchsiz harakatlar barham topadi. Tormozlanish miya yarim sharlari po'stini to'la egallay boshlaydi, qo'zg'alish po'stloqosti nerv tugunchalarida, oraliq miyada avj oladi, xolos. Buning natijasida shaxs hissiy kechinmasiga(dahshat, g'azab, nafratlanish, umidsizlik va hokazolar) nisbatan o'zida kuchli xohish sezadi.

Ma'lumotlarning ko'rsatishicha, ko'pincha hissiyotlar affektiv shaklda o'tishi tajribalarda sinab ko'rilgan. Jumladan, 1) teatr tomoshabinlarida, 2) tantana nashidasini surayotgan olomonlarda, 3) es-hushini yo'qotgan, telbanoma sevgi afsonalarida, 4) ilmiy kashfiyot lahzasida, 5) tasodifiy qizg'in uchrashuvlarda jo'shqin shodlik-lar mujassamlashadi.

Affektlar vujudga kelishining dastlabki bosqichida har bir shaxs o'zini tutushini, o'zini ko'lga olishni uddalash qurbiga ega bo'ladi. Ularning keyingi bosqichlarida irodaviy nazorat yo'qotiladi, irodasiz

harakatlar amalga oshiriladi, yo‘lanmasdan xatti-harakat qilinadi. Affektiv holatlar mas’uliyatsizlik, axloqsizlik, mastlik alomatida sodir bo‘ladi, lekin shaxs har bir xatti-harakati uchun javobgardir, chunki u akl-zakovatli insondir. Affektlar o‘tib bo‘lganidan keyin shaxsning ruhiyatida osoyishtalik, charchash holati hukm suradi. Ba’zi hollarda holsizlanish, jamiki narsaga loqayd munosabat, harakatsizlik, faollik barham topishi, hatto uyquga moyillik yuzaga keladi. Shu bilan birga affektiv shok (fransuzcha zarba degan ma’no anglatadi) holati ham sodir bo‘ladi, buning oqiba-tida organizmning ichki a’zolari funksiyasi buziladi, hatto yurak xuruji (infarkt lotincha - «xavf to‘ldirg’ich», miokard yunoncha tuz - tomir, yurak degan ma’no bildiradi) yuzaga keladi. Shuni ham unutmaslik kerakki, affektiv qo‘zg‘alish muayyan davrgacha davom etishi, ba’zan o‘qtin-o‘qtin kuchayishi yoki susayishi (pasayish) sodir bo‘lib turishi mumkin.

Stress. Stress inglizcha so‘zidan olingan bo‘lib, jiddiylik, keskinlik, zo‘riqish degan ma’no anglatadi. XX asrning ikkinchi yarmidan boshlab keskin vaziyat tufayli vujudga keladigan emosional holatlarni tadqiq etish psixologiya, fiziologiya, tibbiyot fanlarida keng qo‘lamda amalga oshirila boshlandi. Stress - og‘ir jismoniy va murakkab aqliy yuklamalar, ishlar me’yoridan oshib ketib, xavfli vaziyatlar tug‘ilganida zaruriy chora-tadbirlarni zudlik bilan topishga intilganda vujudga keladigan hissiy zo‘riqishlar. Mana shunday sharoitlar va vaziyatlarning barchasini biron-bir emosiya turi ro‘yobga chiqaradi. Stress emosional holatining paydo bo‘lishi hamda kechishining psixologik xususiyatlarini aniqlash nafaqat uchuvchilar, kosmonavtlar, dispetcherlar (inglizcha ishlab chiqarishni muvofiqlashtiruvchi ma’nosini anglatadi) uchun, balki sudyalarda, korxonalar rahbari, ta’lim tizimi xodimlari uchun alohida ijtimoiy-psixologik ahamiyat kasb etadi.

Psixologiya faniga stress tushunchasini olib kirgan olim kanadalik fiziolog G.Selye (1936) sanaladi. U stressni tadqiq qilishda moslashuv alomati (adaptasion sindrom yunoncha zupyogote - belgi, alomat, ko‘rinish moslashuvi demakdir) masalasiga, uning faoliyatga ijobiy hamda salbiy ta’sir etishiga alohida ahamiyat bergan. Shuningdek, ekstremal (lotincha favquloddagi holat, eng oxirgi vaziyat ma’nosini

anglatadi) vaziyatlardagi, murakkab jarayonlardagi stressning o'ziga xosligi, faoliyatni qaytatashkil qilishgacha (dezorganizasiya lotincha fransuzcha tashkilot, tuzilma ma'nosini bildiradi) olib borishi, shunga o'xshash sharoitlarda shaxs xulqini bashorat etish (prognoz yunoncha - bashorat ma'nosini anglatadi) imkoniyatlari G.Selye tomonidan o'rganilgan.

Tadqiqotchi U.Kennonning gomeostazis (yunoncha o'xshashlik ma'nosini bildiradi) haqidagi ta'limotida stress holati har tomonlama o'rganilgan. Ushbu termini u psixologiyaga 1929 yilda olib kirgan. Gomeostazis mexanizmda moslashish xususiyatlari yaqqol o'z ifodasini topadi. Uning mulohazasicha, faoliyat shakllarini amaliyotga tatbiq etish jarayonida nerv sistemasi va miya funksiyasini oqilona ta'minlab turishda hamda sakdashda gomeostazis muhim rol o'ynaydi.

Stress holatida shaxsning xatti-harakatlari o'ziga xos tarzda o'zgaradi, unda qo'zgalishning umumiy reaksiyasi paydo bo'ladi, uning harakatlari tartibsiz ravishda amalga oshiriladi. Stressning kuchayishi esateskari reaksiyaga olib keladi, natijada tormozlanish, sustlik, zaiflik, faoliyatsizlik ustuvorlik qila boshlaydi. Lekin stress holatida fiziologik o'zgarishlar tashqi tomonidan qariyb ko'zga tashlanmasligi mumkin. Biroq muammoni yechishdagi qiyinchilik, diqqatni taqsimlashdagi sarosimalik stressning tashqi ifodasi deb taxmin qilinsa bo'ladi. Shaxs stress holatida telefon nomerini adashtiradi, vaqtni chamalashda yanglishadi, ong faoliyati yengil tormozlanadi, idrok ko'lami torayadi va boshqalar.

Stress holatida shaxsning psixologik xususiyatlari, turmush tarbiyasi, shakllangan malakasi muhim rol o'ynaydi. Keskinlikning oldini olishda shaxsning oliy nerv faoliyati, nerv sistemasining xususiyatlari alohida ahamiyat kasb etadi. Undagi yuksak his-tuyg'ular (mas'uliyat, burch, javobgarlik, vatanparvarlik, sadoqat va hokazo) stress holatida xatti-harakat buzilishining oldini olishga xizmat qiladi.

Kayfiyat. Shaxsning xatti-harakatlariga va ayrim ruhiy jarayonlariga muayyan vaqt davomida tus berib turuvchi emosional holat kayfiyat deb ataladi. Shaxsning hayoti va faoliyati davomida shodonlik, hazilkashlik, umidsizlik, jur'atsizlik, zerikishlik, qayg'urishlik singari his-tuyg'ular

uning ruhiy holatini umumiy tizimiga aylanadi. Ushbu vaziyat ba'zi emosional taassurotlarning vujudga kelishiga qulay zamin hozirlaydi, boshqasi uchun esa qiyinchilik tug'diradi. Inson xafa, ma'yus hissiy holat hukmronligida bo'lsa, u holda tengdoshlarining haziliga, keksalarning o'git-nasihatlariga, maslahatlariga quvnoq kayfiyat chog'dagiga nisbatan mazmun, sifat jihatidan bohqacharoq tusda munosabat bildiradi. Shuning uchun ishlab chiqarish va xalqta'limi tizimi jamoalarida, rasmiy, real guruhlarida ishchanlik, o'zaro yordam, hamkorlik, hamdardlik, iliq ruhiy muhit yaratish, samimiy muomala maromini shakllantirish ham jismoniy, ham aqliy mehnat samaradorligini oshirishning kafo-latidir.

Kayfiyat nihoyatda xilma-xil, uzoq va yaqin manbalar negizida vujudga keladi. Uni barqarorlashtirib turadigan asosiy manbalardan biri shaxslarning ijtimoiy jamiyatda hukmronlik qilayotish umumiy nuqtai nazarlari, hayotning turli jabhalarida aks etuvchi ta'sirlar, chunonchi mehnat muvaffaqiyati va ta'lim yutug'i, rahbar va xodim, o'qituvchi va saboqoluvchi o'rtasidagi munosabatlari, oiladagi shaxslararo muomala maromi, har xil vaziyatlarda paydo bo'lgan turmushdagi qarama-qarshiliklar, shaxsning ehtiyojlari, qiziqishlari, mayllari va ta'blarining qondirilishidan qanoat hosil kilishlik yoki qanoat hosil qilmaslik kayfiyatning manbalari bo'lib xisoblanadi. Shaxsning ma'lum muddat ruhi tushib, noxush, zaif kayfiyatda yurishi uning turmushida muammolar yuzaga kelganligidan xalovat, tinchlik buzilganligidan dalolat beradi. Bunday vaziyatlar namoyon bo'lganida shaxsga oqilona mulohaza mahsulidan kelib chiqqan holda xushtavozelik bilan ijobiy ta'sir o'tkazish, ruhini tetiklashtiruvchi vositalarni qo'llash, kayfiyatini buziburgan omillarni batamom bartaraf etish maqsadga muvofiq.

Inson kayfiyatining paydo bo'lishiga va o'zgarishiga ta'sir qiluvchi ikkita omilni tahlillash mutlaqo shart. Ulardan bittasi obyektiv va subyektiv xususiyatli vaziyatdir: a) tabiiy omillarga taalluqli bo'lgan vaziyat (havoning sovuqligi yoki issikligi, bioritmika o'zgarishi), b) shaxslararo munosabatning noqulayligi va boshqalar. Ikkinchi bir manba sifatidagi talqin qilish mumkin - bu obyekt va subyektiv shart-sharoitlardir. Masalan, mehnat va o'qish faoliyatiga kerakli vositalarning

mavjudligi (ish dastgohi, mehnat quroli, yorug'lik, auditoriya, partalar va boshqalar). Ikkinchidan, subyektiv munosabatlar: ilk psixologik muhit, muloqotmandlik maromi, rag'batlantirish, muloqot o'rnatish uslubi, shaxsiyatga tegmaslik, teng huquqlilik, hamkorlik, demokratiya prinsiplariga rioya qilishlik, o'zaro tushunish, shaxsning psixologik xususiyatlarini hisobga olish va hokazo.

Psixologiya fanida asosiy hissiyotlar atamasi ko'chma ma'noda qo'llanilib kelmoqda. Tadqiqotlar ichida K.Izartning tasnifi muayyan qiziqish uyg'otadi, lekin his-tuyg'ularning barchasini o'zida qamrab olmaydi. K.Izartning talqinicha: 1) qiziqish - malaka va ko'nikmalar shakllanishiga, o'qishga moyillik uyg'otadigan bilimlarni egallashga yordam beruvchi ijobiy hissiy holatdir; 2) quvonch qondirilishi dargumon bo'lgan stakchi (hukmron) ehtiyojning qondirilishi mumkinligi bilan bog'liq ijobiy hissiy holatdir; 3) hayratlanish - favqulodda ro'y bergan holatlardan hissiy jihatdan ta'sirlanishning ijobiy yoki salbiy jihatdan ifoda etilmagan belgisidir; 4) iztirob chekish - hozirgacha qondirilish ehtimoli ozmi yoki ko'pmi mavjud tasavvur qilingan, muhim hayotiy ehtiyojlarning qondirilishi mumkin emasligi to'g'risida ma'lumot olinishiga bog'liqsalbiy hissiy holatdir; 5) g'azablanish - obyektiv tarzida kechadigan, shaxs uchun g'oyat muhim ehtiyojni qondirish yo'lida to'siqlarni yengib chiqadigan salbiy hissiy holatdir; 6) nafratlanish -obyektlarga yaqinlashuv subyektning ma'naviy yoki estetik ideallarga zid kelib qolishi oqibatida ro'y beradigan salbiy hissiy holatdir; 7) jirkanish -shaxslararo munosabatlarda ro'y beradigan va shaxsning hayotiy nuqqai nazarlari, qarashlari va xulq-atvoriga nomutanosibli oqibatida hosil bo'ladigan salbiy hissiy holatdir; 8) qo'rquv - shaxs o'zining xotirjam hayot kechirishiga ziyon yetishi mumkinligi unga real tahdid solayotgan yoki tahdid solishi mavjud xavf-xatar to'g'risidagi xabarni olish bilan paydo bo'ladigan salbiy hissiy holatdir; 9) uyalish - o'zining ezgu maqsadlari, xatti-harakatlari va tashqi qiyofasi, nafrati katta muhit kutilmasiga mos kelmaganligi bilan emas, balki o'ziga loyiq xulq-atvor hamda tashqi siymosi shaxsiy tasavvurlarga ham mos emasligini anglashda ifoda-lanadigan salbiy hissiy holatdir.

Yuksak hislar

Kishilik jamiyati bilan hayvonot olami o'rtasida psixologik tafovutlar yuksak hislarda o'z ifodayeini topadi. Yuksak hislar ongli harakatlarni bajarishning obyektiv sharoitlari, yo'nalishlari, mazmuni bilan uyg'unlashgan shaxs emosional holatining barqaror, murakkab tarkibida paydo bo'ladi va kechadi. Ko'plab kechirilayotgan emosiyalarda, affektlarda, kayfiyatlarda yaqqollashgan umumlashma hislar yuksak hislar deb ataladi. Ular o'z tarkibiga sodda tuzilgan hislarni qamrab oladi, lekin oddiy hislar yig'indisidan iborat emas, chunki yuksak hislar mazmuni, sifati, shakli bilan alohidalikka ega.

Shaxsda topshiriqni bajarish bilan bog'liq javobgarlik hissi har xil ma'noda kechiriladi: 1) tashvishlanish emosiyasi (bir tomondan, xursandlik, ikkinchi tomondan esa qo'rqish hissi) sifatida; 2) o'z kuchiga, g'ayratiga, iftixoriga ishonch emosiyasi tariqasida; 3) vazifaga jiddiy qaraydigan tengdoshlardan g'azablanish emosiyasi sifatida; 4) shart-sharoitlarni hisobga olishga nisbatan shubhalanish sifatida va hokazo. Tahlildan ko'rinib turibdiki, javobgarlik hissining mohiyati ularning oddiy yig'indisidan iborat emas, balki jamoa a'zolarining ehtiyojiga aylangan voqyelikni anglash-dir. Masalan, kitob o'qib lazzatlanish bilan kitobni o'qib tugatish shodlik hissini farqlamoq lozim.

Psixologiya fanida yuksak hislar quyidagi turlarga ajratiladi: 1) mehnat faoliyatini davomida kechiriladigan hislar - praksik hislar (yunoncha $\rho\gamma\alpha\chi$ so'zidan olingan bo'lib, ish, faoliyat, yumush degan ma'noni anglatadi); 2) intellektual hislar (lotincha so'zidan olingan bo'lib, tushunish, akl degan ma'noni bildiradi); 3) axloqiy hislar (lotincha so'zidan olingan bo'lib, axloqiylik degan ma'noni anglatadi); 4) estetik hislar (yunoncha degan so'zdan olingan bo'lib, hissiy idrok, hissiy degan ma'noni aks ettiradi).

Praksik hislar. Shaxsning amaliy hayotining istalgan tarmogi, maqsadga muvofiq ongli faoliyati shaxsning ularga nisbatan muayyan munosabatda bo'lishning muhim sohasiga aylanib qoladi.

4.2. Shaxs fidoiylik tuyg'usini psixologik baholash

Umumiy psixologiya asoslarini puxta egallash orqaligina har bir shaxsda yuksak his-tuyg'ular, mehnatga ijobiy munosabat, ijtimoiy

faollik, komfort hislarini shakllantirish mumkin. O'zini o'zi anglash va milliy ongini qaror toptirish orqali mehnatsevar, vatanparvar, fidoiy insonlarni tarkib toptirish lozim. Bozor iqtisodiyotining birmuncha murakkab mexanizmlari qay yo'sinda ishlashini tushunib yetish, muvaffaqiyatli faoliyat ko'rsata olish uchun nimalar qilish zaruratini anglash, unga to'g'ri yo'l topa bilish shaxsdan muayyan yuksak tuyg'u hamda xislatni taqozo etadi.

Hozirgi ijtimoiy muhitda shaxslararo munosabatlar silsilasida «birdamlik ruhi» va «mushtaraklik tuyg'usi» singari hamkorlik faoliyatini yo'lga qo'yishning samarali usullari va uslublari psixologiya fanida ishlab chiqilishiga qaramay, bugungi kun talabiga javob beradiganlari yetarli emas.

Umumiy psixologiya fanida xalq xo'jaligi tarmoqlarini tashkil qilish va ularni boshqarish jarayonida «inson-texnika» tizimdan tashqari («inson-tabiati», «inson-obraz» singari yondashish bundan istisno) munosabatlari muhim ahamiyat kasb etish, ularning tahlili ko'p jihatdan empirik, amaliy, miqdoriy, tatbiqiy ma'lumotlarga asoslanishi muayyan darajada yoritilganligiga qaramay, hozirgi davrda «inson-inson», «inson-jamoa», «jamoa-inson», «jamoa-jamoa» munosabatlarining boshqaruv imkoniyatlarini tekshirish talab qilinadi.

Xo'jalikni boshqarishning yangi qonuniyatlari, mexanizmlari, omillari, ijtimoiy manbalari, shaxslararo munosabat usullari, yakka shaxsning ijtimoiylashuvi xossalari, rahbar va tobe kishilar o'zaro muomalasining maromi nizoli vaziyatlarning oldini olish, mazkur jarayonda iliq psixologik muhitning roli, ishlab chiqarish samaradorligini oshirishning imkoniyatlariga doir empirik va metodologik materiallar to'plashning qulay shart-sharoitini yuzaga keltiradi.

Shuni alohida ta'kidlab o'tish joizki, xo'jalik yoki muassasani boshqarish uchun rahbar quyidagilarga asoslanishi kerak:

- demokratik desentralizm (mahalliy boshqaruv ustuvorligi); boshqaruvda yakkaboshchilik;
- siyosiy, iqtisodiy, ma'naviy, ma'rifiy ma'muriyatda xo'jalik yuritishning birligi; xo'jalik hisobining oqilligi;

- ommaning boshqaruv jarayonida faol qatnashuvi; hamkorlik faoliyatining ishtirokchilarini ma'naviy va moddiy jihatdan rag'batlantirish;
- kadrlarni tayyorlash, tanlash va joylashtirish jarayonlarida psixodiagnostikaga asoslanish.

Mehnat va ta'lim jarayonlari boshqaruv predmeti hamkorlik faoliyatida shaxsning xulqiga va ongiga guruh ta'sir o'tkazishning xususiyatlarini, rahbar bilan ijrochi o'rtasidagi muomala maromini tekshirish, shaxslararo munosabatlar bosqichlari, shakllari va ruhiy muhitni ta'minlash mexanizmlarini tadqiq etishdir. Xuddi shu sababdan shaxs xislatlarini o'lchash tizimini yaratish dolzarb muam-molardan biri hisoblanib, ularning ayrim ko'rinishlarini amaliyotga tavsiya qilish muhim ahamiyat kasb etadi.

Shaxsning fidoiyligi jamiyat taraqqiyoti, vatan gullab yashnashi uchun muhim ahamiyatga ega bo'lib, altruizm tushunchasiga juda yaqin turadi.

4.3. Emotsional holatning vujudga kelish mexanizmlari.

Sportning xar bir turida odatdagidan ortik asab – harakat kuchi sarf etilishi talab qilinadi. Sport harakatlari doimo ongli ravishda kechadi, ular aniq idgomotor tasavvurlar bilan kuzatib boriladi. Insonning ruhiy jarayonlari o'rtasidagi e'tibor aloxida ahamiyatga egadir. Muskul harakat tasavvurini aniq tafakkur asosida shakllantirish zarur. Bajarilayotgan harakat texnikasi to'g'ri bo'lishi kerak. Odatda musobakalarga chiqishdan oldin bajariladigan razmenkaning maqsadi fakat fiziologik effektga ega bo'libgina qolmay, balki, ma'lum muskul – harakat tasavvurlarini xam belgilashdan iboratdir. Bunday razmenka davrida sportchi gimnastikachi, masalan, bajaradigan harakatlarning alohida elementlarini qaytaradi, futbolchi to'p bilan eng muxim harakatlarini bajaradi. Sportchilar faoliyatida razmenkani ahamiyati nihoyatda kattadir.

Agar sportchi musobaqalarga yetarli tayyorgarlik kurmaganligi ularni ongida yaqqol namoyon bo'ladi. Masalan gimnastikachi qaysidir kombinatsiyani to'g'ri bajarish ustida shug'ullanmoqda. U razmenka paytida bir qator noaniq harakatlarga yul quyadi. Natijada sportchini asab faoliyatida ikki dinamik steriotip paydo buladi:

- a) harakatni texnik jixatdan to`g`ri bajarish
- b) texnik xatolarni ko`pligi

Bu ikki qarama – qarshilik sportchi xotirasida birgalikda kechadi. Musobaka davrida sportchi u yoki bu kiyin xolatlariga tushganda, u avtomatik ravishda engil stereotipdan foydalanadi va harakatlarni texnik xolatlar bilan bajaradi. Kuzatishlar shuni ko`rsatadiki har bir mashq to`g`ri, texnik qoidalarga amal qilgan holda bajarilishi kerak. Sportchini sport formalarini yukotishiga turli kuchli salbiy xis–tuyg`ular ham ta'sir etishi mumkin. Yuksak shug`ullanganlik xolatiga ega bo`lish sportchidan faqat sport harakatlariga e'tiborni jamlashni talab qiladi. Lekin bunga turli ruhiy to`siqlar halaqit beradi. Ular sportchi e'tiborini asosiy narsaga qaratishdan chalg`itadi. Bu narsalar hammasi sportchi ifodasini bo`shashishiga olib keladi.

Ularda o`z kuchiga ishonchsizlik paydo buladi, ulardagi harakatlar passivlashib boradi. Sportda quyidagi ruhiy to`siqlar ko`proq uchraydi: Stresslar (xayajonlar) yoki asabni xaddan ortik kuchlanishi. Masalan xokkeyda rakib tomonidan kuch bilan ishlatiladigan amal sportchini uzoq muddatga safdan chikarishi, uning harakat koordinatsiyasining bo`zilishiga olib kelishi va qo`rqib bor kuchini ishga solmay, harakatlanishga majbur kiladi. Bunday stressral katoriga sportchi uchun ortik muskul kuchlanish, o`zok vakt shugullanish xam kiradi. Masalan: rekord darajaga erishish maqsadida, shtangachi kuplab yuklamalar ola boshlaydi, bu esa uning kursatkichlariniustira boradi. Lekin musobaka jarayonida trenirovkadagi kursatkichga erisha olmaydi. Bu esa sportchida kuchli asabiylanishni yuzaga keltiradi.

4.4. Stress holatlarini vujudga keltiruvchi omillar.

Sportchini asosiy harakatlardan chalgituvchi kuchli salbiy xis – tuygular bilan boglik fikrlardir. Bu fikrlar sportchi ongida yetakchi bulib ular asosiy harakatlarni bo`zilishiga olib keladi. Sportchi musobaqalar davomida quyidavgilarni o`z boshidan kechiradi.

Jarohat olishdan qo`rqish, masalan, xarakalarni keragidan kam darajada bajarish. O`z rakibining darajasi yukoriligidan qurqish. Hakamlarni noto`g`ri harakatlar to`g`risiga fikrlar. Yutqazib quyishdan qurqish. Tomoshobinlarning munosabati bilan boglik fikrlar. Ruhiy

tusiqlarning mexinizmini bosh miya katta yarim sharlari kobigida kuchli saliy xissiyotlarning paydo bo`lishi tashkil etadi.

Ruhiy tusiklarni engish uchun sportchi kilish zarur bulgan xolat nimadan iborat. Turli xil shart-sharoitlar va xolatlarda musobaka kurashi olib boihsh tajribasiga ega bulish. Musoboqa davrida e'tiborni chalgituvchi fikrlarni ongli ravishda enga olish, e'tiborni faqatgina asosiy harakatlarni bajarishga karatish

Barcha sportchilar bu tusiklarga duch keladilar. Kup uchraydigan ruhiy tusiklar kuyidagilardir:

Odat bo`lib qolgan xayot turmush tarzini o`zgartirish zaruriyati insonda yillrar mobynida aniq bir xayot turmush rejimiga ega bo`lib qoladi. Rejimga faoliyatning yangi turmushlarini kiritish asab faoliyatida urnashib kolgan steriotiplarni engish orkali amalga oshiriladi. Bu esa inson psixologiyasi – I.P.Pavlov so`zi bilan aytganda katta asab mexnatini talab etadi. Bunday ruhiy tusiklarni engish uchun sportchi ongli ravishda mashgulotlarni davom ettirishi va uningsalbiy emotsional kechinmalariga e'tiborni karatmasligi lozim. Shu jarayonlarga nisbatan unda yangi dinamik steriotiplar yuzaga kela boshlaydi.

Odatiy bulmagan mashklarni bajarishda ungaysizlik, uyalish tuynulari yuzaga keladi. bu ruhiy tusik juda kuchlidir. U ayniksa tomoshobinlarni yoqimsiz ovozlari bilan ifodalanadi. Har kandy extiyotsiz aytilgan so`z fizkultura a sport bilan shugullanuvchining xali etilmagan intilishiga, putur yetkazishi mumkin. Bunday ruhiy tusiqlarni yengish usullarini atrof muxitga, fizkultura va sportga ijobiy munosabatda bulishni yaratish jismoniy mashklar bilan shugullanishga kuplab shaxslarni jalb etish jismoniy tarbiya va sportni ijobiy ahamiyatini axoli urtasida tashvikot kilishni tashkil etadi.

4.5. Emotsional tanglikni yengishda guruh va sportchi munosabati.

Olimlar emotsional tig`izlik-keskinlikni keltirib chiqaruvchi 20 ta muhim omilni ko`rsatib berishadiki, bu sportchida ruhiy tanglikni vujudga keltiradi:

1. Startdagi muvaffaqiyatsizlik.
2. Mashqlar va avvalgi musobaqalarda ko`rsatilgan past natijalar.

3. Trener bilan komandadagi o`rtoqlari yoki oiladagi nizolar.
4. Jismoniy jihatdan o`zini yomon his qilish.
5. Hakamlarning noxolisligi (g`irromligi).
6. Stratning kechiktirilishi.
7. Musobaqa vaqtidagi tanbehlar.
8. Ortiqcha hayajonlanish.
9. Musobaqa oldidan yoki bir necha kun yaxshi uxlamaslik.
10. Musobaqa o`tkaziladigan xona yomon jihozlanganligi.
11. Avvalgi muvaffaqiyatsizliklar.
12. Raqibning yaqqol ustunligi.
13. Raqibning kutilmaganda yuqori natijalar ko`rsatishi.
14. Notanish raqib.
15. Yuqori ko`rsatgichlarni talab qilish.
16. Musobaqaga uzoq masofa bosib borish.
17. Qo`yilgan vazifani so`zsiz bajarish kerakligini doimo o`ylash.
18. Ko`rish, eshitish va taktikani belgilashdagi noaniqliklar.
19. Mazkur raqibidan avvalgi engilish.

20. Tomoshabinlar reaksiyasi. Laboratoriya sharoitida eksperimentator ruhiy tanglik holatini tug`dirishning katta imkoniyatlariga ega. Buning uchun guruh, vosita va usullari mavjud. Qilingan ayrim tadqiqotlarda kuchsiz ruhiy zo`riqish (stress) sportchi faoliyat natijasiga ta'sir ko`rsatishi ta'kidlangan. Ayniqsa, yuqori mahoratli sportchilarda. Stressning kuchayib borishi barobarida uning ta'sir kuchi salbiylashib boradi. Ruhiy kuchlanishning salbiy ta'siri diqqat, tafakkur va xotira jarayonlarida, shuningdek, ishchanlik, harakatlar aniqligida ko`rinadi.

Nazorat uchun savollar

1. Emotsional holatning vujudga kelish omillari?
2. Stress holatining vujudga kelish omillari?
3. Emotsional tanglikni yengishda guruh va sportchi munosabatlari?
4. Sportchining musoboqa oldi yuzaga keladigan emosiyalari haqida tushuncha bering.
5. Shaxs fidoiylik tuyg`usini psixologik baholash deganda nimani tushunasiz

III BOB. SPORTDA ZAMONAVIY PSIXODIAGNOSTIKA YO‘NALISHLARI

1§. Sport faoliyatida psixodiagnostikaning o‘ziga xos xususiyatlari

1.1. Sportda psixodiagnostika usullari

Sportda katta hajmdagi ilmiy tadqiqotlar olib boriladi - sport mashg‘ulotlari va musobaqalar hayotning turli jihatlarini o‘rganish uchun ajoyib sharoit yaratadi: tananing faoliyatining o‘ziga xos xususiyatlaridan, shu jumladan ekstremal sharoitlarda, katta guruhlarining ijtimoiy ta‘siriga va sport hodisasining falsafiy tushunchasiga. Psixologik tadqiqotlar esa bu tadqiqotlarning salmoqli ulushiga ega, chunki ruhiy hodisalar har qanday inson faoliyatiga hamroh bo‘ladi. Lekin sportdagi psixodiagnostika ancha ko‘p hollarda o‘ziga xos amaliy vazifani — sportchining psixologik yaroqliligini baholashni hal qiladi. Ushbu bo‘limda turli sport turlarida ushbu muammoni hal qilish uchun metod yaratish va tadqiqotlarni tashkil etish namunalari keltirilgan.

Nima uchun psixodiagnostikadan foydalaniladi?", ya'ni. tadqiqot maqsadi ko‘rsatilgan so‘ng, siz yana uch savollarga javob haqida qaror qabul qilish kerak: "Nima?", "Qachon?" va "qanday qilib?" o‘rganiladi.

Psixodiagnostika jarayonida bajarilishi lozim bo‘lgan harakatlar ketma-ketligi ish bosqichlarini belgilaydi.

1. Maqsadni belgilab olish. Tadqiqotning umumiy maqsadi shakllantiriladi, uning tashkiliy va empirik usullari aniqlanadi.

2. Modelni yaratish. O‘rganish uchun xossalar to‘plami aniqlanadi, natijaning mumkin bo‘lgan tasviri yaratiladi va gipoteza shakllantiriladi.

3. Usullarini tanlash. Usullar ko‘rsatilib, ulardan tajribalarda foydalanish uchun etarli sharoitlar yaratiladi.

4. Amaliyot. Tadqiqot ishlarini bevosita bajarish, empirik ma’lumotlarni to‘plash.

5. Talqin qilish. Olingan natijalarni qayta ishlash, ularni aniq ilmiy-nazariy tushunchaning pozitsiyasidan tushuntirish, amaliy foydalanish bo‘yicha tavsiyalar ishlab chiqish.

Sportdagi psixodiagnostika psixologning asosiy faoliyatlaridan biridir. Sport faoliyatidagi psixodiagnostika shaxsning qaysi sport turi bilan shug'ullanishi uchun mosligini aniqlash, sport jamoasini shakllantirish, musobaqalarda ishtirok etish uchun eng kuchlilarni tanlash, terma jamoalarga nomzodlar, eng quyi oliy ligaga chiqqan jamoalar va boshqalar. Diagnostikasi nafaqat sportchilarning psixologik xususiyatlarini o'rganish, balki ruhiy barqarorlik talablari bilan ruhiy grafik va spermogrammu sport qurish imkonini beradi, shaxs va sport muhim fazilatlarini tuzilishi sportchining erishishni va sportchi tayyorlash samaradorligini oshirish uchun psixologik skrining amalga oshirish uchun sportchini rag'batlantirish muvaffaqiyat bashorat qilish. Psixodiagnostik materiallar o'quv mashg'ulotlarini tashkil etish va har bir sportchiga individual yondashuvni ta'minlash va individual faoliyat uslubini rivojlantirishda katta yordam beradi.

Psixodiagnostik metodlar aqliy va psixomotor rivojlanishni, aniq sport turlari uchun maxsus qobiliyatlarni, aqliy (musobaqadan oldingi, raqobatbardosh, musobaqadan keyingi va boshqalarni o'rganishga qaratilgan.) sportchilarning SHtatlari, xususan, musobaqaga ruhiy tayyorlik holati, fitnes holati va boshqalar. Sportchi shaxsi uch yo'nalishda o'rganiladi: shaxsiy jarayonlar, holatlar va shaxs xususiyatlari. Diagnostik protsess sport jamoasidagi o'zaro ta'sir va ziddiyatlarga, sportchi va uning murabbiyining, raqobat sharoitidagi raqobatchilarning o'zaro munosabatlariga bo'ysunishi mumkin. Psixodiagnostikaning sportdagi ilmiy-amaliy asoslari A.S. Puni, Yu.P.Bludov, I.P.Volkov, A.V.Rodionov va boshqalar tomonidan ishlab chiqilgan..

Diagnostik faoliyatni tashkil etish ilmiy psixologik tadqiqotlarning asosiy bosqichlari, metodlari, metodlari va tartiblarini bilish bilan bog'liq. Psixologiyada metod-aqliy faoliyatni o'rganish usuli va texnikasi. Metoddan samarali foydalanishning o'ziga xos metodlari majmui texnika deb ataladi. Tadqiqot tashkilotining barcha harakatlari ketma-ketligi protsedura deb ataladi.

Sport psixologiyasida umumiy psixologik usullar, shuningdek, sport faoliyatini o'rganish shart-sharoitlarining o'ziga xos

xususiyatlariga nisbatan modifikatsiyalangan va moslashtirilgan usullar qoʻllaniladi.

Psixodiagnostik maqsadlarda kuzatish, oʻz-oʻzini kuzatish, eksperiment, soʻrov usullari, suhbat, biografik va boʻylama usullardan eng koʻp foydalaniladi.

Kuzatish-jismoniy tarbiya va sportchilarning ruhiy, motor, xulq-atvor va boshqa koʻrinishlarini ular faoliyatining tabiiy sharoitlarida (jismoniy tarbiya darslarida, mashgʻulotlarda, musobaqada va boshqalarda) oʻrganishdir.). Ogʻzaki, verbatim yozuv, texnik vositalar (kino jihozlari, magnitofon, videomagnitofon va boshqalar) dan foydalangan holda uzluksiz yoki tanlama boʻlishi mumkin.). Kuzatish doimo maqsadga muvofiq, oldindan tuzilgan sxema boʻyicha, qayd etilgan dalillarni qayta ishlash boʻyicha oldindan rejalashtirilgan reja asosida amalga oshiriladi.

Oʻz-oʻzini kuzatish oʻrganilayotgan hodisaning ayrim subektiv jihatlarini ochib beruvchi ogʻzaki hisobot shaklida ifodalanadi. Masalan, tajribada oʻrnatilgan harakatlar amplitudasini koʻpaytirish aniqligini oʻrganishda oʻz-oʻzini kuzatish asosida sportchining oʻzi bajargan harakat aniqligini aniqlaydigan belgilar belgilanadi. Oʻz-oʻzini kuzatish sportchilarning harakatlari, tajribalari, holatlari, fikrlari, xatti-harakatlarini tahlil qilishda qoʻllaniladi. Sportchilarning nafaqat texnik va taktik jihatdan yoki motorikani rivojlantirish jihatidan oʻzlarini yaxshilash uchun oʻzlarini bilishlari juda muhimdir, ayniqsa, oʻzlarini shaxs sifatida shakllantirish va oʻzlarini turli, koʻpincha kutilmagan, hayot va faoliyat holatlarida oqilona boshqarish uchun. Oʻz-oʻzini kuzatish asosida sportchilarning oʻzlarini baholashlari shakllanadi. Bunday oʻz-oʻzini baholash hozirgi kunda psixologiyada tadqiqot usullaridan biri sifatida tobora koʻproq qoʻllanilmoqda.

Tajriba, masalan, sportchilar faoliyati kechadigan raqobat sharoitini simulyasiya qilish uchun qoʻllaniladi.

Soʻrov usullari va suhbatlar yordamida siz sportchi shaxsining muayyan jihatlari, ruhiy farovonligi, sportchining tashvish darajasi haqida ogʻzaki maʼlumot olishingiz mumkin.

Bo‘ylama usul ruhiy va psixomotor rivojlanish kursini uzoq muddatli kuzatish maqsadida qo‘llaniladi. SHu yo‘l bilan, masalan, jismoniy tarbiyaning yosh maktab o‘quvchilarining ruhiy jarayonlari va motor sifatlarining rivojlanishiga ta‘sirini o‘rganish mumkin. Bu maktabda jismoniy tarbiya usullarini takomillashtirish uchun muhimdir. Bo‘ylama usulni uzoq muddatli sport mashg‘ulotlarining sportchilar shaxsini shakllantirishga ta‘sirini o‘rganishda muvaffaqiyatli qo‘llash mumkin.

Haqiqiy tadqiqot materialini qayta ishlash uchun korrelyasiya, omil, ziddiyat, diskriminant va boshqa tahlil turlari kabi matematik va statistik usullardan foydalaniladi.

Miqdoriy usullar o‘rganilayotgan psixik hodisalarning mazmuniga oid tadqiqot materiallarini tahlil qilish, ularni turlari, guruhlari, variantlari va boshqalar bo‘yicha farqlash va tasniflashdan iborat.

Sifat analizining muhim elementi-turli tiplar, guruhlar va variantlarga mansub o‘rganilayotgan hodisalarning namoyon bo‘lishiga xos misollarni tasvirlash kasoddir. Bu tavsiflar o‘rganilayotgan ruhiy hodisaning eng yaqqol va to‘liq ifodalangan holatlarini (masalan, temperament tipi, oldindan boshlanish holati va hokazolarni ko‘rsatadi.), yoki, aksincha, umumiy qoidalarga istisno bo‘lgan holatlar.

1.2. Psixodiagnostik metodlarning tasnifi

Metod metodikada o‘ziga xos amalga oshadi. Xuddi shu usul turli metodlar shaklida mavjud bo‘lishi mumkin. Sport faoliyatida psixodiagnostik usullarni shaxs holatlari va shaklining individual xususiyatlarini o‘rganishga qarab ajratish mumkin.

Shaxsning individual xususiyatlarini o‘rganishga e‘tibor beriladi:

-yo‘nalishni, qiziqishlarni o‘rganish usullari (K.K.Platonovning shaxsiy xaritasi va boshqalar.);

-shaxsning tarkibiy qismlarini tavsiflovchi shaxsiy usullar (K.K.Platonovning shaxsiy xaritasi, G.Ayzenk so‘rovnomalari va boshqalar.);

-sotsiometriya (jamoatchilik bilan aloqalar tizimida sportchi shaxsini o‘rganish);

-tafakkurning o‘ziga xos xususiyatlarini o‘rganish usullari;

- psixikaning patologik xususiyatlarini, xarakterini aniqlash usullari;
- ijodiy qobiliyatlarni o'rganish usullari (axborotni Rorshax bo'yicha testlash natijalaridan olish mumkin va hokazo);
- umumiy tushuncha, kasbiy bilim, ko'nikma (fikrlash jarayonlarini o'rganishning eng ko'p usullari);
- ruhiy jarayonlarni o'rganish usullari: xotira, diqqat, idrok va boshqalar. (blank va apparat sinovlari);
- psixomotor jarayonlarni, harakatlarni muvofiqlashtirish va aniqligini o'rganish usullari (kalkulatorlar, koordinatsion o'lchagichlar, maxsus jismoniy mashqlar);
- psixofiziologik usullar (sensorimotor reaksiyalarni o'rganish qurilmalari, psixofiziologik va elektrofiziologik usullar);
- hissiy-irodaviy sohani o'rganish, hissiy barqarorlik (murakkab usullar ba'zan fiziologik va biokimyoviy o'lchovlardan foydalangan holda);
- ruhiy holatlarni baholash (anketa, Spilberger—Xanin, SAN va boshqalar.).

Qo'llash shakli:

- kuzatish (tabiiy sharoitda yoki murakkab vaziyatlarni modellashtirishda, sinov vaqtida);
- suhbat (individual va guruh);
- anketa va so'rovnomalar (ochiq va yopiq);
- sociometrik usullari;
- blankli va apparat testlarini qo'llash (individual va guruhli testlar);
- trenajyorlar va o'quv qurilmalari bo'yicha imtihon;
- maxsus nazorat jismoniy mashqlar (tezlik, diqqat, operativ xotira, harakatlarni muvofiqlashtirish va aniqligini o'rganish va boshqalar uchun.);
- murakkab metodlar (jumladan, motor faoliyati, fiziologik, elektrofiziologik va boshqa o'lchashlar).

1.3. Psixodiagnostik metodlarga qo'yiladigan talablar

U kasbiy sifatlarni baholash uchun qo'llaniladigan usul va testlarga bir qator talablarni taklif etdi.

1. Prognostik qiymati. So‘rov natijalari keyingi muvaffaqiyatlarda, tekshirilayotgan shaxslar tanlab olingan va tayyorlangan kasbiy faoliyatda o‘z ifodasini topishi talabidan iborat. Testning qiymati, odatda, uni bajarish natijalarining korrelyasiya koeffitsienti va bashorat qilishning tashqi mezonlari bilan o‘lchanadi. Qiymati 0.20-0.50 koeffitsienti bilan tavsiflanadigan testlardan foydalanish juda ma’qul.

2. Sinaluvchi natijalarining ishonchliligi, barqarorligi. Umumiy baholashning barqaror natijasi sifatida ushbu test natijasidan foydalana olish uchun etarli ishonchlilik zarur. Ishonchlilik shu test bo‘yicha olingan natijalarning alohida seriyasi orasidagi korrelyasiya koeffitsienti bilan o‘lchanadi. Testlarning ishonchliligi odatda uning davomiyligi bilan ortadi. Ishonchlilik omilining minimal maqbul qiymati 0,7 deb teng bo‘lishi kerak.

3. Ilmiy, asoslilik va ishontirish. Testni qo‘llash ish tavsifining har qanday aniq xususiyatlariga asoslangan bo‘lishi kerak. Qaysi xususiyat o‘rganilganligi va nima uchun baholanishi kerakligi aniq bo‘lishi kerak. Olingan ma’lumotlar ilmiy tahlilga tortilishi va ma’lum ilmiy qoidalar bilan bog‘liq holda talqin qilinishi lozim.

4. Noyoblik va farqlanish. Metodika muayyan xislatga, muayyan sifat yoki sifatlar guruhiga qaratilgan bo‘lishi kerak. Tanlangan test natijalari bilan aniq turli sifatlarni o‘rganishga qaratilgan boshqa test natijalari o‘rtasida kamroq bog‘liqlik bo‘lishi maqsadga muvofiqdir.

5. Testni baholashga qaratilgan sifatlarning etarliligi, qo‘llanilgan testning umumiyliigi va o‘rganilayotgan faoliyatning ularning psixologik tuzilishiga nisbatan bo‘limi.

6. Sinov eng katta standartlashtirish bilan xarakterlanadi ob’ektivligi. Tekshiruv shartlari shunday bo‘lishi kerakki, test natijalariga begona omillar (eksperimentatorning individual xususiyatlari, obektning kayfiyati, uskunaviy xatolar va boshqalar ta’sir ko‘rsatmasin.). Eksperimentatorning fikricha, ayniqsa test natijalari yozuvlarini ishlab chiqarishda qarama-qarshiliklar bo‘lmasligi kerak. Har bir test uchun eksperimentatorga va mavzuga nima deyish kerakligini aniq belgilaydigan maxsus ko‘rsatmalar tayyorlanishi kerak.

7. Ishonchlilik. Ob'ektiv raqamli o'lchovlar amalga oshirilishi kerak.

8. Testlarni sonli baholash usullarini pedagogik kuzatish ma'lumotlari bilan, xarakteristikalar va anketa ma'lumotlarini tahlil qilish bilan birlashtirish.

9. Samarali tashqi mezonlarning mavjudligi (ya'ni amalda bo'lgan mezonlar).

10. Testlarning amaliyligi, ularning mavjudligi, soddaligi va bajarilish tezligi, masshtabi va ulardan cheklangan miqdordagi test obektlari bilan foydalanish imkoniyati bilan xarakterlanadi.

1.4. Sportchining trener bilan munosabatlarini baholash shkalasi

Metodikadagi natijalar 7-balli shkala bo'yicha tuslanadi. Baholar qisqacha mazmuni quyida keltirib o'tiladi

Qayd varaqasi

F.I.SH.

Vahti _____

_____Tadqiqotchi

Qayd varaqasida javoblarni fikringizga mos kelganini aniq belgilang.

1.	Agar mashg'ulotlarda trener menga e'tibor qaratsa, men ishlar edim		
	Odatdagidan ko'ra faol	1 2 3 4 5 6 7	Odatdagidek
2.	Trenerning musoboqadagi keskin ogohlantirishi		
	Meni e'tiborli va faol bo'lishga undaydi	1 2 3 4 5 6 7	O'ynashimga xalaqit beradi, chalg'itadi
3.	Trenerning qo'llab-quvvatlashi, rag'batlantirishi o'ynashimni		
	Faollashtiradi, e'tiborim va mas'uliyatim oshiradi	1 2 3 4 5 6 7	Xotirjamlikka olib keladi, ba'zan o'yinlardan chalg'itadi
4	SHerigimning kesikin tanbehidan so'ng men odatda		

O'yinga ancha faol ishtirok etaman, shayligim oshadi, e'tiborli bo'laman	1 2 3 4 5 6 7	O'yinim ancha yomonlashadi, o'zimni tuta olmay qolaman
5	Komandadagi o'rtoqlarimning qo'llab-quvvatlashi, rag'batlantirishini his etishim meni o'yinimni	
Odatdagidan ko'ra yashxilaydi	1 2 3 4 5 6 7	Odatdagidan yaxshi ham emas, yomon ham emas

O'zini o'zi baholash shkalalari punktlari

t/r	Holat	O'yinimning natijaviyligi
1	Ahamiyatli tarzda odatlar, ijtimoiy ta'sir ko'rsatadi, stimullashtiradi, kayfiyatni ko'tarinkiligini va sportga etukligini	Yaxshi o'ynayman, faoliyatim natijali, kam xatoga yo'l qo'yiladi
2	Yaxshi	YAXshi
3	Odatdagidek yaxshi	Odatdagidek yaxshi
4	O'zgarish yaxshi ham, yomon ham emas	YAXshi ham, yomon ham emas
5	Mutlaqo yomonlashgan	yomon
6	Yomonlashtiradi	Yomon o'ynayman
7	Sezilarli yomonlashadi (kayfiyat tushadi, o'ynash xohishi yo'qoladi, chalg'iyman, o'ynash qiyin)	Yomon o'ynayman (ko'p xatolarga yo'l qo'yaman, tarqoqlik boshlanadi, bo'shshib boradi)

Trener bilan sportchi munosabati

Yo‘riqnoma: Har bir keltirilgan mulohazani diqqat bilan o‘qing va treneringiz bilan munosabatingizga mos kelishi hamda mos kelmasligiga **ko‘ra «HA» yoki «YO‘Q» deb javob bering.**

1. Trenerim shogirdlarining yutuqlarini oldindan ko‘ra oladi.
2. Trenerimga murojaat etish men uchun qiyin.
3. Trenerim adolatli inson.
4. Trenerim menga bilim berishga mohirona yondashadi.
5. Trenerimning o‘quvchilar bilan munosabatlarida aniqlik etishmaydi.
6. Trenerimning so‘zi men uchun qonun.
7. Trenerim men bilan qunt berib ishlaydi.
8. Men trenerimdan minnatdorman.
9. Trenerim menga nisbatan talabchan emas.
10. Trenerim doimo yaxshi maslahatlar beradi.
11. Men trenerimga to‘liq ishonaman.
12. Trenerimning menga qo‘ygan bahosini qadrlayman.
13. Trenerim bir xil ishlashga o‘rganib qolgan.
14. Trenerim bilan ishlashdan mamnunman.
15. Trenerim menga kam vaqt ajratadi.
16. Trenerim mening xususiyatlarimni bilmaydi.
17. Trenerim mening kayfiyatimni bilmaydi.
18. Trenerim mening so‘zlarimni doimo tinglaydi.
19. Trenerimni yaxshi o‘rgatishiga ishonaman.
20. Men trenerimga so‘z aytishga jur’at etolmayman.
21. Trenerim kichkina aybim uchun ham jazolaydi.
22. Trenerim mening kuchli va kuchsiz tomonlarimni yaxshi biladi.

23. Men trenerimga o‘xshashni xoxlayman.

24. Men trenerim bilan oshkora suhbatlasha olaman.

Javoblar varaqasi

№	Ha	Yo‘q	№	Ha	Yo‘q	№	Ha	Yo‘q
1			2			3		
4			5			6		
7			8			9		
10			11			12		
13			14			15		
16			17			18		
19			20			21		
22			23			24		

Kalit:

1. Gnostik jihatlar:

«Ha»-1,4,7,10,19,22,

«Yo‘q»-13,16

2. Emotsional jihatlar:

«Ha»-8,11,14,23

«Yo‘q»-2,5,17,20

3. Xulqiy jihatlar:

«Ha»-3,6,12,18

«Yo‘q»-9,15,21,24

Natijalarni sharhlash

Anketa kaletiga mos kelgan javoblarga 1 ball beriladi. Agar Sizning ballingiz keltirilgan qiymatlarni biriga teng bo‘lsa ushbu faoliyat jihatlari namoyon bo‘lishini quyidagi tartibda baholash mumkin:

6-8 ball-yuqori darajada;

3-5 ball-o‘rta darajada;

0-2 ball-past darajada

1. Gnostik. Bu jihat yetakchilik qilgan pedagogning faoliyati asosan shogirdlarga berishga, ularning egallayotgan sohasi bo'yicha savodxonligini oshirishga, ko'proq ma'lumotlar bilan qurollantirishga qaratilgan. Ularning nuqtai nazaricha o'qituvchining birinchi navbatdagi vazifasi shogirdlarini xulq-atvori, atrofdagilar bilan munosabatidan ko'ra bilim birish muhim deb hisoblaydi.

2. Emotsional. Bu jihat etakchilik qilgan trener sportchilarni narsa va hodisalarga, atrofdagilarga munosabat ko'nikmalarini shakllantirish muhim degan xulosaga egalar. Ular uchun trener sportchini musoboqa va hayotiy holatlariga tayyorlash, shaxslararo munosabatlarga kirishishga o'rgatish. Ularda o'zaro ishonch va hurmat tuyg'ularini shakllantirish lozim degan mulohaza bor.

3. Xulqiy. Sportchilarni birinchi navbatda to'g'ri-noto'g'ri nima, ularni xatti-harakatlarini tartibga solish, mas'uliyat va javobgarlik hissini shakllantirish, o'zaro hurmat, qadr-qimmat va insonlarni e'zozlash lozimligini anglatadi.

Psixik yaroqlilik shkalasi bo'yicha javoblarni talqini uchun kalit

		Psixik yaroqlilik komponentlari												
№	№ t/r	Musobaqadagi emotsional barqarorlik (MEB)			O'zini o'zi boshqarish (O'B)			Motivatsiya- energetik komponent (M-E)			CHet ta'sirlarga stabillik (CHS)			
		A	B	V	A	B	V	A	B	V	A	B		
	1.	-2	-1	+1										
	2.	-2		+1										
	3.				-2	-1	+							
	4.							+						
	5.										+1	-		
	6.										+1	-	1	2
	7.										-2	-		

											1	1
8.	-2	-1	+1									
9.							+	-	-2			
							1	1				
10.							+	-	-2			
							1	1				
11.							+	-	-2			
							1	1				
12.				+1	-1							
13.	-2											
14.	-2											
15.	-2	-1										
16.				-2	+1	-1						
17.	Emotsioanal reaksiyalar xarakteri: a-neytrallik, g,d,j,z,i-stenik, b,v,e-astenik											
18.				-2		+						
						1						
19.				-2	-1	+						
						1						
20.				-1		+						
						1						
21.							+	-1	-2			
							1					
22.							-1	+2	+			
									1			

1-ilova

Anketani modifikatsiyalash A. MECHRABIAN (TMD) (M.Sh.Magomed-Eminov)

Sinov maqsadi: shaxsiyatning ikkita umumlashtirilgan barqaror motivlarini diagnostikasi: muvaffaqiyatga intilish motivi va muvaffaqiyatsizlikka yo‘l qo‘ymaslik. Shu bilan birga, ushbu ikki motivning qaysi biri mavzuda ustun turishi bilan baholanadi. Sinov - bu ikki shaklga ega bo‘lgan anketa - erkak (A shakli) va ayol (B shakli). Yo‘riqnoma: test xarakterning ba'zi jihatlariga oid bir qator bayonotlardan, shuningdek ba'zi bir hayotiy holatlar haqidagi fikr va hissiyotlardan iborat. Sizning har qanday bayonotingiz bilan kelishganlik yoki kelishmovchilik darajasini baholash uchun quyidagi o‘lchovdan foydalaning:

- +3 - qat'iy rozi,
- +2 - rozi,
- +1 - rozi emas, aksincha,
- 0 - betaraf,
- 1 - aksincha, rozi emas. rozi,
- 2 - rozi emas,

-3 - umuman rozi emas.

Matndagi bayonotlarni o'qing va kelishuv yoki kelishmovchiliklaringizni baholang. Shu bilan birga, javoblar varag'iga bayonot raqamiga qarshi sizning kelishuv darajangizga mos keladigan raqamni qo'ying (+3, +2, +1, 0, -1, -2, -3). Avval xayolingizga kelgan javobni bering. Bu haqida o'ylab vaqtni behuda o'tkazmang. Natijalarni qayta ishlashda ballar individual javoblar mazmunini tahlil qilish emas, balki ma'lum bir tizim bo'yicha hisoblanadi. Agar sizda biror bir savol bo'lsa, test topshirishdan oldin so'rang.

Endi ishga kirishish.

Anketa testi (A shakli)

1. Men yomon baho olishdan qo'rqishdan ko'ra ko'proq yaxshi baho olish haqida o'ylayman.
2. Agar menga qiyin, notanish vazifani bajarish kerak bo'lsa, men uni yolg'iz ishlashdan ko'ra, kimdir bilan qilganim ma'qul.
3. Men qiyin muammolarni tez-tez qabul qilaman, hatto ularni hal qila olishimga amin bo'lmasam ham, o'zim hal qila olishimni bilganimdan osonroq.
4. Meni kutilmagan hodisalar bo'lishi mumkin bo'lgan qiyin biznesdan ko'ra, taranglikni talab qilmaydigan va muvaffaqiyatiga ishongan biznes qiziqtiradi.
5. Agar biror narsa men uchun ishlamagan bo'lsa, men yaxshi qila oladigan narsamga o'tishdan ko'ra, unga dosh berish uchun qo'limdan kelganicha harakat qilishni afzal bilaman.
6. Men o'zimning rolimni belgilashim kerak bo'lgan o'rtacha ish haqi bo'lgan ishdan ko'ra, mening funksiyalarim aniq belgilangan va ish haqi o'rtacha darajadan yuqori bo'lgan ishni afzal ko'rardim.
7. Men fantastika emas, balki ixtisoslashgan adabiyotlarni o'qishga ko'proq vaqt sarflayman.
8. Men muhim qiyin vazifani afzal ko'rardim, garchi muvaffaqiyatsizlik ehtimoli 50% ga teng bo'lmasa-da, etarlicha muhim, ammo qiyin bo'lmagan biznes.

9. Men mahorat talab qiladigan va ko'pchilikka ma'lum bo'lmagan noyob o'yinlardan ko'ra ko'pchilikka ma'lum bo'lgan qiziqarli o'yinlarni o'rganishni ma'qul ko'raman.
10. Hatto bu o'rtoqlarim bilan ishqalanishga olib keladigan bo'lsa ham, ishimni iloji boricha yaxshiroq bajarish men uchun juda muhimdir.
11. Agar men kartochkalarda o'ynaydigan bo'lsam, o'ylashni talab qiladigan qiyin o'yindan ko'ra, ko'ngilochar o'yin o'ynagan bo'lardim.
12. Men boshqalardan ko'ra kuchliroq bo'lgan musobaqalarni, barcha ishtirokchilar kuchi teng bo'lgan musobaqalarni afzal ko'raman.
13. Ishdan bo'sh vaqtimda dam olish va ko'ngil ochishdan ko'ra, ko'nikmalarimni rivojlantirish uchun o'yinni o'zlashtiraman.
14. Boshqalar maslahat berganidek, men buni qilgandan ko'ra, o'zim xohlagan tarzda, hattoki 50% xato qilish xavfi bo'lgan holda qilishni afzal ko'raman.
15. Agar tanlashim kerak bo'lsa, men ish haqini tanlaganim ma'qul, unda boshlang'ich ish haqi 100 rublni tashkil qiladi. va boshlang'ich ish haqi 80 rubl bo'lgan ishdan ko'ra bu miqdorda abadiy qolishi mumkin. va 5 yildan kechiktirmay 180 rubldan ko'p olmasligimga kafolat bor.
16. Men yakkama-yakka kurashishdan ko'ra jamoada o'ynashni afzal bilaman.
17. Men ishni tezroq va kam stress bilan tugatishga intilishdan ko'ra, natijadan to'liq qoniqmaganimcha ozgina ishlashni afzal ko'raman.
18. Imtihonda men o'z fikrimni bildirish uchun javobni talab qiladigan savollar bilan berilgan materiallar bo'yicha aniq savollarni afzal ko'rardim.
19. Men muvaffaqiyatsizlikka uchrash ehtimoli mavjud bo'lgan holatni tanlaganim ma'qul, lekin bundan ham ko'proqiga erishish uchun imkoniyat bor, unda mening ahvolim yomonlashmaydi, lekin sezilarli darajada yaxshilanmaydi.
20. Imtihonda muvaffaqiyatli javob berganimdan so'ng, men yaxshi baho olganimdan xursand bo'lgandan ko'ra, yengilroq nafas olaman.
21. Agar men tugallanmagan ishlardan biriga qaytishim mumkin bo'lsa, unda osonroqdan ko'ra qiyinga qaytishni afzal bilaman.

22. Nazorat topshirig'ini bajarayotganda, uni qanday qilib to'g'ri hal qilish haqida o'ylashdan ko'ra, qandaydir xatoga yo'l qo'ymaslik haqida ko'proq tashvishlanaman.
23. Agar biror narsa men uchun ishlamasa, men o'zim chiqish yo'lini izlashda davom etishdan ko'ra, birovdan yordam so'rashni afzal ko'raman.
24. Muvaffaqiyatsizlikdan so'ng, men ishni davom ettirish istagini yo'qotishdan ko'ra ko'proq to'plangan va g'ayratli bo'lishni afzal ko'raman.
25. Agar biron bir topshiriqning muvaffaqiyati to'g'risida shubha tug'ilsa, men unda faol ishtirok etishni xohlamayman.
26. Qiyin vazifani zimmamga olsam, bu ish topishiga umid qilishdan ko'ra, uni uddalay olmasligimdan qo'rqaman.
27. Men o'zimning ishim uchun shaxsan javobgar bo'lganimdan ko'ra, boshqalarning rahbarligi ostida samarali ishlayman.
28. Menga tanish bo'lgan topshiriqdan ko'ra qiyin notanish topshiriqni bajarishni yaxshi ko'raman, uning muvaffaqiyatiga ishonchim komil.
29. Menga nima qilish kerakligi va uni qanday bajarish kerakligi haqida aniq aytilganida, topshiriq ustida umumiy ma'noda muammo berilganidan ko'ra samaraliroq ishlayman.
30. Agar men biron bir muammoni muvaffaqiyatli hal qilgan bo'lsam, men boshqa turdagi masalaga o'tishdan ko'ra yana bir bor shunga o'xshash masalani hal qilishni o'z zimmamga olaman.
31. Men raqobatlashishga muhtoj bo'lganimda, tashvish va xavotirdan ko'ra ko'proq qiziqish va hayajon bor.
32. Ehtimol, men kelajakdagi rejalarim haqida, ularni amalga oshirishga urinishdan ko'ra ko'proq orzu qilaman.

Anketa testi (B shakli)

1. Men yomon baho olishdan qo'rqishdan ko'ra ko'proq yaxshi baho olish haqida o'ylayman.
2. Men qiyin vazifalarni tez-tez o'zim hal qilaman, deb bilsam ham, hal qila olishimga amin bo'lmasam ham, o'zim hal qiladiganimni bilaman.

3. Meni kutilmagan hodisalar bo'lishi mumkin bo'lgan qiyin biznesdan ko'ra, taranglikni talab qilmaydigan va muvaffaqiyatlariga ishongan biznes ko'proq jalb qiladi.
4. Agar biror narsa men uchun ishlamagan bo'lsa, men o'zim yaxshi qila oladigan narsaga o'tishdan ko'ra, unga dosh berish uchun qo'limdan kelganicha harakat qilishni afzal bilaman.
5. Men o'zimning rolimni belgilashim kerak bo'lgan o'rtacha ish haqi bo'lgan ishdan ko'ra, mening funksiyalarim aniq belgilangan va ish haqi o'rtacha darajadan yuqori bo'lgan ishni afzal ko'rardim.
6. Menda kuchli tuyg'ularni muvaffaqiyatga umid qilishdan ko'ra ko'proq muvaffaqiyatsizlik qo'rquvi keltirib chiqaradi.
7. Men ko'ngilochar adabiyotlardan ko'ra badiiy bo'lmagan adabiyotlarni afzal ko'raman.
8. Men muhim, qiyin vazifani afzal ko'rardim, bu erda muvaffaqiyatsizlik ehtimoli 50% ni tashkil qiladi, ammo bu juda muhim, ammo qiyin emas.
9. Men mahorat talab qiladigan kam sonli o'yinlardan ko'ra ko'pchilikka ma'lum bo'lgan ko'ngilochar o'yinlarni o'rganishni afzal ko'raman.
11. Imtihonda muvaffaqiyatli javob berganimdan so'ng, men yaxshi belgidan xursand bo'lishdan ko'ra, o'zimni bosib o'tgan yengil nafas olishni afzal ko'raman.
12. Agar men kartochkalarda o'ynaydigan bo'lsam, o'ylashni talab qiladigan qiyin o'yindan ko'ra, ko'ngil ochar o'yinni afzal ko'rardim.
13. Men boshqalardan kuchliroq bo'lgan musobaqalarni, barcha ishtirokchilar kuchi teng bo'lgan musobaqalarni afzal ko'raman.
14. Muvaffaqiyatsizlikdan so'ng, men yanada ko'proq to'planib, g'ayratli bo'laman, chunki davom etish istagim yo'qoladi.
15. Muvaffaqiyatsizlik mening hayotimni muvaffaqiyat quvonchidan ko'proq zaharlaydi.
16. Yangi noma'lum vaziyatlarda menda qiziqish va qiziqishdan ko'ra hayajon va xavotir paydo bo'ladi.
17. Men odatdagidek yaxshi chiqqan tanish taomni pishirgandan ko'ra, yomon chiqishi mumkin bo'lsa ham, yangi qiziqarli taom tayyorlashga harakat qilaman.
18. Men arziydigan, ammo unchalik hayajonli

bo'lmagan ishni qilishdan ko'ra, yoqimli va oson ish qilishni afzal ko'raman.

19. Bir vaqtning o'zida ikkita yoki uchta narsani bajarishga urinishdan ko'ra, butun vaqtimni bitta vazifaga sarflashni afzal bilaman.

20. Agar kasal bo'lib, uyda o'tirishga to'g'ri kelsa, u holda o'qish va ishlashdan ko'ra ko'proq dam olish va dam olish uchun vaqt sarflayman.

21. Agar men bir xonada bir nechta qiz bilan yashagan bo'lsam va biz ziyofat uyushtirishga qaror qilgan bo'lsak, uni boshqalarga qaraganda o'zim tashkil qilganim ma'qul.

22. Agar biror narsa men uchun ishlamasa, men o'zim chiqish yo'lini qidirishdan boshlagandan ko'ra, birovdan yordam so'rab murojaat qilganim ma'qul.

23. Men raqobatlashishim kerak bo'lganida, menda tashvish va xavotirdan ko'ra ko'proq qiziqish va hayajon bor.

24. Qiyin vazifani o'z zimmamga olganimda, u amalga oshishiga umid qilishdan ko'ra, uni uddalay olmasligimdan qo'rqaman.

25. Men o'zimning ishim uchun shaxsan javobgar bo'lganimdan ko'ra, boshqalarning rahbarligi ostida samarali ishlayman.

26. Menga tanish bo'lgan topshiriqdan ko'ra qiyin notanish vazifani bajarish yoqadi, uning muvaffaqiyatiga ishonaman.

27. Agar men biron bir muammoni muvaffaqiyatli hal qilgan bo'lsam, unda boshqa turdagi masalaga o'tishdan ko'ra, mamnuniyat bilan yana shunga o'xshash masalani yechishni o'z zimmamga olaman.

28. Menga nima qilish kerakligi va buni qanday qilish kerakligi haqida aniq aytilganidan ko'ra, topshiriq faqat umumiy ma'noda berilganida, men topshiriq ustida yanada samarali ishlayman.

29. Agar men muhim bir ishni bajarayotganda xato qilsam, unda tez-tez o'zimni o'ziga tortib, vaziyatni to'g'rilashga urinishdan ko'ra tez-tez adashaman va umidsizlikka tushaman.

30. Ehtimol, kelajak rejalarim haqida ularni amalga oshirishga urinishdan ko'ra ko'proq orzu qilaman.

Natijalarni qayta ishlash va talqin qilish Umumiy balni aniqlash uchun siz quyidagi protseduradan foydalanishingiz kerak. So'rovnomaning

to'g'ridan-to'g'ri bandlariga (kalitda "+" bilan belgilangan) respondentlarning javoblariga quyidagi nisbat asosida ball beriladi

baho	-3	-2	-1	0	1	2	3
ball	1	2	3	4	5	6	7

Anketaning teskari bandlariga sub'ektlarning javoblari (kalitda "-" bilan belgilangan) nisbati asosida ballar qo'yiladi.

baho	-3	-2	-1	0	1	2	3
ball	7	6	5	4	3	2	1

Erkaklar uchun kalit: +1, -2, +3, -4, +5, -6, +7, +8, -9, +10, -11, -12, +13, +14, -15, -16, +17, -18, +19, -20, +21, -22, -23, +24, -25, -26, -27, +28, -29, -30, +31, -32. .. Ayol uchun kalit: +1, +2, -3, +4, -5, -6, +7, +8, -9, +10, -11, -12, -13, +14, -15, -16, +17, -18, +19, -20, +21, -22, +23, -24, -25, +26, -27, +28, -29, -30.

Umumiy balni hisoblash asosida mavzuda qaysi motivatsion tendentsiya ustun turishi aniqlanadi. Eksperimentda qatnashgan sub'yektlarning barcha namunalari ballari ikkita qarama-qarshi guruhni ajratib turadi va ajratadi: namunaning yuqori 27% muvaffaqiyatga intilish motivi bilan, pastki 27% esa muvaffaqiyatsizlikka yo'l qo'ymaslik motivi bilan ajralib turadi.

1.5. O'smirlar uchun sportni motivatsiya qilish

(A.A.Moiseeva, T.V.Ogorodova)

Sinov maqsadi. So'rovnoma 11 yoshdan 16 yoshgacha bo'lgan sportchilar uchun mo'ljallangan bo'lib, o'spirin sport bilan shug'ullanadigan motivatsion omillarini (sabablarini) aks ettiruvchi beshta tarozidan iborat. Olingan natijalar asosida o'spirin sportchining motivatsion tuzilishi haqida gapirishimizga imkon beradigan motivatsion profil tuziladi.

Yo'riqnoma: sizning e'tiboringizga bir qator bayonotlar taklif etiladi. Har birini o'qing va oldingizga ushbu bayonotga bo'lgan munosabatingizga mos keladigan ball qo'ying.

- 1 - yo'q, mutlaqo noto'g'ri (bu men haqimda emas)
- 2 - ehtimol u qadar emas
- 3 - bilmayman
- 4 - ehtimol shunday
- 5 - mutlaqo to'g'ri (bu men haqimda)

So'rovnoma matni

1. Men taniqli sportchi bo'lishni xohlayman.
2. Men seksiyaga otam (onam, akam, singlim) ushbu sport turi bilan shug'ullangani uchun kelganman.
3. Men sport bilan shug'ullanaman, chunki sportchilar bilan muloqot qilish menga yoqadi.
4. Men juda harakat qilishni yaxshi ko'raman, shuning uchun bo'limga keldim.
5. Maqsadim - chiroyli jismoniy holat.
6. Men o'z maktabim (shahar, mamlakat) sharafini himoya qilib, musobaqalashmoqchiman.
7. Men hayotga tayyor bo'lishni xohlayman (harbiy xizmatga), shuning uchun sport bilan shug'ullanaman.
8. Sportchi sifatida kelajakda munosib maosh olishni istayman, shuning uchun bo'limga keldim.
9. Sport bilan shug'ullanish moda.
10. Men sport bilan shug'ullanaman, chunki bu kelajakda o'zimni qulaylik bilan o'rab olish imkoniyatidir.
11. Men o'zimni sport guruhining (jamoasining) a'zosi kabi his qilishni yaxshi ko'raman, shuning uchun men bo'limda mashq qilaman.
12. Men qat'iyatli va qat'iyatli bo'lishni xohlayman.
13. Men fotosuratimni bizning CYSS-da g'olib sifatida ko'rishni xohlayman.
14. Men ko'plab sovrinlar va g'olib musobaqalarda sovg'alar bo'lishini xohlayman.
15. Mening eng yaqin do'stim ham ushbu bo'limga boradi.
16. Mening maqsadim - kuchliroq va bardoshli bo'lish.

17. Men etakchi bo'lishga harakat qilaman, shuning uchun ham sport bilan shug'ullanaman.
18. Ota-onam meni sport bilan shug'ullanishimni juda xohlashadi.
19. Men sport bilan shug'ullanaman, chunki musobaqalarda qatnashganim (yutganim) uchun mukofot olaman.
20. Men ko'plab do'stlarim va muxlislarim bo'lishini istayman, shuning uchun ham sport bilan shug'ullanishga qaror qildim.
21. Mening maqsadim - iroda kuchini rivojlantirish.
22. Mening orzuim, taniqli sportchi bo'lish, ko'p pul ishlash.
23. Men bo'limda o'qiyman, chunki men bilan o'qigan yigitlar bilan muloqot qilishni yaxshi ko'raman.
24. Men sport bilan shug'ullanaman, chunki mamlakatimiz sog'lom odamlarga muhtoj.
25. Ota-onam meni qo'llab-quvvatlaydilar, shuning uchun men sport bilan shug'ullanaman.
26. Men sport bilan shug'ullanaman, chunki sportchi maktabdan keyin kollejga borishi osonroq.
27. Men sport bilan shug'ullanaman, chunki bizda juda samimiy jamoamiz bor.
28. Men o'zimni engishni o'rganyapman, shuning uchun ham sport bilan shug'ullanaman.
29. Men sport bilan shug'ullanaman, chunki men va mening fikrim uchun hurmat qilishni xohlayman.
30. Men sport bilan shug'ullanaman, chunki ota-onam menga pul berishadi (sovg'alar sotib olish).
31. Men o'z qo'rquvimni yengishni istayman, shuning uchun ham sport bilan shug'ullanaman.
32. Bo'sh vaqtimda bo'limdan do'stlarim bilan muloqot qilishdan xursandman.
33. Men o'zimga qodir bo'lgan hamma narsani ko'rsatish uchun sport bilan shug'ullanaman.
34. Tengdoshlarim bilan muloqotda ularni ajablantirishga harakat qilaman (egiluvchanligim, kuchim, epchilligim va boshqalar bilan).
34. Ota-onam aytishicha, sport sizni hayotga tayyorlaydi, shuning uchun men sport bilan shug'ullanaman.

Natijalarni qayta ishlash va talqin qilish.

Kalitga mos keladigan har bir savol 1 balldan iborat.

O‘z-o‘zini rivojlantirish motivi (savol raqamlari): 4, 5, 12, 16, 21, 28, 31.

O‘z-o‘zini tasdiqlash motivi: 1, 6, 13, 17, 29, 33, 34.

Ijtimoiy munosabat motivi: 2, 7, 9, 18, 24, 25, 35.

Moddiy ehtiyojlarni qondirish uchun motiv: 8, 10, 14, 19, 22, 26, 30.

Aloqa uchun motiv: 3, 11, 15, 20, 23, 27, 32.

1. **O‘z-o‘zini yaxshilashga intilish** (sog'likni mustahkamlash - qon, jismoniy holatni yaxshilash, jismoniy va irodaviy fazilatlarini rivojlantirish).

2. **O‘zini tasdiqlashga intilish** (boshqalardan kam bo‘lmaslik, taniqli sportchiga o‘xshab qolish istagi; jamoatchilik tomonidan tan olinishga intilish; jamoa, shahar, mamlakat sharafini himoya qilish, qarshi jins uchun jozibali bo‘lish istagi).

3. **Ijtimoiy qarashlar** (sportga moda, oilaviy sport an'alarini saqlab qolish istagi, armiyada ishlash va xizmatga tayyor bo‘lish istagi).

4. **Moddiy ehtiyojlarni qondirish** (moddiy manfaat olishga intilish).

5. **Aloqa istagi** (do‘stlar bilan muloqot qilish istagi, sport muhitida muloqot qilish istagi).

1.6. Temperament tiplarini aniqlash testi

TEMPERAMENT TIPI (G. Ayzeng)

Sinov maqsadi: temperament turini aniqlash.

Yo‘riqnoma: sizdan 57 savolga javob berishingiz so‘raladi. Aniq javoblarni berish kerak ("ha" - "yo‘q"). "Ha" javobi xoch (+), "yo‘q" javobi - "minus" (-) bilan belgilanishi kerak. Javoblaringiz haqida o‘ylashga ko‘p vaqt sarf qilmasdan tezda ishlang, chunki sizning birinchi reaksiyangiz eng muhimi. Har bir savolga bittasini sog'inmasdan javob berishni unutmang. Shunday qilib, ikkilanmasdan tezda javob bering.

So‘rovnoma matni

1. Sizda tez-tez yangi taassurotlarga, o‘zingizni silkitishga, kuchli hissiyotlarga duchor bo‘lishni xohlaysizmi?

2. Sizga tez-tez sizni tushunadigan, ko'nglingizni ko'taradigan va tasalli beradigan do'stlar kerakmi?
3. Siz beparvo odamsiz?
4. Yo'q, deyishga qiynalayapsizmi?
5. Biron bir ish qilishdan oldin o'ylaysizmi?
6. Agar siz biror narsa qilishga va'da bergan bo'lsangiz, siz doimo va'dangizni bajarasizmi?
7. Sizda tez-tez kayfiyatning ko'tarilishi va tushishi kuzatiladimi?
8. Siz odatda ikkilanmasdan tezda harakat qilasizmi va gapirasizmi?
9. Siz tez-tez hech qanday sababsiz baxtsiz bo'lasizmi?
10. Siz pul tikish uchun biron bir narsa qilasizmi?
11. Yoqimli notanish odam bilan suhbatni boshlamoqchi bo'lganingizda uyatchangmi yoki uyalasizmi?
12. Ba'zida jahlingiz chiqadimi, g'azablanasizmi?
13. Siz tez-tez bir lahzali kayfiyat ta'sirida ish tutasizmi?
14. Siz qilmasligingiz yoki aytmassligingiz kerak bo'lgan narsani tez-tez tashvishlantirasizmi?
15. Siz odamlar bilan uchrashishdan ko'ra kitoblarni afzal ko'rasizmi?
16. Sizni xafa qilish osonmi?
17. Siz kompaniyada tez-tez bo'lishni yoqtirasizmi?
18. Boshqalardan yashirishni istagan fikrlaringiz bormi?
19. Hamma narsa "qo'lingizda yonib ketishi" uchun ba'zida siz kuchga to'lganingiz, ba'zida esa butunlay sustkashligingiz haqiqatmi?
20. Siz kamroq do'stlaringiz, lekin ayniqsa yaqin do'stlaringiz bo'lishini afzal ko'rasizmi?
21. Siz tez-tez orzu qilasizmi?
22. Agar kimdir sizga baqirsa, siz ham shunday javob berasizmi?
23. Aybdorlik hissi ko'pincha sizni bezovta qiladimi?
24. Sizning barcha odatlaringiz yaxshi va kerakli emasmi?
25. Siz o'z his-tuyg'ularingizga havola eta olasizmi va qudrat va kuch bilan kompaniyada zavqlanasizmi?
26. Siz o'zingizni hayajonli va sezgir odam deb hisoblaysizmi?
27. Siz yoqimli va kulgili odam deb hisoblanasizmi?

28. Siz tez-tez, muhim bir narsani qilganingizdan so'ng, buni yaxshiroq qila olishingizni his qilasizmi?
29. Boshqa odamlar bilan bo'lganingizda ko'proq sukut saqlaysizmi?
30. Ba'zan g'iybat qilasizmi?
31. Hech qachon sodir bo'ladimi, sizning boshingizga turli xil fikrlar tushganidan uxlay olmaysizmi?
32. Agar biror narsa haqida bilmoqchi bo'lsangiz, bu haqda so'rashdan ko'ra kitobdan o'qishni afzal ko'rasizmi?
33. Sizda kuchli yurak urishlari bormi?
34. Doimiy e'tiborni talab qiladigan ish sizga yoqadimi?
35. Sizda titroq hujumlari bormi?
36. Agar siz tekshirilishidan qo'rqmasangiz, siz har doim yuklarni tashish uchun to'laysizmi?
37. Ular bir-birlarini masxara qiladigan jamiyatda bo'lish siz uchun yoqimsizmi?
38. Siz g'azablanasizmi?
39. Sizga tezkor harakatni talab qiladigan ish yoqadimi?
40. Siz sodir bo'lishi mumkin bo'lgan ba'zi noxush hodisalar sizni xavotirga soladimi?
41. Siz shoshilmay, sekin yurasizmi?
42. Hech qachon ishdan yoki uchrashuvga kechikdingizmi?
43. Sizda tez-tez tush ko'rilgan tushlar bormi?
44. Siz notanish odam bilan suhbatlashish imkoniyatini boy bermaydigan darajada gapirishni yaxshi ko'rasizmi?
45. Sizni biron bir og'riq bezovta qiladimi?
46. Agar odamlar bilan uzoq vaqt muloqot qilishdan mahrum bo'lgan bo'lsangiz, o'zingizni juda baxtsiz his qilasizmi?
47. Siz o'zingizni asabiy odam deb atay olasizmi?
48. Tanishlaringiz orasida sizga yoqmaydigan odamlar bormi?
49. Odamlar sizning ishdagi xatolaringizni yoki shaxsiy xatolaringizni ko'rsatganda, siz osongina xafa bo'lasizmi?
50. O'zingizni juda ishonchli odam deb ayta olasizmi?
51. Siz ziyofatdan haqiqiy zavq olishga qiynalasizmi?
52. Sizni qandaydir tarzda boshqalarnikidan yomonroq his qilish sizni bezovta qiladimi?

53. Sizga ancha zerikarli kompaniyani jonlantirish osonmi?
 54. Siz hech qachon tushunmaydigan narsalar haqida gapirasizmi?
 55. Siz sog'lig'ingizdan xavotirlanasizmi?
 56. Siz boshqalarni masxara qilishni yoqtirasizmi?
 57. Siz uyqusizlikdan aziyat chekasizmi?

Natijalarni qayta ishlash va talqin qilish

Kalitga mos keladigan har bir savol 1 balldan iborat. "Introversion - ekstraversiya" ko'lamini

"Ha" javoblari uchun: 1, 3, 8, 10, 13, 17, 22, 25, 27, 34, 39, 44, 46, 49, 53, 56 - ortiqcha 1 ball

"Yo'q" javoblari uchun: 5, 15, 20, 29, 32, 37, 41, 51 - ortiqcha 1 ball.

0 dan 10 gacha bo'lgan yig'indining qiymatlari bilan biz mavzuning ichki tomoni haqida, agar 15 dan 24 gacha bo'lsa - uning ekstraversiyasi haqida gapirishimiz mumkin.

"Hissiy barqarorlik - hissiy beqarorlik" shkalasi "Ha" javoblari uchun: 2, 4, 7, 9, 11, 14, 16, 19, 21, 23, 26, 28, 31, 33, 35, 38, 40, 43, 45, 47, 50, 52, 55, 57 - ortiqcha 1 ball.

0 dan 10 gacha bo'lgan yig'indining qiymatlari bilan biz mavzuning hissiy barqarorligi haqida gaplasha olamiz va agar yig'indisi 17-22 bo'lsa - asab tizimining parchalanishi haqida, agar 23-24 bo'lsa - u holda chegaradosh nevrotikizm mavjud. patologiya bo'yicha, buzilish, nevroz mumkin.

Yolg'onning shkalasi - ushbu shkalada > 5 ball to'planganda test natijalari bekor qilinishi mumkin. "Ha" javoblari uchun: 6, 24, 36 - ortiqcha 1 ball. "Yo'q" javoblari uchun: 12, 18, 30, 42, 48, 54 - ortiqcha 1 ball. "Introversiya - ekstraversiya" shkalasi bo'yicha o'rtacha ko'rsatkichlar 7-15 ballni tashkil etadi. "Emotsional barqarorlik - hissiy beqarorlik" shkalasi bo'yicha o'rtacha ko'rsatkichlar 8-16 ball.

Natijalarni tahlil qilish "introversion - ekstraversiya" va "nevrotizm" (emotsional barqarorlik - beqarorlik) shkalasi bo'yicha olingan natijalarni diagrammada bir chetga surib qo'ying. Olingan natijaga qarab siz o'zingizning hissiy barqarorligingiz darajasini aniqlaysiz (12 ballgacha - hissiy barqarorlik ko'rsatkichi, 12 balldan yuqori - beqarorlik. Ko'rsatkich qanchalik baland bo'lsa, unda beqarorlik

darajasi shuncha yuqori bo‘ladi). Intertsion-ekstraversiya shkalasida nevrotizm indeksiga e'tibor bering. Ikkala tarozida xarakteristikalarining kombinatsiyasi sizning temperament turingizni ko‘rsatadi.

Ayzeng temperamentini aniqlash sxemasi
Hissiy beqarorlik (nevrotizm)

Osmon xafa bo‘ladigan	Меланхолик	Холерик	Nozik
Bezovta qiluvchi			Notinch
Qattiq			Agressiv
Fikrlashga moyil			Ajablanadigan
Pessimistik			Doimiy emas
Cheklangan			Impulsi
E'tiborga loyiq emas			Optimistik
Indamas			
Introversiya	<i>Ekstroversiya</i>		
Passiv	Флегматик	Сангвиник	Muloqot
Ehtiyotkorlik bilan			Suhbatdosh
Aqlli			Aloqa
Yaxshi			Javob
Nazorat ostida			Qulay
Ishonchli ishonch			Quvnoq
Yumshoq			Etakchilikka moyil
Tinch			Xavotirga moyil emas

1.7. Ixtiyoriy o‘z-o‘zini boshqarish anketasi
(L.G.Zverkov, E.V.Eydman)

So‘rovnomaning maqsadi: Irodaviy tartibga solishning individual rivojlanish darajasi, o‘z harakatlarini, holatlari va impulslarini ongli ravishda boshqarish qobiliyatini umumlashtirilgan baholashni aniqlashdan iborat. Anketa tarkibida 30 ta savol, irodaviy o‘zini o‘zi boshqarish, qat’iyatlilik va o‘zini o‘zi boshqarish shkalasi mavjud. Amaliy vazifalar uchun ikkilamchi tanlovga ega bo‘lgan versiyadan

foydalaniladi: subyektdan javob uchun ikkita variantni tanlash soʻraladi: "Ha" yoki "Yoʻq". Tadqiqot versiyasi ijobiy yoki salbiy javobga ishonch darajasi chegarasi bilan har bir elementga yetti balli shkala boʻyicha (-3 dan +3 gacha) javobni taqdim etadi.

Koʻrsatmalar: bayonotlarni oʻqing va kelishuv yoki kelishmovchiliklaringizni baholang. Shu bilan birga, javoblar varagʻiga bayonot raqamiga qarshi sizning kelishuv darajangizga mos keladigan raqamni qoʻying (+3, +2, +1, 0, -1, -2, -3). Bu haqida oʻylab vaqtni behuda oʻtkazmang.

1. Agar biror narsa yopishib qolmasa, menda koʻpincha bu biznesdan voz kechish istagi paydo boʻladi.
2. Men rejalarim va ishlarimdan voz kechmayman, hatto ular orasida va yoqimli kompaniya oʻrtasida tanlov qilishim kerak boʻlsa ham.
3. Zarur boʻlganda, men gʻazablanishni jilovlay olmayman.
4. Belgilangan vaqtda kechikadigan doʻstimni kutib turganda, men odatda xotirjam boʻlaman.
5. Boshlangan ishdan meni chalgʻitish qiyin.
6. Jismoniy ogʻriq meni juda bezovta qilmoqda.
7. Men har doim suhbatdoshni eʼtiroz bildirishni kutib turolmasam ham, uni toʻxtatmasdan tinglashga harakat qilaman.
8. Men har doim "oʻz chiziqlarimni egaman".
9. Agar kerak boʻlsa, men tun boʻyi turishim mumkin (masalan, ishlash, tomosha qilish) va ertasi kuni yaxshi holatda boʻlishim mumkin.
10. Mening rejalarim tashqi holatlar bilan tez-tez kesib oʻtiladi.
11. Men oʻzimni sabrli odam deb bilaman.
12. Sovuq qonda hayajonli manzarani koʻrishga majbur qilish menga oson emas.
13. Men kamdan-kam hollarda oʻzimni bir qator zararli muvaffaqiyatsizliklardan keyin ishlashni davom ettirishga majbur qilaman.
14. Agar men birovga yomon munosabatda boʻlsam, unga yoqmasligimni yashirmaslik men uchun qiyin.
15. Agar kerak boʻlsa, men oʻz ishimni noqulay, nooʻrin muhitda yurishim mumkin.
16. Mening ishim maʼlum bir sanaga qadar har

qanday usul bilan amalga oshirilishi kerakligini anglash bilan juda murakkablashadi.

17. Men o'zimni hal qiluvchi odam deb bilaman.

18. Jismoniy charchoq menga boshqalarga qaraganda osonroqdir.

19. Zinapoyaga chiqishdan ko'ra, hozirgina ketgan liftni kutish yaxshiroqdir.

20. Mening kayfiyatimni buzish unchalik oson emas.

21. Ba'zan ba'zi bir mayda-chuyda narsalar mening fikrlarimni egallab oladi, meni ta'qib qiladi va men bundan qutula olmayman.

22. Men boshqalarga qaraganda vazifaga yoki ishga e'tiborni qaratish qiyinroq.

23. Men bilan bahslashish qiyin emas.

24. Men har doim boshlangan ishni oxirigacha etkazishga intilaman.

25. Men biznesdan osonlikcha chalg'itaman.

26. Men ba'zan ob'ektiv sharoitlarga qaramay maqsadimga erishishga harakat qilayotganimni payqayman.

27. Odamlar ba'zan mening sabr-toqatim va sinchkovligimga hasad qiladilar.

28. Stressli vaziyatda xotirjamlikni saqlash qiyin.

29. Men shuni payqadimki, monoton ish paytida men beixtiyor harakat tartibini o'zgartira boshlayman, hatto bu ba'zida natijalar yomonlashishiga olib keladi.

30. Odatda chiqayotgan transport vositalarining yoki liftlarning eshiklarini "burnim oldida" urishganda juda g'azablanaman.

Natijalarni qayta ishlash va talqin qilish Kalitdan foydalanib, sub'ektlar tomonidan har bir shkalada olingan ballar soni hisoblab chiqiladi: Anketa shkalasi, "qat'iyatlilik" pastki shkalasi, "o'zini o'zi boshqarish" pastki shkalasi.

Umumiy ballarni hisoblashda faqat kalit bilan o'yinlar hisobga olinadi. Ushbu protsedura natijasida anketa umumiy ballari 0 dan 24 gacha "xom ball" oralig'ida, "qat'iylik" pastki darajasida - 0 dan 16 gacha va "o'zini o'zi boshqarish" bo'yicha - 0 dan 13 gacha bo'lishi kerak. "Xom nuqtalar" so'rov o'tkazilgan aholi soniga mos keladigan normalar jadvallari yordamida standart punktlarga o'tkaziladi.

Kalit

Shkalalar	Ha	Yo'q
Shkala VSK	2, 3, 4, 5, 7, 9, 11, 17, 18, 20, 24, 27	1, 6, 10, 13, 14, 16, 21, 22, 25, 28, 29, 30
Qat'iylik	2, 5, 9, 11, 17, 18, 20, 24, 27	1, 6, 10, 13, 16, 22, 25
O'zini boshqarish	3, 4, 7, 24	5, 13, 14, 16, 21, 27, 28, 29, 30

6 yashirin savol **(8, 12, 15, 19, 23, 26)**

Ixtiyoriy tartibga solish - bu o'z xatti-harakatlarini, holatlari va impulslarini ongli ravishda boshqarish qobiliyati, irodaviy tartibga solishning individual rivojlanish darajasining umumlashtirilgan baholanishi (eng umumiy ko'rinishida) o'z xatti-harakatlarini o'zlashtirish mezonlari sifatida tushuniladi. Turli vaziyatlar - o'z harakatlarini ongli ravishda boshqarish qobiliyati. holatlari va motivlari. Shaxsiy o'zini o'zi boshqarishning ushbu xususiyatlari ko'p jihatdan shaxs faoliyatining individual uslubi va o'ziga xos ko'rinishini belgilaydi.

Anketa so'rovnomasida yuqori ball hissiy jihatdan yetuk, faol, mustaqil shaxslarga xosdir. Ular xotirjamlik, o'ziga ishonch, mas'uliyat, niyat barqarorligi, realistik qarashlar, rivojlangan ichki burch tuyg'usi bilan ajralib turadi. Odatda, ular o'zlarining motivlarini yaxshi aks ettiradi, niyatlarini muntazam ravishda ro'yobga chiqaradi, o'z kuchlarini qanday taqsimlashni biladi, o'z harakatlarini boshqarishga qodir, aniq ijtimoiy yo'nalishga ega. Haddan tashqari holatlarda ichki o'sish o'zlarining xatti-harakatlarining har qanday nuanslarini boshqarish istagi va eng kichik spontanlikdan xavotirlanish bilan bog'liq bo'lgan keskinlik. RSC-ning past ko'rsatkichi sezgir, hissiy jihatdan beqaror, zaif va o'ziga ishonmaydigan odamlarda kuzatiladi. Bunday odamlarda refleksivlik past. Faoliyatning umumiy fonida, qoida tariqasida, qisqartiriladi. Ular impulsivlik va niyatlarning beqarorligi

bilan ajralib turadi. Buning sababi, voyaga etmaganlik va tabiatning aniq nafosati bo'lishi mumkin, aks ettirish va o'zini boshqarish qobiliyati tomonidan qo'llab-quvvatlanmaydi.

Subshkala "qat'iyatlilik" aslida odamning niyatlari kuchini - uning boshlagan ishini oxiriga etkazish istagini, ongli safarbarlik uchun mavjud bo'lgan harakatlarni yakunlashning energetik salohiyatini tavsiflaydi.

Yuqori qadriyatlar - bu o'z maqsadlariga erishish uchun faol ravishda harakat qiladigan faol, mehnatsevar odamlar, ularni maqsad yo'lidagi to'siqlar safarbar qiladi, alternativalar va vasvasalar chalg'itilmaydi, ularning asosiy qadriyatlari boshlangan biznesdir. Bunday odamlarga ijtimoiy me'yorlarni hurmat qilish ("vijdonlilik") va xatti-harakatlarini ularga to'liq bo'ysundirish istagi xosdir. Haddan tashqari nuqtai nazardan, xatti-harakatlarning moslashuvchanligini yo'qotish, manik tendentsiyalari paydo bo'lishi mumkin.

Ushbu o'lchovdagi **past ko'rsatkichlar** notekislik, noaniqlik, impulsivlikni kuchaytiradi, bu esa xatti-harakatlarning nomuvofiqligiga va hatto tarqalishiga olib keladi. Faoliyat va mehnat qobiliyatining pasaygan fonlari, qoida tariqasida, bunday odamlarda sezgirlik, moslashuvchanlik, ixtirochilikning kuchayishi, shuningdek ijtimoiy me'yorlarni erkin talqin qilish tendentsiyasi bilan qoplanadi. O'z-o'zini nazorat qilishning pastki ko'lami hissiy reaksiyalar va holatlarni ixtiyoriy boshqarish darajasini aks ettiradi. Yuqori ballni hissiy jihatdan barqaror, turli vaziyatlarda o'zini yaxshi nazorat qiladigan odamlar oladi. Ularning o'ziga xos ichki xotirjamligi, o'ziga bo'lgan ishonchi noma'lum narsadan qo'rqishdan xalos qiladi, tayyorlikni oshiradi, yangisini idrok etish uchun kutilmagan va, qoida tariqasida, fikr erkinligi, yangilik va radikalizmga moyillik bilan birlashadi. Shu bilan birga, doimiy o'z-o'zini nazorat qilish istagi, o'z-o'zidan paydo bo'lishini haddan tashqari ongli ravishda cheklash taranglikka, doimiy tashvish va charchoqning ustunligiga olib kelishi mumkin.

Ushbu pastki o'lchovning past qiymatlari - paradoksallikdagi spontanlik, impulsivlik, bir qarashda, norozilik, konservatizm va an'anaviy qarashlarga ustunlik, ular insonni kuchli tajribalar va ichki

qarama-qarshiliklardan himoya qiladi, ichki ozodlik va keng tarqalishiga yordam beradi. Tinch, bezovtalanmagan foniy kayfiyat.

SND USULI (sub'ektiv nazorat darajasi)

(E. F. Bajin, E. A. Golynkina, L. M. Etkind

So'rovnomaning maqsadi: sub'ektiv nazorat darajasini aniqlashdir. SBN so'rovnomasi 44 moddadan iborat. Ikkita javob bor. Bir variantda javoblar 6 balli shkala bo'yicha berilgan: -3 dan +3 gacha. Bundan tashqari, "-3" javobi shkaladagi narsa bilan to'liq kelishmovchilikni anglatadi va "+3" javobi to'liq kelishuvni anglatadi. Boshqa variantda javoblar test anketalari uchun an'anaviy shaklda berilgan: "ha", "yo'q".

So'rovnoma matni:

1. Xizmatda rag'batlantirish odamning qobiliyatlari va sa'y-harakatlaridan ko'ra ko'proq muvaffaqiyatli vaziyatga bog'liq.
2. Aksariyat ajralishlar odamlar bir-biriga moslashishni istamaganliklari sababli ro'y beradi.
3. Kasallik - bu tasodif masalasidir; agar unga kasal bo'lish nasib etgan bo'lsa, unda hech narsa qilinmaydi.
4. Odamlar o'zlari boshqalarga qiziqish va do'stona munosabatda bo'lmasliklari sababli o'zlarini yolg'iz his qilishadi.
5. Mening istaklarimning amalga oshishi ko'pincha omadga bog'liq.
6. Boshqalarning hamdardligini qozonish uchun harakat qilish befoyda.
7. Tashqi holatlar - ota-onalar va farovonlik - oilaviy baxtga turmush o'rtoqlar o'rtasidagi munosabatlardan kam bo'lmagan darajada ta'sir qiladi.
8. Men tez-tez o'zimga nima bo'lishiga ozgina ta'sir qilyapman deb o'ylayman.
9. Qoida tariqasida menejment bo'ysunuvchilarning mustaqilligiga tayanib emas, balki ularning harakatlarini to'liq nazorat qilganda samaraliroq bo'ladi.
10. Maktabdagi baholarim mening harakatlarimga qaraganda ko'proq tasodifiy holatlarga (masalan, o'qituvchining kayfiyatiga) bog'liq edi.
11. Rejalar tuzayotganda, men umuman ularni amalga oshirishga ishonaman.

12. Ko'p odamlar yaxshi yoki omadli deb o'ylagan narsa, aslida uzoq va aniq harakatlarning natijasidir.
13. Menimcha, to'g'ri turmush tarzi sog'lig'ingizga shifokorlar va dori-darmonlardan ko'ra ko'proq yordam beradi.
14. Agar odamlar bir-biriga mos kelmasa, unda qancha urinmasin, baribir ular oilaviy hayotni o'rnatolmaydilar.
15. Men qilgan yaxshilikni boshqalar, odatda, qadrlashadi.
16. Bolalar ota-onalari qanday tarbiya qilsa, shunday qilib o'sadi.
17. Menimcha, imkoniyat yoki taqdir mening hayotimda muhim rol o'ynamaydi.
18. Men uzoqroq rejalashtirmaslikka harakat qilaman, chunki ko'p narsa vaziyat qanday bo'lishiga bog'liq.
19. Maktabdagi baholarim asosan mening harakatlarimga va tayyorgarlik darajasiga bog'liq edi.
20. Oilaviy mojarolarda men ko'pincha o'zim uchun o'zimni boshqa tomonga nisbatan aybdor his qilaman.
21. Ko'pgina odamlarning hayoti sharoitlarning tasodifiga bog'liq.
22. Men sizga nimani va qanday qilishni mustaqil ravishda belgilashingiz mumkin bo'lgan ko'rsatmani afzal ko'raman.
23. Menimcha, mening turmush tarzim hech qanday tarzda mening kasalligim yoki kasalligimning sababi emas.
24. Qoida tariqasida, bu odamlarning o'z bizneslarida muvaffaqiyat qozonishiga xalaqit beradigan holatlarning noxush kombinatsiyasi.
25. Oxir oqibat, tashkilotda ishlaydigan odamlar tashkilotning yomon boshqarilishi uchun javobgardir.
26. Men ko'pincha oiladagi mavjud munosabatlarda hech narsani o'zgartira olmayman deb o'ylayman.
27. Agar chindan ham xohlasam, deyarli hamma ustidan g'alaba qozonishim mumkin.
28. Yosh avlodga turli xil holatlar ta'sir qiladiki, ota-onalarning bolalarni tarbiyalashga bo'lgan urinishlari ko'pincha behuda bo'ladi.
29. Men bilan nima sodir bo'ladi - bu o'z qo'llarimning ishi.
30. Rahbarlar nima uchun bunday qilishini tushunish qiyin va boshqacha emas.

31. O'z ishida muvaffaqiyatga erisha olmagan kishi, ehtimol, etarlicha harakat qilmagan.
32. Ko'pincha, men o'zim xohlagan narsani oila a'zolarimdan olishim mumkin.
33. Hayotimdagi muammolar va muvaffaqiyatsizliklarda ko'pincha o'zimdanda boshqa odamlar aybdor edilar.
34. Agar siz uni kuzatib, to'g'ri kiyinsangiz, bolani har doim shamollashdan himoya qilish mumkin.
35. Qiyin sharoitda muammolar o'z-o'zidan hal qilinguncha kutishni afzal ko'raman.
36. Muvaffaqiyat mehnatsevarlikning natijasidir va ko'p narsa tasodif yoki omadga bog'liq.
37. Men oilamning baxt-saodati boshqalardan ko'ra ko'proq menga bog'liqligini his qilaman.
38. Nega ba'zilar menga yoqishini, boshqalarni yoqtirmasligini tushunish men uchun har doim qiyin bo'lgan.
39. Men har doim boshqa odamlarning yordamiga yoki taqdiriga ishonishdan ko'ra qaror qabul qilishni va o'zim harakat qilishni afzal ko'raman.
40. Afsuski, insonning barcha urinishlariga qaramay, uning fazilatlari tan olinmaydi.
41. Oilaviy hayotda shunday holatlar mavjudki, ularni eng kuchli istak bilan ham hal qilib bo'lmaydi.
42. O'zining potentsialini ro'yobga chiqara olmagan iste'dodli odamlar buning uchun faqat o'zlarini ayblashlari kerak.
43. Mening ko'plab yutuqlarim faqat boshqalarning yordami tufayli amalga oshdi.
44. Hayotimdagi muvaffaqiyatsizliklarning aksariyati qobiliyatsizlikdan, johillikdan yoki dangasalikdan kelib chiqqan va ko'p narsa omad yoki omadga bog'liq emas.

Natijalarni qayta ishlash va talqin qilish

Io natijalarini qayta ishlash va talqin qilish (umumiy ichki o'lchov shkalasi).

Kalitga mos keladigan har bir javob 1 balldan iborat.

«Ha»: 2, 4, 11, 12, 13, 15, 16, 17, 19, 20, 22, 25, 27, 29, 31, 32,34, 36, 37, 39, 42, 44.

«Yo‘q»: 1, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 14, 18, 21, 23, 24, 26, 28, 30, 33, 35, 38,40, 41, 43.

Id		In		Il		Im		Iz		Is	
+	-	+	-	+	-	+	-	+	-	+	-
12	1	2	7	19	1	4	6	13	3	2	7
15	5	4	24	22	9	27	38	34	24	16	14
27	6	20	33	25	10					20	26
32	14	31	38	42	30					32	28
36	26	42	40							37	41
37	43	44	41								

MAZMUNLARNING TA'RIFI Umumiy ichki o‘lchov (Io). Ushbu o‘lchovdagi yuqori ko‘rsatkich har qanday muhim vaziyatlarni yuqori darajadagi subyektiv nazoratga mos keladi. Bunday odamlar hayotidagi eng muhim voqealar o‘zlarining harakatlarining natijasi, ularni boshqarishi mumkin deb hisoblashadi va shu bilan ular ushbu voqealar va umuman hayot taraqqiyoti uchun o‘zlarining mas’uliyatini his qilishadi. Turli xil eksperimental ma’lumotlarning umumlashtirilishi ichki narsalar haqida tashqi ma’lumotlarga nisbatan ancha ishonchli, xotirjam va mehribon, ko‘proq mashhur bo‘lib gapirishga imkon beradi. Ular dunyoga munosabatlarning ijobiy tizimi va hayotning mazmuni va maqsadlarini ko‘proq anglashi bilan ajralib turadi. Ushbu o‘lchovdagi past ball subyektiv nazoratning past darajasiga to‘g‘ri keladi. Bunday odamlar o‘zlarining xatti-harakatlari va ular uchun muhim bo‘lgan hayot voqealari o‘rtasidagi bog‘liqlikni ko‘rmaydilar, o‘zlarining rivojlanishlarini boshqarishga qodir deb hisoblamaydilar. Ular ularning hayotidagi voqealarning aksariyati baxtsiz hodisa yoki boshqalarning harakati natijasida sodir bo‘lishiga ishonishadi. Turli xil eksperimental ma’lumotlarning umumlashtirilishi tashqi ta’sirlar haqida tashvish va tashvish kuchaygan odamlar haqida gapirishimizga imkon beradi. Ular

moslik, boshqalarga nisbatan kamroq bag'rikenglik va tajovuzkorlikni kuchayishi, ichki xususiyatlarga nisbatan kamroq mashhurlik bilan ajralib turadi. Muvaffaqiyatning ichki darajasi (ID). Ushbu o'lchovdagi yuqori ko'rsatkichlar emotsional ijobiy voqealar va vaziyatlarni sub'ektiv nazorat qilishning yuqori darajasiga to'g'ri keladi. Bunday odamlar o'zlari hayotlarida bo'lgan va mavjud bo'lgan barcha yaxshi narsalarga erishganlariga va kelajakda o'zlarining maqsadlariga erishishlariga ishonishadi. O'lchov bo'yicha past ko'rsatkichlar shuni ko'rsatadiki, odam almashtirishni muvaffaqiyat, yutuq va quvonchni tashqi holatlarga - omad, omad yoki boshqa odamlarning yordami bilan bog'laydi. Muvaffaqiyatsizlik sohasidagi ichki o'lchov (Jing). Ushbu o'lchovdagi yuqori ko'rsatkichlar salbiy voqealar va vaziyatlarga nisbatan rivojlangan sub'ektiv nazorat tuyg'usini ko'rsatadi, bu o'zini turli xil muammolar va azob-uqubatlarda ayblash moyilligida namoyon bo'ladi. Past ko'rsatkichlar shuni ko'rsatadiki, odam bunday hodisalar uchun javobgarlikni boshqa odamlarga yuklashga yoki ularni omadsizlikning natijasi deb bilishga moyil. Ishlab chiqarish munosabatlari sohasidagi ichki ko'lam (Ip). Yuqori ko'rsatkichlar, shuningdek, odam o'z harakatlarini o'zining ishlab chiqarish faoliyatini, jamoadagi munosabatlarni, uning taraqqiyotini va boshqalarni tashkil etishda muhim omil deb bilishini ko'rsatadi. Past ko'rsatkichlar odam tashqi holatlarga ko'proq ahamiyat berishga moyilligini ko'rsatadi - yetakchilik, ish uchun o'rtoqlar, omad, omadsizlik. Shaxslararo munosabatlar sohasidagi ichkilik ko'lami (ular). Yuqori ko'rsatkichlar shuni ko'rsatadiki, odam o'zini bino uchun mas'ul deb biladi.

Muvaffaqiyatsizlik sohasidagi ichki o'lchov (Jing). Ushbu o'lchovdagi yuqori ko'rsatkichlar salbiy voqealar va vaziyatlarga nisbatan rivojlangan sub'ektiv nazorat tuyg'usini ko'rsatadi, bu o'zini turli xil muammolar va azob-uqubatlarda ayblash moyilligida namoyon bo'ladi. Past ko'rsatkichlar shuni ko'rsatadiki, odam bunday hodisalar uchun javobgarlikni boshqa odamlarga yuklashga yoki ularni omadsizlikning natijasi deb bilishga moyil. Ishlab chiqarish munosabatlari sohasidagi ichki ko'lam (Ip). Yuqori ko'rsatkichlar, shuningdek, odam o'z harakatlarini o'zining ishlab chiqarish faoliyatini,

jamoadagi munosabatlarni, uning taraqqiyotini va boshqalarni tashkil etishda muhim omil deb bilishini ko'rsatadi. Past ko'rsatkichlar odam tashqi holatlarga ko'proq ahamiyat berishga moyilligini ko'rsatadi - yetakchilik, ish uchun o'rtoqlar, omad, omadsizlik. Shaxslararo munosabatlar sohasidagi ichkilik ko'lami (ular). Yuqori ko'rsatkichlar shuni ko'rsatadiki, odam o'zini bino uchun mas'ul deb biladi. boshqalar bilan shaxslararo munosabatlar. Eng past ko'rsatkichlar shuni ko'rsatadiki, odam bu jarayonda vaziyatga, voqeaga yoki atrofidagi odamlarga muhimroq qiymat berishga moyil. Sog'liqni saqlash va kasalliklar uchun ichki o'lchov (Kimdan). Yuqori ko'rsatkichlar odam o'zini sog'lig'i uchun katta darajada javobgar deb bilishini ko'rsatadi: agar u kasal bo'lsa, u o'zini aybdor deb biladi va tiklanish ko'p jihatdan uning harakatlariga bog'liq deb hisoblaydi. Ushbu miqyosda past ko'rsatkichlarga ega bo'lgan kishi kasallik va sog'likni ishning natijasi deb biladi va tiklanish boshqa odamlarning, birinchi navbatda shifokorlarning harakatlari natijasida paydo bo'lishiga umid qiladi. Oilaviy munosabatlardagi ichkilik ko'lami (Is). Yuqori ko'rsatkichlar shuni anglatadiki, inson o'zini oilaviy hayotida sodir bo'layotgan voqealar uchun javobgar deb biladi. Past darajadagi narsalar, mavzu oilada yuzaga keladigan muhim vaziyatlarning sababi o'zini emas, balki sheriklarini deb bilishini ko'rsatadi.

«MASHHUR – SPORTSMEN»

(Yu.L.Xanin, A.Stambulov)

So'rovnomaning maqsadi: murabbiy va sportchilar o'rtasidagi munosabatlarni baholash. O'lchovga uchta savol bo'yicha sportchining murabbiyga munosabatini ochib beradigan 24 ta savol kiradi: gnostik, hissiy va o'zini tutish.

Ko'rsatmalar: yuqoridagi hukmlarning har birini diqqat bilan o'qing. Agar siz buni to'g'ri deb bilsangiz va murabbiy bilan bo'lgan munosabatlaringizga mos keladigan bo'lsa, unda "Ha" deb yozing, agar u noto'g'ri bo'lsa, "Yo'q" deb yozing.

So'rovnoma matni

1. Murabbiy o'z o'quvchilari natijalarini aniq bashorat qila oladi.

2. Menga murabbiy bilan til topishish qiyin.
3. Murabbiy adolatli inson.
4. Murabbiy meni mahorat bilan musobaqaga olib boradi.
5. Murabbiyda odamlar bilan muomalada sezgirlik etishmasligi aniq.
6. Murabbiyning soʻzi men uchun qonundir.
7. Murabbiy men bilan mashgʻulot ishlarini puxta rejalashtiradi.
8. Men murabbiydan juda mamnunman.
9. Murabbiy menga yetarlicha tanlamaydi.
10. Murabbiy har doim oqilona maslahat berishi mumkin.
11. Men murabbiyga toʻliq ishonaman.
12. Murabbiyning bahosi men uchun juda muhim.
13. Murabbiy asosan shablon boʻyicha ishlaydi.
14. Murabbiy bilan ishlash zavq keltiradi.
15. Murabbiy menga unchalik ahamiyat bermaydi.
16. Murabbiy, qoida tariqasida, mening individual xususiyatlarimni inobatga olmaydi.
17. Murabbiy mening kayfiyatimni yomon his qilmoqda.
18. Murabbiy har doim mening fikrimni tinglaydi.
19. Men murabbiy tomonidan ishlatiladigan usullar va vositalarning toʻgʻriligi va zarurligiga shubha qilmayman.
20. Men oʻz fikrlarimni murabbiy bilan boʻlishmayman.
21. Murabbiy meni eng kichik qonunbuzarlik uchun jazolaydi.
22. Murabbiy kuchli va kuchsiz tomonlarimni yaxshi biladi.
23. Men murabbiy kabi boʻlishni xohlardim.
24. Murabbiy bilan biz faqat ishbilarmon munosabatdamiz.

Natijalarni qayta ishlash va izohlash

Kalitga mos keladigan har bir javob 1 ballni tashkil etadi.

Gnostik komponent: "ha" - 1, 4, 7, 10, 13, 16, 19, 22.

Hissiy komponent: "ha" - 8, 11, 14, 23; "Yoʻq" - 2, 5, 17, 20.

Xulq-atvor komponenti: "ha" - 3, 6, 12, 18; "Yoʻq" - 9, 15, 21, 24.

Gnostik komponent murabbiyning sportchi nuqtai nazaridan mutaxassis sifatida kompetentsiya darajasini ochib beradi. Emotsional komponent murabbiyning shaxs sifatida sportchiga qanchalik xayrixohligini belgilaydi. Xulq-atvor komponenti murabbiy va sportchi oʻrtasidagi

haqiqiy o'zaro munosabatlar qanday rivojlanib borishini ko'rsatadi. O'rtacha arifmetik ko'rsatkichlar shaxslararo komponentning har bir o'rganilgan tarkibiy qismlari uchun va yakuniy ko'rsatkich uchun uning jamoasi tomonidan chizilgan murabbiyning o'ziga xos "portretini" taqdim etishga imkon beradi.

1.8. Psixologik mashg'ulotlar: o'yinlar va mashqlar

Zeng N.V., Paxomov Yu.V.

1- mashq. "Barmoqlar"

Guruh a'zolari stulda yoki stulda bemalol o'tirib, aylana shakllantirishi kerak. Qo'llaringizning barmoqlarini tizzangizga bog'lab, bosh barmoqlaringizni bo'sh qoldiring. "Boshlang!" buyrug'i bilan bir-biriga tegmasliklariga ishonch hosil qilib, bosh barmoqlarni bir-biriga doimiy tezlikda va bir yo'nalishda asta-sekin aylantiring. Ushbu harakatga e'tiboringizni qarating. "To'xta!" buyrug'i bilan mashq qilishni to'xtatish. Muddati 5-15 daqiqa. Jismoniy mashqlar, aylanayotgan barmoqlarning bema'niligi tufayli diqqat ishini "sof shaklida" kuzatishga imkon beradi. Ko'pchilik uchun vazifa qiyin bo'lib chiqadi, chunki konsentratsiya ob'ekti juda g'ayrioddiy. Agar mashq paytida ishtirokchi tezda uxlab qolsa (hech qanday holatda unga aralashmang va boshqalarning aralashishiga yo'l qo'ymang!), Keyin kelajakda ushbu texnikani tinchlantirish uchun ishlatish mumkin. Ba'zi ishtirokchilar g'ayrioddiy hissiyotlarga duch kelishadi: barmoqlarning kattalashishi yoki begonalashishi, ularning harakat yo'nalishidagi aniq o'zgarish. Ehtimol, ular o'zlarini gipnoz qilish qobiliyatiga ega bo'lishadi. Kimdir kuchli tirnash xususiyati yoki tashvish his qiladi. Ushbu hodisalarning sababini tushunishga harakat qiling. U deyarli har doim sinfdan tashqarida. Agar ishtirokchi juda kulgili bo'lib qolsa va normal ishlay olmasa, unga xohlaganicha kulishiga imkon bering: kulgi tashvishlardan saqlaydi. Mashqni bajarishda bitta narsa talab qilinadi, lekin odatda boshqasi sodir bo'ladi. Amalga oshirilayotgan harakatga e'tibor qaratish kerak, ammo biron bir vaqt ishtirokchi to'satdan u boshqa narsa haqida o'ylayotganini anglaydi. Yoki u ko'rsatmalarni unutganligi aniqlandi; Men barmoqlarim orqasidan yurishni to'xtatdim, nigohim qo'shning

porloq futbolkasiga yopishdi yoki deraza tashqarisida chayqalayotgan yaproqlar.

2-mashq. "Cho'loq maymun"

Ishtirokchilar juda sokin xonada bermalol o'tirishadi. Yetakchi ularning e'tiborini jalb qilib, taxminan quyidagilarni aytadi: «Endi men sizdan bitta psixotexnik mashqni bajarishingizni so'rayman. Sizga beradigan vazifani mening "Ishga tushirish!" buyrug'idan bajarish kerak bo'ladi. "To'xta!" buyrug'idan oldin Agar biron-bir sababga ko'ra siz mening ko'rsatmalarimni buzsangiz, signal bering - qo'llaringizni qarsaklar. (Mashg'ulotchi qo'llarini qarsak chaladi.) Shunday qilib, agar sizni chalg'itsa, albatta qarsak chalib, ishlashni davom eting. Hammasi tushunarli? Ko'zlaringizni yuming ... Diqqat, men sizga topshiriq beraman: cho'loq maymun haqida o'ylamang. Boshlaymiz! ("Suyuq qarsaklar" ostida 30-120 soniya vaqt ketadi) To'xtang! "

Ushbu mashq birinchi marotaba bajarilganda eng katta qiziqish uyg'otadi. Ko'pchilik uchun ajablanarli tuyuladiki, bir necha yillardan buyon esda qolmagan narsaning iltimosiga binoan o'ylamaslik mumkin emas. Shu paytgacha biz hech qachon birinchi urinishda chalg'itmaydigan odamni uchratmadik. Rivoyatlarga ko'ra, Xo'ja Nasriddin egri, oqsoq va kambag'al boyni, agar bu mashqni bajara oladigan bo'lsa, davolashga va'da bergan. Davolash, albatta, muvaffaqiyatsiz tugadi, chunki bemor o'z fikrlarini boshqara olmadi. Ko'pincha odamlar o'zlarining fikrlari ustidan to'liq yoki etarlicha kuchga ega ekanligiga ishonishadi va bu fikr ularni psixotexnik mashqlar bilan jiddiy shug'ullanishga to'sqinlik qiladi. Ushbu kichik tajriba xayolotni yo'q qilishga yordam beradi.

Jismoniy mashqlar odatda qiziqarli bo'lib, kulgi va hissiy yengillikni keltirib chiqaradi. Shuning uchun, u stressni engillashtirish uchun ishlatilishi mumkin. Birinchi portlash odatda o'zaro chalg'ituvchi omillarni keltirib chiqaradi va bu oddiy shovqin ba'zida hamjamiyat tuyg'usini beradi va birinchi xatoga olib kelishi mumkin bo'lgan o'z-o'zini hurmat qilish zarbasini osonroq engishga yordam beradi. Agar taqdimotchi mashqni individual ish kanaliga aylantirmoqchi bo'lsa va chalg'itadigan narsalarni chalg'itishni har kimning vijdoni ishiga

aylantirmoqchi bo'lsa, u holda ishtirokchilarni qarsak chalish o'rniga jimgina qo'l ko'tarishga taklif qilishi mumkin. Tajriba shuni ko'rsatadiki, ushbu vazifani bajarishning turli xil samarali usullarini topish mumkin. Ko'pincha ishtirokchilar biron bir narsa haqida o'ylamaslik mumkin emas degan xulosaga kelishadi, lekin diqqatni boshqa narsaga jamlash yaxshiroqdir. Kimdir uni trafik katta bo'lgan ko'chada mashinani boshqarayotganini tasavvur qiladi; boshqasi xayolida mashhur qo'shiqni ijro etadi; uchinchi - uning nafas olishini kuzatmoqda; to'rtinchisi keskin hisoblanib, mingdan ettitani olib tashlaydi. Har bir ishtirokchi o'z uslubini topadi, munozara davomida texnika almashinuvi o'tkaziladi va moderator barchani tushunishga harakat qilishi va barcha topilmalar va kashfiyotlarga hurmat ko'rsatishi kerak, eng yaxshisini aniqlashga yoki hamma narsani umumiy maxrajga etkazishga urinmasligi kerak.

Agar mashq muntazam ravishda amalga oshirilsa, vaqti-vaqti bilan cho'loq maymunni boshqa qobiliyatsizlik ob'yekti bilan almashtirish kerak: sessiya bo'lib o'tadigan xona; yaqinlashib kelayotgan musobaqalar; sizning shaklingizda yoki o'yin ishtirokchisi tomonidan chempion. Murabbiy ushbu mashqdan foydalanib, odatdagidek "e'tibor bering" deb takrorlanishi foydasiz bo'lib qolgan texnikaga e'tiborni qaratishi mumkin. Sportchi hushyorlikning raqobatbardoshlik qanchalik muhimligini biladi, ammo shu bilan birga, sportning girdobida turishi uni har gal hayratga soladi. Muammo nafaqat kimdir yoki nimadir sportchining e'tiborini chalg'itishda emas: kuchli aralashuv manbai uning ichida. Bu fikrlar, tasvirlar, xotiralarning doimiy oqimi. Bu har kimga tanish bo'lgan, eng noo'rin daqiqada paydo bo'ladigan chaqirilmagan mehmonlar.

Test savollari

1. Sport psixologiyasi fanininga sosiy maqsadi nimadan iborat?

- a) Yuqori malakali sportchilarni psixologik jihatdan tayyorlash, mutaxassislarning sportga oid bilim va malkalarini oshirish
- b) Jamiyat manfaatlariga mos keladigan faoliyat yoʻnalishini tashkil etish
- c) Ilmiy tadqiqotlar olib borish uchun materiallar toʻplash
- d) Barchasitoʻgʻri

2. Sportchining psixik xususiyatlarini standart laboratoriya sharoitida, turli tadqiqot uskunalaridan foydalanib oʻrganish metodi:

- a) Eksperiment
- b) Kuzatish
- c) Anketa
- d) Test

3. Sportchining psixik xususiyatlarini maxsus tuzilgan savollarni oʻz ichiga olgan savolnomalar yordamida oʻrganish?

- a) Anketa
- b) Test
- c) Kuzatish
- d) Eksperiment

4. Sportchi hissiy taʼsirlanishining asosiy sabablari nimada?

- a) ruhiy tayyorgarlikning yetishmasligida
- b) jismoniy tayyorgarlikning yetishmasligida
- c) texnik tayyorgarlikning pastligida
- d) taktik tayyorgarlikning pastligida

5. Qanday sportchilar bilan koʻproq psixologik tayyorgarlik ishlari olib borish zarur?

- a) musobaqadan oldin vahimaga beriladigan sportchi bilan

- b) kam mashq qilgan sportchi bilan
- c) intizomsiz sportchi bilan
- d) tajovuzkor sportchi bilan

6. Sportchilarda tajovuz va do‘q-po‘pisalarning sabablari nimada?

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

7. Sportchining startda qaltirash, jonsizlik holati qanday sabablarga ko‘ra sodir bo‘ladi?

- a) ruhiy va jismoniy tayyorgarligining pastligida
- b) sportchining qo‘rqoqligida
- c) sportchining vahimaga berilishida
- d) sportchi o‘zini boshqara bilmasligida

8. Sportchining musobaqadan oldingi ruhiy holati nimalarga bog‘liq bo‘ladi?

- a) oldingi musobaqalarda erishgan muvaffaqiyatlariga
- b) xohish va kayfiyatiga
- c) kuchi va irodasizligiga
- d) chaqqonligi va ta’sirchanligiga

9. Agar miyadagi qo‘zg‘alish startoldi vahimasi darajasigacha etib borsa, sportchi miyasidagi qo‘zg‘alish qay darajada bo‘ladi?

- a) qo‘zg‘alish yuqori, natija yomon bo‘ladi
- b) qo‘zg‘alish past, natija yuqori bo‘ladi

- c) qo'zg'alish o'rtacha, natija yomon bo'ladi
- d) torm ozlanish yuqori, natija o'rtacha bo'ladi

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

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

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

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

12.. Kuchli muvozanatsiz asab tizimiga ega bo'lgan sportchilar startda qanday holatda boiadi?

- a) qaltirash, jonsizlik holatida
- b) zo'riqish holatida
- c) faollik holatida
- d) ta'sirlanish holatida

13. Sportchi og'ir sharoitlarda o'zini-o'zi boshqarish uchun qanday sifatlarga ega boiishi kerak?

- a) aqliy, ruhiy, jismoniy sifatlarga
- b) chaqqon, tezkor, matonatli
- c) bilimdon, chidamli

d) qo‘rqm aydigan, jasur

14. Xalqaro sport musobaqalarida sportchilarning past ko‘rsatkichlari asosan nimaga bo‘g‘liq bo‘ladi?

a) sportchining musobaqadan oldingi ruhiy tayyorgarlik holatiga

b) sportchining amaliy tajribasiga

c) sportchining nazariy bilimiga

d) sportchining ko‘nikma va malakasiga www.ziyouz.com kutubxonasi

15. Sportchilar ruhiyatiga sport faoliyatining ta‘sirini asosan qanday bilish mumkin?

a) sport ko‘rsatkichlariga ko‘ra

b) tartib-intizomiga ko‘ra

c) malaka va ko‘nikmalariga ko‘ra

d) musobaqada ishtirok qilishiga ko‘ra

16. Sportchi mushaklarining katta tezlikda ishlashi natijasida asosan qanday o‘zgarishlar sodir bo‘ladi?

a) tomirlaridagi qon urish tezligi oshadi

b) his-tuyg‘ulari o‘zgaradi

c) vahimaga beriladi

d) kayfiyati o‘zgaradi

17. Sportchining kuchlanishli emotsional holatida qanday psixologik o‘zgarish hosil bo‘ladi?

a) adolatli g‘azablanish

b) vahimaga berilmaslik

c) intizomlilik

d) chidamlilik

18. Sportchining irodaviy faolligi qanday holatda namoyon bo‘ladi?

- a) sportchining o‘z oldiga qo‘ygan maqsadiga erishish yo‘lida
- b) sportchining vahimaga berilganida
- c) sportchining vahimaga berilmaganida
- d) sportchining malaka va ko‘nikmalarida

19. Sportchi faoliyati boshqa faoliyat turlaridan qanday farq qiladi?

- a) jo‘shqin hissiyotlilik va jozibadorligi bilan
- b) nafosatlilik, texnik tayyorgarligi bilan
- c) ta’sirchanligi va havfliligi bilan
- d) ma’naviy va axloqiy jihatlari bilan

20. Sport musobaqalari sportchilardan tashqari yana kimlarni hayajonlantiradi?

- a) tomoshabinlarni
- b) hakamlarni
- c) do‘stlarni
- d) homiylarni

21. Sportchi xarakteri bilan irodasining chambarchas bog‘liqligi asosan nimalarda o‘z ifodasini topadi?

- a) jism oniy mashg'ulot va sport musobaqasi jarayonida
- b) bilim va malakalarida
- c) qiziqishlarida
- d) odat va ko‘nikmalarida

22. Sportchi xarakteri bilan temperamenti xususiyatlarining farqi qaysi javobda to‘g‘ri berilgan?

- a) xarakter - ijtimoiy, tem peram enti - tug'ma
- b) bu sifatlar bir-biridan farqlanmaydi
- c) xarakter tarbiyalanuvchan, o'zgaruvchan
- d) tem peram ent ijtimoiy emas

23. Sportchiga xos yuqori hissiyotlardan qaysilarini bilasiz?

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

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

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

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

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

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

- a) sportchi diqqatini bir vaqtda tashqi va ichki ta'sirlarga ko'chirishda

- b) golf o'yinchisi diqqatini bo'lsa ham, qarama-qarshi ta'sir hosil bo'ladi
- c) diqqatning tarqoqligiga xalaqit bermaydi
- d) diqqatning ko'chuvchanligi g'alabaga undaydi

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

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

28. Tor ichki markazlashgan diqqatga ega boigan sportchi o'z raqibining kuchliligini bilsa, o'zini qanday tutadi?

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

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

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

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

- a) amerikalik psixolog M. Naydiffer

- b) rus olimi A. Pavlov
- c) nemis olimi, vrach G. Liberman
- d) amerikalik olim F. Xenri

31. Sportchi o‘zi shug‘ullanayotgan yuqori ko‘rsatkichlarga erishmasligining sababi nimada?

- a) irodasizligi sababli
- b) tarbiyasizligi sababli
- c) qiziqqonligi sababli
- d) axloqsizligi sababli www.ziyouz.com kutubxonasi

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

- a) qaysarlik va o‘jarlikka
- b) chidamsizlik va axloqsizlikka
- c) qo‘rqoqlik va takabburlikka
- d) irodasizlik va qo‘rqoqlikka

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

- a) nemis psixiatri I.T. Shul’s
- b) nemis vrachi X. Lindemon
- c) grek faylasufi Gippakrat
- d) amerikalik olim Frenkin Xenri

34. 1920-1940-yillarda qaysi davlatlarda “Sport psixologiyasi” fani ommaviylashadi?

- a) Germaniya v.r Amerikada

b) Avstraliya va Yugaslaviyada

c) Rossiya va Belgiyada

d) Afrika va Shatlandiyada

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

a) hissiyotlariga

b) kuchiga

c) chidamliligiga

d) tezkorligiga

36. Sportchilar asab tizimining kuchi yoki kuchsizligiga qarab nimalarga ajratiladi?

a) guruhlarga

b) tiplarga

c) jamoalarga

d) jamoalarga

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

a) temperamenti

b) xarakteri

c) qobiliyati

d) idroki

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

a) ma'naviy hislariga

b) kuchiga

- c) tezkorligiga
- d) chidamliligiga

39. Sport faoliyatining maqsadi asosan nimalardan iborat?

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

40. Sportchilarning bilish jarayonlarini psixologiyasi nimalardan tashkil topgan?

- a) sezgi, idrok, tafakkurdan
- b) xarakter, xotira, malakadan
- c) qobiliyat, malaka, sezgidan
- d) malaka, ko'nikma, bilimdan www.ziyouz.com kutubxonasi

41. Sportchining ishonchlilik darajasini qanday oshirish mumkin?

- a) jism oniy madaniyat va sport mashg'ulotlari yordamida
- b) uchrashuvlar, sayohatlar yordamida
- c) suhbatlar, sport mashqlari yordamida
- d) sog'lomlashtirish tadbirlari va mashg'ulotlar yordamida

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

- a) behuda qarama-qarshi harakatlarni
- b) behuda ixtiyorsiz mashqlarni
- c) behuda samarasiz harakatlarni

d) ongli, samaraii harakatlarni

43. Sportchi individual uslubini paydo boMishida eng muhim shartlardan biri ...

a) sportchining bajarayotgan mash g 'ulotiga ongli ijobiy munosabatda bo'lishi

b) ruhiy sifatlarini o 'stirishi

c) chidam lilikni oshirishi

d) musobaqada ishtirok etishi

44. Murabbiy psixologik tadqiqotlar o4kazishda nimalardan foydalanishi zarur?

a) sport psixologiyasining asosiy uslublaridan

b) ilmiy tadqiqot uslublaridan

c) pedagogika fani uslublaridan

d) ijtimoiy fanlar uslublaridan

45. Murabbiy sportchi ruhiyatini samaraliroq shakllantirish uchun asosan ... bilishi lozim?

a) sportchining individual psixologik xususiyatlarini

b) sportchining oldingi musobaqada ko'rsatgan natijasini

c) sportchining jismoniy sifatlarini

d) sportchining jam oaga munosabatini

46. Sportchidagi emotsional o'zgarishlar qaysi uslub yordamida o'rganiladi?

a) kuzatish

b) suhbat

c) sotsiometriya

d) laboratoriya

47. Qaysi uslub yordamida sportchi harakatlarining rivojlanishi o'rganiladi?

a) kuzatish

b) tashkiliy

c) sotsiometriya

d) laboratoriya

48. Milliy xalq o'yinlarining asosiy maqsadi nimaga qaratilgan?

a) millatning ruhi va milliy qiyofasini saqlab qolishga

b) o'yinga bo'lgan ehtiyojlarni qondirishga

c) harakatdan zavqlanishga

d) jismoniy kuch-qudratini ko'rsatishga

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

a) g'alaba qilishga tilak bildirish uchun

b) kurashda halollikka undash uchun

c) g'irromlikni rad etish uchun

d) raqibga o'z ta'sirini ko'rsatish uchun

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

a) Klavdio Galen

b) Ibn Sino

c) Platon

d) Aristotel

Foydalanilgan adabiyotlar

Asosiy adabiyotlat

1. Анастаси А., Урбина С. Психологическое тестирование. – СПб., 2001.
2. Вяткин Б.А. Спорт и развитие индивидуальности человека. Теория и практика физкультуры, 1993, №2.
3. Вяткин Б.А. Интегральная индивидуальность человека в спорте: познание, проявление, развитие. Перм, 1999.
4. Вяткин Б.А. Роль темперамента в спортивной деятельности. М.: ФиС, 1978.
5. Генов Ф. Психологические особенности мобилизационной готовности спортсмена. М.,1971
6. Gapparov Z.G. Sport psixologiyasi: Jismoniy tarbiya instituti talabalari uchun darslik.Tarj. M. Omon; – T.: “Mehridaryo”, 2011.
7. Гогунев Е.Н., Мартянов Б.И. Психология физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. – М.: Издательский центр «Академия», 2000.
8. Головаха Е.И. Жизненная перспектива и ценностные ориентации личности // Психология личности в трудах отечественных психологов / Сост. и общая редакция Л.В. Куликова. – СПб.: Питер, 2001. С. 256-269.
9. Гончаров В.Д. Человек в мире спорта. – М., Физкультура,1978
10. Зобов А.С. Особенности волевой регуляции поведения в эмоциогенных условиях (на примере школьников старшего возраста): Автореф. Дис. ... канд. Наук. Л.,1983.
11. Jabborov X.X., Avezov O.R., Jumayev N.Z. Sport psixologiyasi. O‘quv qo‘llanma. VuxDU 2014.
12. Иванников В.А. Психологические механизмы волевой регуляции: Учебное пособие. 3-е изд. – СПб.: Питер, 2006.
13. Ильин Е.П. Психология эмоций и чувства. – М. 2005.
14. Ильин Е.П. Психология воли. 2-е изд.– СПб.:Питер, 2009.

15. Masharipov Yu. Sport psixologiyasi. O‘quv qo‘llanma -S., 2010
16. Мелникова В.М. Психология физического воспитания и спорта. -М.: Физкультура и спорт, 1987, стр. 65; 193-195; 203
17. Маклаков А. Г. Общая психология: Учебник для вузов. – СПб.: Питер, 2006.
18. Mamatov M.M. Sport psixologiyasi kursidan ma’ruza mavzulari va uning matni. T. – 1999.
19. Расулов А.И. Психодиагностика: ўқув-методик кўл. Т.: “Мумтоз сўз”, 2010.

Qo‘shimcha adabiyotlar

20. Mirziyoyev Sh.M. Buyuk kelajagimizni mard va oliyjanob xalqimiz bilan birga quramiz. – T. O‘zbekiston nashriyoti, 2017
21. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining "Jismoniy tarbiya va ommaviy sportni yanada rivojlantirish chora tadbirlari to‘g‘risida" 2017 yil 3 iyundagi PQ 3031-son qarori.
22. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2017 yil 15 fevraldagi “Madaniyat va sport sohasida boshqaruv tizimini yanada takomillashtirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi PF-4956-son Farmoni
23. Загайнов Р.М. К проблеме уникальности личности спортсмена-чемпиона. “Спортивный психолог” журналы №1(4), 2005
24. Ibrohimov O‘., Masharipov Y. Sportchilarni jismoniy va ruhiy jihatdan chiniqtirishda sport faoliyatining ahamiyati. Bolalar va yoshlar o‘rtasida jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirishning dolzarb muammolari. - Termiz: 2003.
25. Кретти Б.Дж. Психология в современном спорте. Пер. С англ. Ханина Ю.Л. М.: “Физкультура и спорт”, 1978.
26. Психология спорта: Хрестоматия / Сост.-ред. А.Е. Тарас/ – М: АСИ.: Харвест, 2007.
27. Toshimov R.Yu., G‘oziyev E.G’. Psixodiagnostika va amaliy psixologiya.. Toshkent-2004.
28. Родионов А.В. Психофизическая тренировка. М.: ТОО Даз, 1995.

29. Рубинштейн С. Л. Бытие и сознание // Избранные философско-психологические труды. Основы онтологии, логики и психологии. - М.: Наука, 1997.
30. Родионов А.В. Психология спорта высших достижений. –М., ФиС, 1979.
31. Salaxutdinova M.I. Sport psixologiyasi tanlov fanidan o‘quv-uslubiy majmua. Samarqand 2013
32. Селиванов В. И. Терминологический минимум основных понятий воли. Рязан, 1989.
33. Свиский В.Л. Спортивная психология. – М.,2000

GLOSSARIY

Amaliy psixologiya – ijtimoiy amaliyotning turli sohalaridagi amaliy vazifalarni hal qilishda foydalaniladigan amaliy bilimlar va texnologiyalar majmuasidir. Amaliy psixologiyaning muhim xususiyati shundaki, u yoki bu vazifalar ularning manfaatlari uchun hal etilayotgan iste'molchi yoki buyurtmachini hamisha ko'rsatish mumkin.

Aql – insonning ma'naviy va ruhiy faoliyatida barcha oliy narsalar xodiaslarni qanday bo'lsa, aynan shunday xolda bilish qobiliyati, mavxum fikrlash va tushunchalar yaratish xususiyati.

Axloq - ijtimoiy ong shakllaridan biridir. Kishilarning tarixan tarkib topgan hulq – atvori, yurish – turish, ijtimoiy va shaxsiy xayotga o'zaro, shuningdek jamiyatga bo'lgan munosabatlarini tartibga solib turuvchi barqarormuayyan norma va qoidalar yig'indisi.

Attraksiya – (lotincha so'z – attrahere –yoqtirish, o'ziga jalb etish) – bu bir insonning boshqa bir insonga ijobiy munosabati asosida yoqishi va yoqtirish, o'zaro mobillikni tushuntiruvchi emosional hisdir.

Aloqa – makon yo vaqtda bir – biridan muayyan masofada uzoqlikda joylashgan ikki yoki bir necha hodisa yo obyektning o'zaro bog'lanish xodisasi.

Anglash - psixik mazmuni ongsizlikdan aktiv belgi shakliga ko'chirishdan iborat psixik jarayon bo'lib, bu mazmuni boshqa kishilarga yetkazib berish imkonini beradi. Anglamoq o'zicha xabar bermoq, o'z tajribasi xissiyoti, extiyoji, qiziqishi va boshqalar to'g'risida tushuntirish demakdir. Anglash demoq nimalar to'g'risida o'z – o'ziga xisob berishdir. Subyektiv xolda u yoki bk vaziyat, kechikma va boshqalarni ochiq – ravshan va nazorat qilinadigan inikosidir.

Bilish – olamning inson ongidagi in'ikos etish jarayoni . inson o'zini qamrab olgan atrof – muxit to'g'risida bilish va tasavvurga ega bo'lmay turib, faoliyatning biron bir turi bilan shug'ullana olmaydi. Bilishning maxsuli natijasi bilim bo'lib, xar qanday kasbni egallash faqat bilim orqali ro'y beradi.

Vijdon – ijtimoiy xodisa bo‘lib, kishining xayotida sodir bo‘layotgan ijobiy va salbiy xodisalarga munosabatida ifodalanadi. Vijdon kishining ma’naviy yetukligiga bog‘liq.

Guruhlarning tuzilishi– guruh qismlarining kichik guruhlariga nisbatan barqaror bo‘linishi, guruhga kiruvchi kishilar o‘rtasida guruh vazifalarining taqsim qilinishi.

Gallyusinasiyalar(*lat. hallucinatio* - alahsirash, ko‘zga ko‘rinish) insonda kasal paytidagi psixikasiga ta’sir etishi natijasida hosil bo‘ladigan mavjud bo‘lmagan, fantastik, xayoliy, uydirma obrazlar.

Guruh dinamikasi (grekcha dynamis – kuch) – bu guruhning o‘z holatini o‘zgartiradigan, rivojlantiradigan yoki buzadigan kuchlarning hamkorlikdagi jarayonidir. U asosan ikki xil yo‘nalishdagi jarayonlarda ko‘zga tashlanadi: guruh a’zolarining birlashuvi va aksincha, keskinlashuvi.

Guruh munosabatlari – a) guruh faoliyatining xarakter iva mazmuni; b) guruhning umuman strukturadagi o‘rni, qadriyatli birligi va b. xarakteristikasi; v) guruh a’zolarining sosial individ sifatidagi o‘zaro shaxsiy munosabatlari; g) bu munosabatlarga jalb qilingan kishilarning individual pozisiyalariga ko‘ra guruhda uning a’zolari o‘rtasida qaror topadigan munosabatlardir.

Guruh roli (o‘rni) – guruh uchun bajaradigan vazifasiga ko‘ra insonning shu guruhdagi barqaror, mustahkam holati (o‘rni, pozisiyasi).

Guruh– umumiy bo‘lgan bir yoki bir necha belgilarga ko‘ra birlashgan kishilar yig‘indisidir.

Guruhning birdamligi - fikrlar birligi, e’tiqodlar, anhanalar birligida, shaxslararo munosabatlar, kayfiyatlarining ijobiy xarakterida va guruh psixikasining boshqa belgilarida, shuningdek, hamkorlikdagi amaliy faoliyatning birligida namoyon bo‘ladigan guruh a’zolari birligining psixologik xarakteristikasidir.

Gipoteza – o‘rganilayotgan xodisaning sabablari va xususiyatlarini tushuntiradigan asosli tahmin tarzidagi bilim shakli.

Guruhda kuchlarning munosabati– bu guruhiiy jarayonlarni hamda guruh a’zolarining hulq-atvorini nazorat qilish imkoniyatlarining guruh

obyektlari o'rtasida taqsimlanishidir. Liderlik tushunchasida, guruh dinamikasi va sh.k. larda namoyon bo'ladi.

Geniy – bu yangiliklarni yaratuvchi va kashf qiluvchi shaxs.

Dunyo obrazi - insonga dunyoda harakatlana olish uchun mo'ljal bo'lib xizmat qiladigan olam to'g'risidagi, boshqa kishilar, o'zi va o'z faoliyati to'g'risidagi bir butun, yaxlit ko'p darajali tasavvurlari tizimidir. Bu subyektiv kechinmalar tilida yaratilgan tashqi dunyoning ichki modelidir. Ta'kidlash lozimki, bu olamni idrok qilish natijasida hosil bo'lgan, ichki rejaga noavtomatik tarzda ko'chirilgan obrazlar emas, balki hayotiy faollikning har biri keyingi momentidagi hodisalarni bashorat qila oladigan, chuqur anglanmagan taxminlar asosida aktiv qurilgan tizimdir. O'zini va tashqi olamni faol o'zlashtirish davomidagi tekshirish usullari bilan (sinov va xatolar) yaratiladi.

Diqqat– ongning muayyan obyektlar to'plami, jarayonlarga (tashqi yoki psixikaga bog'liq) tanlangan holda yo'naltirilishidir. Ba'zan nazorat va o'z-o'zini nazoratni ham diqqatga kiritishadi.

Dunyoqarash – tartibga solingan, aqliy ongli tizimga aylantirilgan bilim, taasvurlar va g'oyalar majmui bo'lib, u shaxsni ma'lum bir qolipda, o'z shaxsiy qiyofasiga ega tarzda munosib o'rin egallashga chorlaydi.

Dil- jon,qalb,yurak,ko'ngil markaziy osiyo falsafiy tafakkurida ushbu tushunchalar deyarli bir xil ma'noda ifodalanib borliqning nomoddiy asosida hamda insonning tub mohiyatini ifodalash uchun xizmat qilib kelgan.

Deviant xulq – atvor – ijtimoiy deviantlikni keltirib chiqaruvchi xulq – atvor

Dadillik – kishining xayot va omonligi uchun omon bo'lgan kishilarni yengishda ko'rinadigan iroda kuchidir.

Do'stlik – o'zaro bir- birini tushunuvchi 2 inson o'rtasida yuzaga keluvchi emosional ijobiy xisdirodatda bir jins vakillari orasida yuzaga keladi.

Jamiyat – tabiatning bir qismi, borliqning aloxida shaklini ifodalaydigan falsafiy tushuncha odamlar uyushmasining maxsus shakli kishilar o'rtasida amal qiladigan ko'plab munosabatlar majmuasidir.

Individ – odamzodning vakili, o‘ziga xos takrorlanmas xususiyatlar egasi hisoblanish odam.

Innovasiya – ijtimoiy amaliyotda sezilarli o‘zgarishlar tug‘diradigan turli xil yangiliklar yaratish va tadbiiq etish.

Idrok– subyekt tomonidan uning ongiga nisbatan tashqi dunyodan ajratib olinadigan ba‘zi butunlik va yaxlitliklarning bilish jarayoni va harakatlari davomida ongda aks ettirilishidir (bunga boshqa kishilar va inson o‘z tanasini aks ettirish ham kiradi).

Iroda– insonning o‘z psixikasi va hatti-harakatlarini ongli ravishda boshqara olishida namoyon bo‘ladigan xususiyati (holati) dir. Iroda ongli tarzda o‘z oldiga qo‘ygan maqsadiga erishishi yo‘lida ro‘y beradigan to‘siqlarni yengib o‘tish davomida namoyon bo‘ladi. Uni o‘z-o‘zini zo‘rlab qiynash bilan tenglashtirmaslik kerak. Iroda hamma vaqt ham o‘z-o‘zini majburlash bilan bog‘liq emas. Bu baribir o‘z maqsadiga erishishishi yo‘lida ishonch, kelishish, ayyorlik, o‘rgatish, o‘z xususiyatlaridan mohirona foydalanish (odatlar, standart reaksiyalar, zaifliklardan) bo‘lishi mumkin.

Ijtimoiy norma – shaxs xaytida shunday kategoriyaki, u jamiyatning o‘z a‘zolarixulq – atvoriga nasbatan ishlab chiqqan va ko‘pchilik tomonidan e‘tirof etilgan xarakteratlar talabi.

Ijtimoiy sanksiya – normalarning shaxs xulqida nomoyon bo‘lishni nazorat qiluvchi jazo va rag‘batlantirish mexanizmi.

Iste‘dod nishonalari– qobiliyatni o‘stirishning tabiiy zaminlari (ularning biologik asosi). Ular tug‘ma yoki egallangan bo‘lishi mumkin. Ularni ro‘yobga chiqmagan qobiliyatlardan ham farqlash lozim. Farq shundaki, iste‘dod nishonalari inson xususiyatlari va fazilatlaridagi shunday biologik jihatlarki, ular keyinchalik u yoki bu qobiliyatga uning komponenti bo‘lib qo‘shiladi. Bir xil biologik jihat bir qancha qobiliyatlar tarkibiga kirishi mumkin va shunday tarkibda iste‘dod nishonalari rolini bajara oladi.

Individuallik- insonning individ, faoliyat subyeksi va shaxs sifatidagi betakror xususiyatlari tizimidir. Individuallikning mavjud bo‘lishi insonning ta‘lim, tarbiya, u bilan faol munosabatidagi individual yondashuvining asosi hisoblanadi. «Har bir kishigacha yetib borish» -

bunday yondashuvning idealidir. Individuallikni inkor etish (nodonlik, ishonch yoki kam anglangan harakat tufayli, masalan, texnik yoki umumilmiy g'oyalarning oddiy formulalariga sig'inish oqibatida) zaruriy tarzda bir qator salbiy oqibatlarga olib keladi (shaxslararo va shaxslar ichidagi keskinlik, ixtirolar, ruhiy jarohatlar, nizolar ishtirok etganlarning asabiy holatlari va ta'lim, tarbiya, mehnatdagi past samaradorlik natijalari sifatida).

Intellekt, aql – inson hayoti davomida bilish faolligiga tegishli bo'lgan barqaror o'ziga xos va rivojlanib boruvchi xususiyatlar va sifatlar tizimi, uning ichki va tashqi hayotiy holatlar, jumladan, ijtimoiy muhitda ham oqilona mo'ljal ola bilishdir. Odatda subyektning faoliyat sohasiga bog'liq holda sosial intellekt, texnik intellekt, gumanitar intellekt, verbal, ya'ni og'zaki, noverbal intellektlarni farqlashadi.

Ilmiy psixologiya– inson va hayvon psixikasi taraqqiyoti, paydo bo'lish va mavjud bo'lishi qonuniyatlarini aniqlashda foydalaniladigan texnologiya va murakkab tarmoqlangan belgilar tizimidir. Ilmiy psixologiyaning asosiy vazifasi – yangilikni aniqlash emas, balki bir tomondan ishonarli bilimlari egallash, boshqa tomondan esa, qaysi o'rinda ular ishonarli, qay holda esa yolg'on va noaniq ekanligini ayniqlashdan iboratdir.

Ijtimoiy ustanovka - shaxsning atrof muhitida sodir bo'layotgan ijtimoiy xodisalarni, obyektlarni, idtimoiy guruxlarga ma'lum tarzda idrok etish, qabul qilish va ular bilan munosabatlar o'rnatishga ruxiy ichki hozirlik sifatida odamlardagi dunyoqarashni ham o'zgartirishga aloqador kategoriya.

Inson – tushunchasiga aniq tarif berish uchun olamda mavjud bo'lgan boshqa biologik mavjudodlardag ajralib turuvchi eng muxim xususiyatlarni aniqlash zarur.

Insonporvarlik – gumanizm odamlarga mehr – muxabbat bilan qarash, ularni xurmat qilish, insonning moddiy farovonligini yuksaltirish va kishilardayuksak ma'naviy fazilatlarni rivojlantirishga g'amxo'rlik qilish g'oyalari bilan sug'orilgan dunyoqarash.

Insof – insonning muayyan jamiyatda amal qilayotgan axloq me'yorini nazorat qilish va axloqiy baxolash.

Ideal – orzu intilishning oliy maqsadi. Tor ma'noda: shaxs qobiliyatlarini ifodalovchi namuna.

Illyuziya – tana azolarimizga bevosita ta'sir etib turgan narsa va hodisalarni noto'g'ri (noadekvat) idrok qilishdan iborat bilish jarayonining hodisasi.

Insayt – oydinlashuv. Muammoning yechimi, ba'zan birdan yorqin yulduzday yalt etib paydo bo'ladi. Bunday psixologik xolat psixologiyada insay – oydinlashuv deyiladi.

Ijtimoiylashuv – inson tomonidan ijtimoiy tajribani egallash va xayot faoliyat jarayonida uni faol tarzda o'zlashtirish jarayoni.

Image – obraz

Konformizm (lat. conformis – o'xshash, mos keladigan) – inson tomonidan o'zining haqligiga ichidan shubhalanmaydigan fikridan nosamimiy ravishda qaytish tufayli boshqalarning fikrlarini (ehtimol, noto'g'ri bo'lsa ham) tanqidsiz qabul qilish.

Kundalik ong - kishilarning bevosita kundalik tajribasiga asoslanadigan va ular mansub bo'lgan sosial jamoalarda hukmronlik qiluvchi tasavvurlar, bilimlar, tushunchalar va harakatlarning yig'indisidir.

Kayfiyat– insonning psixik hayotida namoyon bo'ladigan, o'rtamiyona yoki zaif samaradorlikning nisbatan davomiy, barqaror, emosional holati bo'lib, u yoki bu hissiyotning ustunligi bilan xarakterlanadi.

Kichik guruh– umumiy ishni bajaradigan va bir-birlari bilan bevosita shaxsiy aloqada bo'lgan, 3 tadan 20-30 tagacha kishidan tarkib topgan, unchalik katta bo'lmagan kishilar to'plamidir. U guruh a'zolarining hamdard bo'lishi, «biz» ekanligini his etishi bilan bog'liq xususiyatlarga ega.

Liderlik– guruhdagi shaxslararo munosabatlar tizimida hukmronlik va bo'ysunuvchanlik, hokimlik va qaramlik munosabatlaridir.

Malaka–faoliyatning avtomatlashtirilgan ko'nikmasi, mustahkam mahoratidir. Boshda ongni nazorat qilinadigan va bir me'yordagi harakat bo'lgan narsa har bir kishiga turmush tajribasiga ko'ra avtomatlashtirishi mumkin. Ko'nikmalar faqat oson payqash mumkin

bo'lgan harakatchan bo'lmaydi, balki fikrlovchi, sosial-kirishuvchan, tashkilotchi va boshqacha ham bo'ladi. Avtomatizmdan iborat bo'lgani holda ko'nikmalar ayni paytda ishda ijodning zaruriy sharti hisoblanadi (bunga tushunarli misol quyidagicha: shu sozanda o'z asbobida musiqa chalishning zarur texnikasi, ko'nikmasini hosil qilgunga qadar u ijodkor bo'la olmaydi, chunki u hali «musiqiy» asboblari klavishalarini, pozisiyalar va b. ni chalkashtirib qo'yishdan qo'rqadi).

Mashqlarni anglash– psixik mazmuni ongsizlikdan aktiv belgi shakliga ko'chirishdan iborat psixik jarayoni bo'lib, bu mazmuni boshqa kishilarga yetkazib berish imkonini beradi. Anglamoq o'ziga xabar bermoq, o'z tajribasi hisiyoti, ehtiyoji, qiziqishi va b. to'g'risida o'ziga tushuntirish demakdir. Anglash demak nimadir to'g'risida o'z-o'ziga hisob berishdir. Subyektiv holda u yoki bu vaziyat, kechinma va boshqalarni aniq-ravshan va nazorat qilinadigan in'ikosidir.

Muloqotdagi konstruktivlik– hamkorlarning aloqasi davomida ularning ehtiyojlarini qondirishni ta'minlaydigan, birgalikda hal qilinayotgan masalalarning ijobiy yechim topishiga yordam beradigan, ularning individual betakrorligini saqlab qoladigan muloqotdir. Muloqotdagi konstruktivlik (yaratuvchanlik) tushunchasi kishilarning muloqot davomida o'z salohiyatini o'stirish, shaxsiy o'sishi, sosial yetuklikning shakllanishi tomon harakatlanishi yo'nalishini ko'rsatadi.

Munosabatning o'zgarishi (deformasiya) – bu munosabatlardagi shunday o'zgarishlarki (buzilish, qiyinchiliklar, yanglishishlar), ular munosabatdagi samaradorlikning pasayishi yoki buzilishiga, hamkorliklarning sog'lig'iga, ularning obro'siga yoki ruhiy osoyishtaligiga, moddiy qadriyatlariga va boshqalarga putur yetkazadi. O'zgarishlarni ularning turiga qarab turlicha tushunish mumkin: mas., mening ustimdan kulishayotgani uchun bizning begona ekanligimizni, bizning do'st emasligimiz, bir-birimizni tushuna olmasligimizni, meni masxara qilishayotganligi va ko'plab boshqa narsalarni anglay boshladim.

Mazmun – bevosita hissiy kechinmalar davomida yoki ongda aks etuvchi qandaydir obyekt o'rtasidagi munosabatni xira bo'lsada anglash va subyekt hohishlariga ko'ra paydo bo'ladigan psixik yaxlitlikdir. Bir

narsa men uchun kerak, ehtiyoji bor, boshqasi esa – yuq, kerakmasligini e'tiborga olib, aytishadiki, «bu men uchun mazmunga ega» yoki «buning men uchun mazmuni yo'q» tashqaridan qaraganda bir narsa bo'lib tuyulgan yumush (o'ra qazish) yollangan yer qazuvchi uchun daromad qilish mazmuniga ega, arxeolog uchun qandaydir buyuk tarixiy muammoni yechish, tasodifiy yo'lovchi uchun esa piyodalar yo'lining buzilayotganligi unga qandaydir buzg'unchilik mazmuniga ega bo'lib tuyuladi.

Me'yor – obyektning sifat va miqdoriy jixatlari o'zaro bog'liqligini anglatadigan, mazmunkn va shakl imkoniyat va voqyeilik o'rtasidagi zaruriy uyg'unlik ta'minlanishini ifodalaydigan falsafiy tushuncha.

Moslik– kishilardan harakat qilish kelishuvini va yaxshi o'zaro bir-birini tushunishini talab qiladigan birgalikda ishlash, vazifalarni muvaffaqiyatli hal etish qobiliyati.

Motivasiya – inson hulq – atvori, uning bog'lanishi va faolligini tushuntirib beruvchi psixologik sabablar majmuini bildiradi.

Mentalitet – individ yoki ijtimoiy guruxning millatning o'ziga xos tafakkur tarzi, voqyelikni ma'lum bir tarzda tushunishi va va birlikda xarakat qilishga tayyorligi va moyilligi.

Motiv – shaxsdagi u yoki bu xulq – atvorga nisbatan turgan moyillik.

Mardlik – o'zini puxta bilish dadillik, qatiatlik, chidam va toqat paytlarida namoyon bo'ladigan kuchli iroda.

Nutq– ovoz berilgan til, u yoki bu til belgilarini anglatuvchi ovoz signallarining inson tomonidan qo'llaniladigan tizimidir.

Ong– hayvonlar psixikasidan farqli ravishda butun inson psixikasini ifodalashda foydalaniladigan termin. Inson psixikasi (ong) belgililik (ong «hujayrasi» belgilarning murakkab tizimini hosil qiladi), qurollilik (istagan ong birligi predmetlar dunyosini aks ettirish vositasi sifatida foydalaniladi), predmetlilik (tashqi dunyo elementlari bilan mutanosibli va qat'iy uyushganlik (belgilar va qurollar tizimi ko'plab o'zaro mutanosib kategoriyalarni vujudga keltiradi) xususiyatlari bilan xarakterlanadi.

Ongsizlik anglab bo'lmaydigan – aniq, ravshan anglash nazorati uchun predmet bo'la olmaydigan ko'plab psixik hodisalar to'plami. Ongda har bir daqiqada bir vaqtning o'zida cheklangan miqdordagi tasavvurlar bo'lishi mumkin. Bunda ushbu damdagi anglanmagan tasavvurlarni biz aniq ong zonasiga oson «chaqirishimiz» mumkin («hohlaganing uchun esladig»), lekin juda ko'plab psixik boshqarib turuvchilar (regulyatorlar) shunday ishlaydiki, bunda inson na faqat o'z-o'ziga hisob bermasligi mumkin, balki buni u hattoki hohlagan taqdirda ham uni qila olmaydi.

Orzular– insonning kelajak to'g'risidagi, xayoliga kelgan va u uchun muhimroq ehtiyojlar va qiziqishlarni ro'yobga chiqarish borasidagi rejalaridir.

Optasiya –(lotincha so'z – ortatio – xoxish, tanlov) tanlov bosqichi. Odam tomonidan professional taraqqiyotning bosqichi tanlanishidir deb e'tirof etiladi. 11-12 yoshlar, 14-18 yosh davrlarni o'z ichiga oladi.

Optimizm – kechayotgan voqeya va xodisalar jarayoniga nisbatan bildirilgan ikki xil qarama – qarshi fikrlar yoki munosabatlarni yaxshilikka yo'yish.

Panelog – gurux ichidagi munozaradir

Psixodiagnostika(grekcha psyche – ruh va diagnostikos – bilishga qodir) – psixologik fan sohasi bo'lib, shaxsning individual – psixik xususiyatlarini o'lchash va aniqlash usullarini ishlab chiqadi.

Psixoterapiya(grekcha therapeia – parvarish qilish, davolash) – ko'plab psixik, asabiy va psixosomatik xafagarchiliklarda inson hissiyoti, fikrlari, o'z-o'zini anglashiga kompleks davolovchi ta'sirdir (asosan nutq yordamida, biroq faqat uning yordamida emas). Shartli ravishda asosan mavjud alomatlarini yo'qotish yoki yumshatishga qaratilgan klinik maqsadli psixoterapiya va insonga uning sosial muhiti va o'z shaxsiga nisbatan munosabatini o'zgartirishga yordam berishni vazifa qilib olgan shaxsiy maqsadli psixoterapiya mavjudligi e'tirof qilinadi.

Psixo analiz – ruhiy xastalikni davolash usuli va psixologik ta'limot.

Psixotexnika(grekcha techne – san’at, mahorat) – psixik jarayonlarni sodir bo‘lish xarakteristikasini yaxshilash, mavjud psixik qobiliyatlarni o‘stirish va yangilarini shakllantirishda qo‘llaniladigan konkret metodik usullar yoki usullar tizimidir.

Predikatlar mantig’i – muhokama yuritish jarayonlarining muloxazalarning ichki strukturasi kelib chiqib tahlil qiladigan mantiqiy sistema. U muloxg’azalar mantig’ini o‘z ichiga oladi. Predikatlar mantig’i tili muloxazalar mantig’i tiliga qo‘shimcha simvollar kiritish yordamida hosil qilinadi.

Reproduktiv – fikrlashni bir turi.

Referent guruh (lot. referens – xabar beruvchi) – kishi uchun e’tiborli bo‘lgan, qadriyatlari, fikrlash hulq-atvor, normalari va qoidalarini so‘zsiz tan

oluvchi va ularni o‘zi uchun qabul qiluvchi kishilar guruhidir.

Refleksiya – aynan o‘ziga o‘xshash odamlar obrazi orqali o‘zi to‘g‘risidagi obrazni shakllantirish, jonlantirish.

Rol – shaxsga nisbatan shunday tushunchaki, uning konkret hayotiy vaziyatidagi huquq va burchlaridan iborat.

Sportchi affekti (latincha affectus – ruhiyhayajonlanish, qiziqish) qisqa muddatda va shiddat bilan sodir bo‘ladigan hissiy, hayajonli jarayon: hulq-atvor, hatti-harakat ustidan nazoratning susayishi tufayli ro‘y beradigan kuchli his-tuyg‘u (g‘azablanish, qo‘rqish, nafratlanish, shodlanish). Mutaxassislar normal va patologik affektlar borligini, shuningdek, affektiv reaksiyalarga ozroq yoki ko‘proq moyil bo‘ladigan shaxslar ham bo‘lishini ta’kidlashadi. O‘zida affektiv reaksiyaga nisbatan hislarga erk bermaslik insondagi normal psixik holat hisoblanadi. Affektlar ta’siriga beriluvchi kishilar odatda olomon orasida sarosimalik uyg‘otishga moyil bo‘ladilar.

Sezgi – qo‘zg‘atuvchilarning idrok a’zolari reseptorlaritga ta’siri tufayli vujudga keladigan, obyektiv dunyo xossalarining subyektiv in’ikosidir.

Sosial individ– barcha kishilar uchun umumiy bo‘lgan, belgilar, qurollar bilan ishlashda bog‘liq bo‘lgan maxsus insoniy tavsiflarni aks ettirish, jamiyatda qabul qilingan norma va qoidalarni hisobga olish,

sosial vazifalarni bajarishdir. Gap shaxsiy yoki individual jihatlar to‘g‘risida ketayotgani yo‘q.

Sosial muhit – insonning aniq maqsadlar rejalar asosida faoliyat ko‘rsatadigan dunyosi.

Sevgi – bu nafaqat xissiyot, balki boshqalarni seva olish qobiliyati va sevilish uning asosiy mezon – “insoniy fazilatlar” hisoblanadi.

Simpatiya – o‘zaro yoqtirib qolish, bu sevgining ilk bosqichi hisoblanadi. Bunda asosan sevgi obyektning tashqi jozibasi rol o‘ynaydi.

Talant (grekcha talanron – dastlab o‘lchov, mezon, keyin esa ko‘chma ma’noda – qobiliyatlar darajasi) – inson qobiliyatlarining, eng avvalo u yoki bu turdagi faoliyatda ulkan yutuqlarga erishishini ta’minlovchi maxsus yuksak rivojlanish darajasi.

Tashabbuskorlik – xarakterning qimmatli xislati bo‘lib, bu xislat ko‘pchilik kishilarda ommaviy tus olgandir.

Temperament(lot. temreramentum – qismlarning tegishli muvofiqligi, mutanosibli) – inson hulq-atvori va psixik jarayonlarining dinamik xarakteristikasi bo‘lib, ularning tezligi, o‘zgaruvchanligi, samaradorligi, ishchanligi va boshqalarda namoyon bo‘ladi.

Tafakkur– turli masalalarni (nazariy va amaliy) yechishga qaratilgan va bu yumushni ado etishni (javob topishni) ta’minlaydigan ko‘plab psixik jarayonlar, harakatlar, holatlardir. Tafakkurni funksional tizim sifatida jalb qilish qisman ongli, qisman odatlar, malakalar va asab tizimi tomonidan yuzaga keltirilgan insonning ilgarigi taraqqiyoti, tarbiyasi, o‘z-o‘zini shakllantirishdan iborat beixtiyor harakatlari tufayli amalga oshiriladi.

Til– inson aloqalari, tafakkuri uchun axborotni asrash va avloddan avlodga yetkazib berish vositasi bo‘lib xizmat qiladigan belgilar tizimidir.

Unutish– eslash va yod bo‘lib qolgan yoki o‘zlashtirilgan materialni qayta xotirlash imkoniyatining asta-sekin so‘nib borishini aks ettiruvchi jarayondir.

Fantaziya- hayolning borliqdan, haqiqatdan biroz uzoqlashuv jarayonidir.

Fizionomika – odam yuz qirralari va ularning nisbati orqali odamning xususiyatlarini o‘rganish.

Faoliyat– insonning voqyeilikni, o‘zini o‘zi ijodiy o‘zgartirish, takomillashtirish, mukammallashtirishga yo‘naltirilgan faolligi. Psixologik jihatdan ichki ehtiyojni qondirish deya talqin etiladi.

Xarakter(grekcha karakter – bosish, zarb qilish) – insonning faoliyati va munosabati tufayli shakllanadigan va namoyon bo‘ladigan barqaror individual xususiyatlari yig‘indisi bo‘lib, unga xos bo‘lgan hulq-atvor va hayotiy holatlarga javob berish usullarini belgilaydi. Xarakterda inson uchun xos bo‘lgan, standart vaziyatlarda qo‘llaniladigan, hayotiy vazifalarni qo‘yish va yechish usullari o‘z ifodasini topadi.

His-tuyg‘u– insonning nisbatan barqarorligi, umumiyliigi, uning shaxs sifatidagi taraqqiyoti davomida shakllangan ehtiyojlari va (xususan) qadriyatlariga mosligi bilan farq qiladigan yuksak o‘zaro madaniy bog‘langan hissiyotlaridir.

Hayajonlanish– (lot. emoveo – hayratga solmoq, hayajonga solamoq) – psixik hodisalarning alohida toifasi bo‘lib, subyekt tomonidan bu hodisalar, predmetlar va vaziyatlar insonning o‘z ehtiyojlarini qondirish uchun bevosita qiziqqon kechinmalari ko‘rinishida namoyon bo‘ladi.

Xayol – insonning subyekt sifatidagi ongidan butun holda idrok qilinmagan yoki sezgi a‘zolari yordamida idrok etila olmaydigan obyektlarning in‘ikosining (tasavvurlar, sxemalar va boshqa obraz-modellarning) yoki jo‘rttaga paydo bo‘lishiga yoxud ataylab qurilishiga olib keluvchi bilish faolligidir. (mas., kelajakni mo‘ljallagan tarix hodisalari idrok etila olmaydigan yoki umuman mavjud bo‘lmagan dunyoning voqyealari – miflar va ertaklardagi hayri-tabiiy personajlar va b.)

Hayotiy ma‘nolar– bu inson uchun uning borliq bilan befarq bo‘lmagan shunday aloqalari majmuasiki, ularda insonning uni o‘rab olgan voqyeilikdan obyektiv bog‘liqligi sifatida ham, uning ehtiyojlari va intilishlari ko‘rinishida ham o‘z aksini topadi. Biz kundalik hayotimiz davomida hattoki, ko‘p hollarda o‘zimizning turmush psixologi

ekanligimizni ham unutgan holda ulardan juda ko‘p foydalanamiz. Bu o‘rinda «turmush» so‘zidan tashqari «kundalik psixologiya» yoki «odatiy psixologiya» deyish ham mumkin. Turmush (odatiy) psixologiyasi kundalik ong tarkibiga kiradi.

Xotira– insonning o‘tmishi tajribasini eslab qolish, fikriy tashkil qilish, saqlash va qayta eslashga yo‘naltirilgan ko‘plab psixik jarayonlari, hatti-harakatlari, holatlaridir.

Xatti-harakat– insonning axloqiy o‘z-o‘zini ko‘rsatish momenti bo‘lib, bunda u boshqa kishiga nisbatan munosabati, o‘z-o‘ziga, guruh yoki jamiyatga, umuman tabiatga nisbatan shaxs sifatida o‘zini namoyon qiladi. Hatti-harakat faoliyat yoki faoliyatsizlik; so‘zlarda bildirilgan pozisiya; imo-ishora ko‘rinishida, qarash, nutq ohangi, matnning ma‘nosi shaklidagi biron narsaga nisbatan munosabatda jismoniy to‘siqlarni yengib o‘tish va haqiqatni izlash tomon yo‘naltirilgan harakatda kabilarda ifodalanadi.

Qayta hosil qilish– kuzatish mumkin bo‘lgan u yoki bu belgilar shaklidagi faollashgan mazmunning qayta tiklanishi va qayta qurilishidan iborat bo‘lgan aqliy hodisadir.

O‘ylar– insonning hayotidagi kelajak hayot manzaralarini aks ettiradigan shirin tasavvurlari, fantaziya va orzu-niyatlaridir.

Shaxsiy kontakt– o‘zaro hamkorlarni yagona sosial butunlikka (ikki, uch yoki ko‘proq kishilardan iborat) birlashuv darajasini anglatuvchi shaxsiy munosabat tavsifidir.

Shaxs erkinligi – insonlarning o‘z xayoti va faoliyatini amalga oshirish, ozod shaxs sifatida mehnat qilish, bilim olish, o‘zi istagan kasb, hunarli, diniy e‘tiqod va boshqalar ixtiyoriy tanlash.

Shaxs– inson aktivligiga xos psixik boshqaruvchilarning maxsus insoniy tizimi, psixikadagi shunday barqaror funksional tizimki, uning yordamida inson o‘zi istiqomat qiladigan muhitda tashabbuskor, maqsad sari intiluvchan bo‘libgina qolmasdan, balki yaxshilashga ham qodir bo‘ladi. Inson shaxs sifatidagi fazilatlarni egallaganligining asosiy belgisi uning turli hatti-harakatlarni sodir qila olish qobiliyati, ya‘ni bir-birini inkor etuvchi imkoniyatlarni tanlash, o‘z hayoti hamda o‘zgalar hayoti bilan ham bog‘liq bo‘lgan ko‘plab muhim momentlarni sarhisob

qila olishi, o'z hatti-harakatlari uchun ma'suliyatni o'z zimmasiga ola bilishi kabilardir.

Shaxsiy aloqadorlik– bu bog'liqlikning dinamik jihati bo'lib, hamkorlar o'rtasidagi maqsadga erishishda qo'llaniladigan vositalarni kelishi, ulardan har birining qo'llaydigan strategiyasini koordinasiya qilishni ta'minlaydi. Aloqadorlik bog'liqlikni ishtirokchilar manfaatiga moslashtirishning tez moslashuvchan mexanizmidan iborat. U kelishuv *o'zaro hamkorlik* yoki kurashga, har bir tomonning o'z maqsadiga erishishi uchun undashi, muammo va vazifalarni o'zicha tasavvur qilishi, ularni hal qilishning o'z usul va vositalaridan iborat bo'lishi mumkin.

Shaxsiy munosabat– bu hamkorlikdagi faoliyatning ehtiyojlari tufayli yuzaga keladigan va *o'zaro aloqadorlik*dagi strategiyalar kelishuvini *kontaktlar* o'rnatilishi va rivojlantirilishining murakkab va serqirra jarayoni, ular o'rtasidagi *munosabatlarning* o'rnatilishi va saqlab turilishidir. Kontakt, o'zaro aloqadorlik, munosabatlar, kommunikasiya va idrok shaxsiy munosabatning komponentlari hisoblanadi.

Shaxsiy aloqalar– bu muayyan vaqt ichida ikki yoki undan ortiq kishilar o'rtasida qaror topadigan barqaror munosabatlardir. Dastlab o'zaro aloqadorlik ko'rinishida paydo bo'lib, keyin tez takrorlanishi tufayli u barqaror munosabatlarga aylanadi. Munosabatlarga misol: dushmanlik, musobaqa, muhabbat, do'stlik, ishbilarmonlik munosabatlari. «Jabrdiyda-agressor», «xotinboz – farqiga yetadigan xonim», «injiq boshliq – sustkash ijrochi» va boshqa shunga o'hshash qaror topgan munosabatlar ishtirokchilar ularni o'zgartirgunga qadar noaniq muddat davomida mavjud bo'lib turadi.

Ehtiyojlar– inson yoki hayvonning normal yashashi uchun zarur bo'lgan yetishmovchilikni aks ettiruvchi psixik yoki fiziologik keskinlik holatidir. Ehtiyojlar holat sifatida subyektning hayotiy faolligining shu ma'noda manbai hisoblanadiki, yuz bergan keskinlikni yo'qotishga qaartilgan sezilarli ta'sir kuchiga ega.

Qobiliyatlar– u yoki bu sermahsul faoliyatni egallash mahorati bilan bog'liq bo'ladigan insonning individual – psixologik xususiyatlari

bo'lib, uning yordamida inson teng bo'lgan boshqa sharoitlarda ushbu faoliyatni tez va puxta, oson va mustahkam ravishda tashkil qilish va amalga oshirish yo'llarini o'zlashtirib oladi.

E'tiqod – shaxning shunday ongli yo'nalishki, unga o'y- qarashlari, prinslari va dunyoqarashga mos tarzda yashashga imkon beradi, e'tiqodning predmeti tarlicha bo'ladi. Vatanga, dinga, fanga, kasbga, axloqiy normalarga, oilaga, go'zallika va shunga o'xshash.

Home sapichs – aqlli zot.

Extiros – uzoq vaqt davom etadigan va barqaror bo'lgan emasional xolat.

Qattiyat - ba'zi xollarda kishi qabul qiladigan qarshiliklar amalga oshirishda imkoniyatlarga ishongan xolda juda tez ma'lum bir qarorga kelish.

Mundarija

		bet
	Kirish	3
I-bob.	Sport psixologiyasi fani umumiy psixologiya fanining tarmog'i, amaliy sohasi ekanligi	5
1§.	Sportning nazariyasi, amaliyoti bilan bog'liqligi	5
1.1.	Sport psixologiyasi faniga umumiy tavsif	6
1.2.	Sport psixologiyasi – psixologiya fanining maxsus amaliy sohasi ekanligi	10
1.3.	Sport psixologiyasining sportning nazariyasi va amaliyoti bilan bog'liqligi	15
	Nazorat uchun savollari	19
2§.	Sport psixologiyasi fani metodlari	20
2.1.	Sport psixologiyasi fanida metodlar va uning vazifalari	20
2.2.	Sport psixologiyasi fanida kuzatish metodining mohiyati	21
2.3.	Hujjatlar bilan ishlashda avtobiografik metod	29
	Nazorat uchun savollari	37
3§.	Sport psixologiyasi fanini vujudga kelishi, tarixiy rivojlanishi hamda o'quv va ilmiy fan sifatida o'qitilishi	38
3.1.	Sport psixologiyasining vujudga kelishi va tarixiy taraqqiyoti	38
3.2.	Sport psixologiyasining hozirgi holati	45
3.3.	Sport psixologiyasining o'rganadigan manbalari va asoslari haqida	48

	Nazorat uchun savollar	54
4§.	Sport bilan shug'ullanishda yosh davrlar psixologiyasining rivojlanish bosqichlari	55
4.1.	Psixologlar asarlarida yosh davrlari muammosi	55
4.2.	O'quvchi-yoshlar va bolalar psixologiyasi va asab foyiatining turlari	63
	Nazorat uchun savollar	66
5§.	Jismoniy tarbiya fani o'qituvchisi va murabbiy faoliyatining psixologik asoslari.	66
5.1.	Jismoniy tarbiya o'qituvchisi va murabbiyining asosiy funksiyalari va uslublari haqida	66
5.2.	Sport jamoasining faoliyati, uning shaxsiy munosabatlar bilan bog'liqligi	72
	Nazorat uchun savollar.	81
6§.	Sportda shaxsni tarbiyalash	82
6.1.	Sportda shaxsni tarbiyalash va o'quvchini (bolani) irodaviy tayyorlashning psixologik asoslari.	82
6.2.	Emotsional (hissiy) xotira va uning jismoniy mashqlarni bajarishdagi o'rni	93
6.3.	Sport musobaqalarida emotsional tanglik va uni to'ldiruvchi omillar	96
	Nazorat uchun savollar.	99
7§.	Sportchilarni (o'quvchilarni) bo'lajak musobaqaga tayyorlashning psixologik asoslari.	100
7.1.	Sport musobaqasiga psixologik xarakteristika.	100
7.2.	Sportchini texnik jihatdan tayyorlashning psixologik asoslari.	107
7.3.	Sportchini taktik jihatdan tayyorlashning psixologik asoslari.	112
	Nazorat uchun savollar.	116

II-bob.	Sportchilarni psixologik tayyorlashda bilish jarayonlarining ahamiyati	
1§.	Sportchining taktik harakatlarida kuzatuvchanlik va diqqatchanlik	117
1.1.	Sportchining diqqati va taktik harakatlarida kuzatuvchanlik	117
1.2.	Sportchining jismoniy va psixologik tayyorgarligida idrok, xotira hamda xayol bilish jarayonlarining ahamiyati	117
1.3.	Sportchini taktik tayyorlashda tafakkurning o'ziga xos xususiyatlari	126
	Nazorat uchun savollar	143
2§.	Sportchining individual psixologik xususiyatlari.	152
2.1.	Sportchining xarakteri	153
2.2.	Sportchining temperamenti	158
2.3.	Sportchining qobiliyatlari	169
	Nazorat uchun savollar	179
3§.	Sportchining emosional-irodaviy holatlari.	180
3.1.	Sportchining hissiyoti	180
3.2.	Hissiyot va emosional holatlarning fiziologik asoslari	190
3.3.	Sportchi shaxsi irodasi	194
	Nazorat uchun savollar.	210
4§.	Sport faoliyatida emosional holatlarning ahamiyati.	210
4.1.	Sportchining musoboqa oldi yuzaga keladigan emosiyalari.	210
4.2.	Shaxs fidoiylig'ini psixologik baholash	217
4.3.	Emotsional holatning vujudga kelish mexanizmlari	219

4.4.	Stress holatlarini vujudga keltiruvchi omillar	220
4.5.	Emotsional tanglikni yengishda guruh va sportchi munosabati	221
	Nazorat uchun savollar	222
III-bob.	Sportda zamonaviy psixodiagnostika yoʻnalishlari	223
1§.	Sport faoliyatida psixodiagnostikaning oʻziga xos xususiyatlari	223
1.1.	Sportda psixodiagnostika metodlar	223
1.2.	Psixodiagnostik metodlarning tasnifi	226
1.3.	Psixodiagnostik metodlarga qoʻyiladigan talablar	227
1.4.	Sportchining trener bilan munosabatlarini baholash	229
1.5.	Oʻsmirlar uchun sportni motivatsiya qilish	240
1.6.	Temperament tiplarini aniqlash testi	243
1.7.	Ixtiyoriy oʻz-oʻzini boshqarish anketasi	247
1.8.	Psixologik mashg'ulotlar: oʻyinlar va mashqlar	259
	Mavzularga doir test savollari	262
	Foydalanilgan adabiyotlar	274
	Atamalar	277

Xalbayeva G.A.

SPORT PSIXOLOGIYASI

O`quv qo`llanma

Muharrir

X. Rahimova

Musahhih

L. Xoshimov

Texnik muharrir

N. Isroilov

ISBN 978-9943-7267-9-6

2021-yil 01 dekabrda tahririy-nashriyot bo'limiga qabul qilindi.

2021-yil **04 dekabrda** original-maketdan bosishga ruxsat etildi.

Qog'oz bichimi 60x84. "Times New Roman" garniturasini.

Offset qog'ozini. Shartli bosma tabog'i – 24,75.

Adadi 50 nusxa. Buyurtma № 554

SamDU tahririy-nashriyot bo'limida chop etildi.

140104, Samarqand sh., Universitet xiyoboni, 15.

