

O'ZBEKISTON RESPUBLIKASI
OLIY VA O'RTA MAXSUS TA'LIM VAZIRLIGI
ALISHER NAVOIY NOMIDAGI
SAMARQAND DAVLAT UNIVERSITETI

Qo'lyozma huquqida

UDK: 158.1.

NAZAROV NURIDDIN BAXRONOVICH

SPORTCHILARNIG INDIVIDUAL PSEXOLOGIK
XUSUSIYATLARINI
O'RGANISH

5A141901- Jismon tarbiya va jismoniy ma'daniyat

Magistr
akademik darajasini olish uchun yozilgan
DISSERTATSIYA

Ish ko'rib chiqildi va himoyaga
ruxsat berildi.

“Jismoniy ma'daniyat fiziologiyasi va
tibbiy-biologik
asoslari” kafedrasining mudiri
dotsent Aminjanov Sh.A.

Ilmiy rahbar:
Datsent: Masharepov Y.M.

M.O'.

SAMARQAND-2011

Mundarija

Kirish.....

a) ishning dolzarbligi.....

b) ishning ilmiy – amaliy ahamiyati.....

s) ishning maqsadi va vazifalari.....

d) Ilmiy tadqiqot materiallari.....

I -Bob. Adabiyotlar sharhi.....

1.1. Sportchilarga xos individual xususiyatlarni shakllantirish.....

1.2. Sportchi qobiliyatini shakllantirishni takomillashtirish.....

1.3. Sportchilarni jismoniy mashq jarayoniga qiziqishini o'zlashtirish.....

II-Bob.

2.1. Sportchilarning temperamenti to'g'risida kuzatishlar yolib borish.....

2.2. Sportchi xarakterini shakllantirish vosetalari.....

2.3. Sportchilarda ko'nikma va malakalarni shakllantirish.....

Muhokama.....

Xulosa.....

Tavsiyalar.....

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati.....

Kirish

«Farzandalarimizni sog'lom o'stirish
ma'naviy va jismoniy nuqtai nazardan
xavas qiladigan har tomonlama barkamol
avlodni o'stirish yoshlarimizni sport orqali
«Parvoz» qilishga erishishi, bolalar sportining
rivoji, Vatanga sadoqat uyg'otish va kelajakka
ishonch tug'dirishi kerak».

I.A.Karimov

a) ishning dolzarbligi.

xozirgi kunda eng dolzarb muammolardan biri bo'lib turgan masalalardan biri sportchilarning individual psixologik xolatini o'rganish sportchilarning sport turlari bilan muntazam shug'ullanishiga imkoniyat yaratishi, sportchilarning tempiramenti va xarakteriga mos sport turiga jalb etish, sportchilarni sport musobaqasi oldidan xis – tuyg'ularini boshqara olishni o'rgatish, to'satdan paydo bo'lgan tusiqlarni engishga urgatish sportchilarni faqatgina jismoniy jixatdan emas balki ularni aqliy, axloqiy, psixologik jixatdan xam tayyorlashimiz zarur.

Xozirgi kunda sportchilarni musobaqada muvofaqatsizlikka uchraganda o'zini boshqara olishi, o'zidagi yomon illatlarni boshqara olishi lozim. Yana bir muxim muammolardan biri sport psixologiyasida faoliyat ko'rsatayotgan olimlar juda kamchilikni tashkil qiladi. Bulardan tashqari sportchilarni musobaqalarga individual yondoshib tayyorgarlik olib borilmasligi sportchilarni musobaqada mag'lubiyat sabablarini chuqur urganishi va bu masalani tuliqroq yoritib berishi lozim bu sportchilarga tug'ri kursatmalar berib borishi kerak.

b) ishning ilmiy – amaliy ahamiyati.

Sportchilarning tempiramenti, sportchi harakterini shakillantirish, Olimpiya sport zaxiralari kollejida, bolalar va o'smirlar sport maktablarida sportchilarning ruhiy va jismoniy tayyorgarligini o'stirish, sportchilarning jismoniy madaniyat va

sportga bo'lgan qobiliyatlarini shakillantirishni takomillashtirish, sportchini jismoniy mashq jarayoniga qiziqtirishini oshirish, sportchilarda ko'nikma va malakalarni shakillantirish va boshqa irodaviy sifatlarini tarkib topgan darajasini hamda ularga ruhiy yuklamalarning individual psixologik xususiyatlarini yoshini, sport darajasini va sportchilarning tempiramentini xisobga olgan xolda ularga mos jismoniy yuklamalarni qanday rajalashtirishni o'rgandik.

Ilmiy tadqiqot obyekti.

Biz sportchilarning individual psixologik xususiyatlarini o'rganish, sportchilarning tempiramenti to'g'risida kuzatishlar olib borish sportchilarning xarakteri jismoniy madaniyat va sportga qobiliyatini o'rganish maqsadida Samarqand shaxar Olimpiya sport zaxiralari kolleji va Samarqand shaxar bolalar va o'smirlar sport maktablarida ilmiy tadqiqot ishlarini olib bordik.

s) ishning maqsadi va vazifalari.

Biz sportchilarning barcha hatti –harakatlarini, individual psixologik xususiyatlarini, jismoniy va ruhiy qobiliyatlarini o'rganishda quyidagilarni maqsad qildik.

1. sportchilarning individual psixologik xususiyatlarini, jismoniy madaniyat va sporga qiziqishini o'stirish, sog'lom va barkamol sportchilar bo'lishiga erishish.
2. sportchilarning tempiramenti, muayyan sport ko'rsatkichiga erishish uchun sermaxsul ruhiy va jismoniy faollik xolatini vujudga keltirishni o'rganish.
3. sportchilarni har qanday sharoitda o'zini –o'zi boshqarish, jismoniy ruhiy faollikni, sportchilar xarakterida ijobiy xislatlarni tarkib topdirish zarur.

Sportchilarda jismoniy mashq va musobaqalar jarayonida sportchilarning individual psixologik xususiyatlarida ijobiy xislatlarni shakillantirib borish uchun quyidagi vazifalarni qo'ydik.

1. sport faoliyatining sportchilar ruxiga, xarakteriga, axloqiy va irodaviy sifatlarning o'sishiga ta'sirini o'rganish.
2. sportchilarning o'zaro munosabatlarini va musobaqadan oldin o'zini qanday his qilishini tajriba yordamida o'rganish.
3. sportchi yoshlarni tarbiyalash maqsadida maxsus uslublardan foydalanish uchun psixologik ko'rsatmalar berish.

d) Ilmiy tadqiqot materiallari

Biz bu o'rinda Sportchilarda individual psixologik xususiyatlarini vujudga keltirish maqsadida jismoniy madaniyat mutaxassis va murabbiylari bilan sport mashg'ulotlarida qanday jismoniy yuklamalardan va psixologik tayyorgarliklardan foydalanganligini o'rganish maqsadida Samarqand shahar bolalar va o'smirlar sport maktablarida, Samarqand shahar Olimpiya sport zaxiralari kollejida ilmiy tadqiqot ishlarini olib bordik.

1. Jismoniy madaniyat o'qituvchisi va murabbiyining sport mashg'ulotlarining sportchi organizmiga psixologik holatiga ta'sirini o'rganish.
2. Sportchilarning musobaqadan oldingi psixologik holatini (qo'rquv, xavotirlanish, tashvishlanish, hayajon va h.k.) kuzatdik.
3. Sportchilarning tempiramenti to'g'risida kuzatishlar olib bordik.
4. Sportchilarning sport turlariga bo'lgan qiziqilari to'g'risida suhbatlar, ma'ruzalar, munozaralar tashkil etdik va bu o'tkazilgan tadbirlarning ijobiy ta'sirlarini o'rgandik.

Samarqand shahar bolalar va o'smirlar sport maktablarida, Samarqand shahar Olimpiya sport zaxiralari kollejilarida sportchi yoshlarning sport turiga bo'lgan munosabatlarni va sportda erishgan natijalarni o'rganish maqsadida quyidagi so'rovnoma javob berishini so'radik:

1. Familiya ismi sharifingiz.
2. Tug'ilgan yil oy kun.

3. Sport turingiz?
4. Sport turingiz bilan necha yildan buyon shug'ullanasiz?
5. Sportda erishgan natijangiz?
6. Yil davomida nechta musobaqada qatnashgansiz?
7. Musobaqalarda qatnashishni yaxshi kurasizmi?
8. Musobaqalardan oldin o'zingizni qanday his qilasiz (qo'rquv, xavotirlanish, tashvishlanish, hayajon va h.k.).
9. Sport mashg'ulotlari sizga yoqadimi?
10. Mashg'ulotlarda o'zingizni qanday his qilasiz?

Olingan so'rovnoma natijalariga ko'ra sport turi bilan bir necha yil shug'ullangan va sport turiga bo'lgan qiziqishi kuchli sportchilar yaxshi natijalarga erishganlar. Aksincha sport bilan nomigagina shug'ullangan sport musobaqalarida qo'rquv, xavotirlanish, tashvishlanish va hayajonga tushgan sportchilar erishgan natijalari, kursatkichlari past holatda bo'lganligi aniqlandi.

O'zbekiston mustaqil davlat sifatida shakillanishi va uning istiqlol sari dadil borishiga ijtimoiy – iqtisodiy, siyosiy – madaniy ma'rifiy sohalarni yanada takomillashtirishni taqazo etadi. Bu yo'lda sog'liqni saqlash, fan – madaniyat, texnika – iqtisod, ta'lim – tarbiya, jismoniy tarbiya va sport hamda boshqa sohalarda chuqur islohotlar olib bormoqda.

Bizga ma'lumki jismoniy madaniyatning asosiy vazifasi ijtimoiy tizim sifatida jamiyat maqsadlarini amalga oshirishdan iborat.

Jamiyat rivojlanishining hozirgi davr bosqichida borkamol insonni tarbiyalash eng asosiy kechiktirib bo'lmaydigan muxum vazifalardan biridir. Prezidentimiz takidlaganidek «Sog'lom avlodni tarbiyalash buyuk davlat poydevorini, farovon hayot asosini qurish deganidir». Shunday ekan, mamlakatimizda “sog'lom avlod” dasturi harakatining keng tus olgani «Kadrlar tayyorlash milliy dasturi» asosida ta'lim tarbiya tizimining tubdan islox etilayotgani ham ana shu ulug'vor vazifani amalga oshirish yo'lidagi muxim qadamdir.

Komil inson ruxan tetik, aqlan yetuk, jismonan baquvvat bo'lmog'i kerak. Insonning aqliy, axloqiy va jismoniy sifatlarini mustahkamlash, ish qobiliyatini oshirish, jamoalarda qulay sog'lom muhitni yaratishning ko'p qirrali jarayonida jismoniy tarbiya va sportning ahamiyati ortib borayotgani ko'zga tashlanmoqda

Jismoniy madaniyat tizimining maqsadi tarbiyaning umumiy maqsadlaridan kelib chiqib, fuqorolarini har tomonlama barkamol avlod darajasida rivojlantirishdan iborat.

Respublikamiz istiqbolga erishgandan so'ng «oradan 1-yil o'tmay 1992-yil 14-yanvar» jismoniy tarbiya va sport to'g'risidagi qonun, 1995-yil 4-mart «Sog'lom avlod» to'g'risidagi qaror va «Sog'lom avlod ordirining ta'sis etilishi, Vazirlar mahkamasining 1993-yil 18-mat 144-sonli va 1996-yil 17-yanvaridagi 27-sonli «O'zbekiston futbolni rivojlantirishning tashkiliy asoslari va prinsiplarini tubdan takomillashtirish, chora – tadbirlari to'g'risidagi qaror yoki O'zbekiston Respublikasi Vazirlar mahkamasining jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirish haqida 1999-2000 yillarda mo'ljallangan istiqbol rejalari tuzilishi va boshqa sport haqidagi farmon va qarorlari shundan dalolat beradiki, yurtboshimiz mustaqilligimizning ilk yillarida jismoniy tarbiya va sportga e'tibor bera boshladilar.

Prizidentimiz aholining salomatligini mustahkamlab borish, o'quvchi yoshlarning jismoniy psixologik va ma'naviy kamolotni oshirish sog'lom avlod tarbiyasi masalalari kelajagi buyuk davlat kurashning muhim omillaridan biri ekanligini yaxshi biladilar.

Yurtimizda jismoniy tarbiya va sport ta'lim tizimidan asosiy ta'lim tarbiya vositalari sifatida mustahkam o'rin olmoqda. Tennis bo'yicha Prezident kubigi uchun xalqaro turnir an'anaga aylandi. O'zbek kurashi jaxon sporti turlari qatoriga qo'shildi va jahon chempionatlari muvoffaqiyatli o'tkazilib kelinmoqda.

O'zbekiston sportchilari markaziy Osiyo, Osiyo va halqaro musobaqalarda mustaqil jamoa sifatida ishtirok etib dastlabki yutuqlarga erishdilar. Bu jihatlar Respublika jismoniy tarbiya va sport tashkilotlari rahbarlarini yanada tashabbuskorlik bilan faoliyat ko'rsatishiga davat etadi.

Ta'kidlash joizki aholini salomatligini mustahkamlash maqsadida qator tadbirlar amalga oshirilimoqda. Bunda «Alpomish» va «Barchinoy» maxsus testlarining hayotiga tadbiriq qilinishi, halq milliy o'yinlari festivallari hamda aholi istiqomat joylari, mehnat, jamoatlarida sportokiada, xotin – kizlar o'rtasida sportokiadalar, birinchiliklarning muntazam tashkil qilinishi e'tiborga moyillikdir.

Sport jamoalarining turlari va sonlari tobora oshmoqda. Bunda ommaviy sog'lomlashtiruvchi va sport mahoratlarini oshiruvchi tadbirlarni tashkil qilish mutaxaislar, jamoat idaralari va xomiylardan katta tashkilotchilik diqqat – e'tiborini talab etadi.

Tarix zarvaraqlarida oltin harflar bilan bitishga arzirli shon-shuxratga molik bo'lgan halqimiz azal –azaldan o'z fuqarolarining har taraflama barkamol, jismonan baquvvat, aqlan yetuk bo'lishi uchun g'amxo'rlik qilib keladi. Darhaqiqat, yurtboshimiz takidlaganidek, har qanday millatning ravnaqi, umumbashariyat tarixda tutgan o'rni mavqeyi va shuxrati o'z farzandlarining aqliy va jismoniy yetukligiga bog'liqdir. Mustaqillik yillarida ikkita katta umumdavlat miqiyosidagi dastur «Kadrlar tayyorlash milliy dasturi» va maktab ta'limining rivojlantirish Davlat umummilliy dasturining qabul qilinib amalga oshirilayotganligi yurtimizda Prezidentimiz raxnamoligida farzandlarimiz kelajagi uchun g'amxo'rlik davlat siyosatining ustivor yo'nalishi darajasiga ko'tarilganligining nishonasidir.

2000- yillarda boshlab uch bosqichli sport musobaqalari-maktab o'quvchilarining «Umid nixollari» kollej va akademik liseylarning «Barkamol avlod», oliy o'quv yurtlari talabalarining «Unversiada» musobaqalari o'tkazilishi yo'lga qo'yilgan. 2004 yilda Rspublika bolalar sportini rivojlantirish jamgarmasining tuzilishi, muxdasham sport inshootlari barpo qilinib bolalar ixtiyoriga berilayotganligi ham bolalarining sog'lom baquvvat, mard va jasur, irodali va yurtsevar yuksak fazilatli insonlar qilib tarbiyalashga nechog'lik katta ahamiyat berilayotganligi xam bundan dalolat beradi.

Jahon sport nazariyasi hamda amaliyotga yuqori cho'qqilarga erishishi bolalar hamda o'smirlar orasida iqtidorli yoshlarni tanlab olish, ularni jismoniy va

ruxiy jixatdan tarbiyalab voyaga yetkazishdek murakkab pedagogik jarayon hisoblanadi.

O'zbekistonda o'tkazilayotgan ijtimoiy-iqtisodiy, ta'lim-tarbiyaning tub islohotlari o'quvchi yoshlarni sportga jalb etish ularni kasb – xunarga yo'llash, ijobiy mehnat va mudofa ishlarigi layoqatli qilib tarbiyalashdek muammolarni qo'ymoqda. Bunday ulkan va ulug'vor vazifalarni amalga oshirishda, eng avvalo umum ta'lim maktablari, kollej, lisey, o'rta maxsus va oliy o'quv yurtlari tomonidan olib borilayotgan turli madaniy va sport tadbirlari muxim ahamiyatga ega. Chunki bu tadbirlarda bolalar va o'smirlarning qobiliyati, qiziqishi va islohotlari sinovdan o'tkaziladi.

Sport sohasida faoliyat yuritayotgan olimlarning ilmiy tadqiqotlarida bolalar va o'smirlarning jismoniy va psixologik tayyorgarligi, ularni sport orqali rivojlantirish, iqtidorli bolalarni tanlab sportga jalb etish, kabi tajriba keng mazmun topganligi e'tiborga loyiqdir.

Ularni takidlashlaricha bolalarni sportga jalb etish mahoratli sportchilarni tayyorlash va ularni halqaro sport maydonlarida samarali qatnashishini ta'minlaydi, eng muhimi esa o'quvchi yoshlarning jismoniy ruhiy hamda psixik jixatdan barkamol o'sishi ta'lim – tarbiyada, o'zlashtirish bo'yicha yuqori natijalarga erishishda, qolaversa jamiyatimizning qonunlari tartib qoidalarini buzishni oldini olishi muhim rol o'ynaydi.

Yosh sportchilarda ijtimoiy ruhiyatning asosiy tushunchalari hisoblangan ijtimoiy kayfiyat, his va tuyg'u, milliy urf odat va an'analarga bo'lgan munosabatlar bugungi kun yoshlari ruhiyatida ancha sezilarli darajadadir. Vatanni sevish va insonlarni himoya qilish tuyg'ulari ularning hayoti ehtiyojini belgilaydi. Yoshlar uchun, o'z vatanini halqini sevish va ularni e'zozlash, o'tmish avlodlar tomonidan yaratilgan moddiy va manaviy madaniyatni bilish va u bilan faxrlanish hayotiy ahamiyatga ega. Yoshlarda vatanparvarlik va xalqparvarlik xis-tuyg'ularini shakillantirish va rivojlantirish hozirgi kundagi milliy istiqlol g'oyalarining asosiy vazifalaridan biri hisoblanadi.

Insonning sport faoliyatiga bo'lgan ehtiyojini amalga oshirish uchun uning manfaatlari va individual psixologik xususiyatlarini hisobga olgan holda sport faoliyati ma'lum bir ko'rinishga yo'naltiriladi. Bu esa o'z navbatida sport faoliyatining ichki vositalari bo'lgan bilimlari, ko'nikma va malakalarni o'zlashtirishi osonlashtiradi.

Sportchi qanchalik aqilli, yetuk bo'lsa, sport mashg'uloti va musobaqa jarayonida muvoffaqiyatga erishish holati shunchalik yengil kechadi. Sportchi o'zining individual jismoniy xususiyatlarini o'zgartirish asosida mantiqiy jihatlardan ham jismoniy ruhiy rivojlanish imkoniga ega. Sportchining bilish jarayoni individual xususiyatlari, xissiyotlarni o'rganish yo'li o'z-o'zini ichki va tashqi nazorat qilish orqali amalga oshiradi.

I-Bob. Adabiyotlar sharhi.

1.1. Sportchilarga xos individual xususiyatlarni shakillantirish.

I.A. Karimovning oliy majlis 14 sessiyasidagi nutqida jismoniy tarbiya va sportning millat sog'lomligini mustahkamlash, barkamol avlodni voyaga yetkazish o'rnida juda katta baho bergan edilar. 2002-yil 24-oktabrda davlatimiz rahbari, «o'zbekistonda bolalar sportini rivojlantirish jamg'armasini tuzish to'g'risida»gi farmoniga imzo chekkan. Prezidentimiz tashabbusi bilan tashkil etilgan Ushbu jamg'arma farzandlarimiz hayotida katta ahamiyat kasb etadi. Bu haqda hukumat qarorining chiqishi esa bu yo'nalishdagi vazifalarni yanada mustahkamlaydi.

Yetakchi mutaxassislar A.I. Matveyev, V.M. Zasiorskiy, X.T. Rafiyev, T.S. Usmonov, F.A. Kerimovlar fikricha, jismoniy mashqlarning normadagi yuklamasi, sportchilar organizmiga ma'lum darajada ta'sir ko'rsatadi va musobaqada yaxshi ko'rsatgichlarga erishadi degan fikrni beradi, dotsent Y. Masharipov «sport psixologiyasi» mavzular kursi kitobida sportchining musobaqadan oldingi tayorgarlik holatining psixologik xususiyatlarini o'rganish, bilan birga yillik yuklama mashg'ulotlarini ilmiy asosda rejalashtirish to'g'risida tavsiyalar berilgan.

Sport musobaqalarining psixologik tahlili 60-70 yillarda keng sur'atda olib borildi. P.A. Rudnik, A.S. Puni, V.M. Mel'nikov, Yu.P. Xanin va boshqalar jismoniy mashqlar va sport bilan faol shug'ullanishlarning inson ruhiy dunyosiga ko'rsatadigan ta'sirini o'rganish bilan bog'liq ishlar bajarilgan.

Sport faoliyati juda katta aniqlik his qilish va idrok etishga bog'likdir. Buni ayrim sport turlarida ko'rish mumkin. Masalan; suvda suzuvchilarning «suvni yozishi» qilichboz va bokschilarning «jasoratni sezish», basketbol va futbol o'yinchilarning «vaqtni idrok»etishi kabilar. Ana shunday psixologik holatlarni turli mamlakatlarning olimlari o'rganmoqdalar va sportchilarimizning qanday qilib ovropa, osiyo Olimpiya o'yinlari va jahon rekordlarini o'rnatishlarining yo'llari,

sirlarini ochib berdilar. Bulardan; P.A. Rudik, A.S. Puni, V.T.Noranidze, Yu.Yu. Palaym, V.V. Medvedev, (mustaqil davlatlar hamdo'stligi) F. Genov va Ye.Genova (Bolgariya), Ye.Skishinsk-Svinskaya (polsha) Y. Bazak,I.Masak (Chexiya), Raul Kunit (GDR), o'zbek psixologik olimlaridan 1-mavzular bo'yicha adabiyotlarni o'rganish .M.T.Davletshin, M.M. Voxidov, V.A. Tokarev, R.Z.Tayquddinov, M.A. Mamatov, U. Ibrogimov, Y.M. Masharipovlar ham ma'lum ishlarni amalga oshirgan.

Bir qator tadqiqotlarda (A.A.Lalayan, P.A. Rudik) shu narsa aniqlanganki, sportchilarni musobaqalarga jismoniy texnik va taktik jihatlar bilan bir qatorda, ularni maxsus psixologik tayorlash zaruriyati muhim ahamiyat kasb etish haqida ma'lumotlar berilgan.

Sportchining musobaqa oldi hayajonlanishini o'rgangan psixologik olim A.S. Puni uning uch xil holatini aniqlab beradi;

1-xolat. Start oldidagi jorsaraklik (talvasa) bo'lib, unda sportchida kuchli hayajonlanish bo'ladi.

2-xolat. Start oldidagi lokaydlik holati bo'lib, bunda sportchida qo'zg'aluvchanlik pasayib, barcha ruhiy jarayonlar bo'shashganlik xarakteriga ega bo'ladi.

3-xolat jangovar tayyorgarlik holati bo'lib, unda musobaqada g'alabani ta'minlovchi diqqatning kuchli to'planishi, idrok va tafakkurning kuchayishi, kuchli stenik holatining vujudga kelishi aniqlangan.

Bu xil tadqiqotlar turli yoshdagi sportchilar bilan o'tkazilganligi sababli, olingan natijalarga start oldi nomaqbul holatlariga qarshi choralar tavsiya etish imkoniyatini beradi.

Sportchining «vaqtni his qilish»ning fizologik asoslari ham yetarlicha o'rganilmagan. Lekin shartli reaksiyalarning hosil bo'lishi bo'yicha I.A.Pavlov olib borgan tajribalarida shu narsa aniqlanganki, shartli reaksiyalarni hosil qilishda shartli qo'zg'luvchilar bilan ma'lum vaqt oralig'ida mustahkam borliq vujudga kelsa, bosh miya yarim sharlarida ma'lum vaqt oraliqlariga nisbatan shartli bog'lanish vujudga keladi degan tushunchani beradi.

Uroq Ibrogimov «Sport psixologiyasi» 2004-yil o'quv ko'llanma kitobida sport turlarga bu kuchlanish juda qisqa muddatki (tez, kuchli, shiddatli, zarba) yoki aksincha uzoq muddatli bo'ladi. lekin ular har doim alab-mushak energiyalarini pardo etilishini talab etiladi. Zero, buningsiz sport faoliyatini amalga oshirib bo'lmaydi degan fikrni bildiradi.

Psixologiya fanida emotsional xotira va uning tabiati haqida turli qarashlar bo'lgan. 1908-1913 yillarda psixologiyada emotsional xotira masalalari bo'yicha qizg'in tortishuvlar ketdi. Fransuz psixologi Ribo bir qator fiziologik va psixologik dalillar keltirib, emotsional xotira mavjudligini himoya qilib chiqdi. 1908-yil Kolche emotsional xotirani mavjudligini inkor etib chiqadi.

Emotsional xotiraning yoqimli yoki yoqimsizligiga qarab, saqlanib turishi haqidagi bu xil qarashlarini mashhur psixologik S.L.Rubinshteyntadkik qiladi. «bu xil xarakterlar mavjud bo'lganda, - deb yozadi 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 saqlanib qolishi mumkin». degan tushuncha beradi.

Hozirgi vaqtda sportda emotsional holatlarni tushuntirib berishda ko'pchilik tamonidan akademik P.V.Simonovning «informatsiya nazariyasi» qabul qilingan. Bu nazariyaga ko'prok hissiyot ehtiyotkorlik qondirilishi bilan belgilanadi deb tushuntiriladi.

Qilingan ayrim tadqiqotlar (A.D. Tanyushkin) kuchsiz ruhiy zo'riqish (srtes) sportchi faoliyat natijasiga ijobiy ta'sir ko'rsatishi taqidlangan. Ayniqsa, yuqori mahoratli sportchilarda stresning kuchayib borishi barobarida uning ta'sir kuchi salbiylashib boradi.

Ruhiy ko'chlanishning salbiy ta'siri diqqat, tafakkur va xotira jarayonlarida, shuningdek, ishchanlik harakatlar aniqligida ko'rinadi.

Hozirgi davrda ruhiy zo'riqish sharoitidagi bo'lgan sportchi holatini optimal (maqbul) holatga keltirishning bir necha usullari ishlab chiqilgan bular;

1. autogen mashqlar (I.Shul'k)
2. ruhiy boshqarish mashqlari (L.Giyesen va A.V. Alekseyev)

3. jismoniy mashqlar (V.A.Larishuk)
4. nafasni boshqarish mashqlari (G.S.Belyayev)
5. munosabatlarni boshqarish mashqlari (A.S.Morozov)
6. «irodaviy gimnastika» (A.A.Mikulin)
7. uyquni boshqara olishlik (A.S.Demetriy) katta musobaqalar oldidan ayrim sportchilar bir necha kun yaxshi uxlay olmasligi mumkin. bu esa uning sport natijalariga salbiy ta'sir etadi.

farmakologik usullar (V.N.Myasishchev va boshqalar).

Sportchilar turli soxalaridagi faoliyatlarda (myexnat, sport faoliyati, o'yin, o'qish va ijodiyotda sport mashg'uloti jarayonida harakatlarni tez yoki sekin bajarishlari bilan bir-biridan farq qiladilar. Ba'zi sportchilar mashg'ulotlarda mashqlarni syekinlik bilan bajarsa, ba'zi bir sportchi tyezlik bilan bajaradi. Ayrim sportchilarning faoliyatlari samarali, syerunim bo'lsa, boshqalariniki esa kam unim bo'ladi. Ba'zi bir sportchilar sport bilan shug'ullanganda aniq usullarni ko'proq qo'llasa ba'zi bir sportchilar sport bilan shug'ullanganda esa bunday usullarni kamroq qo'llaydi. Sportchilar faoliyatining manashu xususiyatlariga qarab, biz sportchilarni qobiliyatlari qandayligini anglab olamiz.

Sportchilarda tug'ma layoqat tayyor, kamolotga yetgan qobiliyat emas, balki qobiliyatning sport bilan shug'ullanish davomida o'sishi uchun faqat tabiiy zamindir, u kelgusida qobiliyatlarga aylanmog'i mumkin. Sportchilarda bunday imkoniyatlar faqat tegishli sharoit mavjud bo'lgandagina ro'yobga chiqadi va namoyon bo'la oladi. Sportchilarda tug'ma layoqatni irsiyat bilan aynan bir narsa deb tushunish yaramaydi. Sportchilarda layoqat irsiyat natijasigina bo'lib qolmay, balki shu bilan birga ona xomilasida o'sishi natijasida shakllanadi yoki yo'qolishi mumkin.

Sportchilarda layoqatning o'zi mustaqil o'zicha o'sib, kamolotga yetmaydi. Layoqat ham sportchida «mudrab yotgan» imkoniyatlaridandir. Sportchilarda bu layoqatlarning «uyg'onib» yuzaga chiqishi uchun tegishli sport faoliyati va ijtimoiy muxit ham bo'lmog'i lozim. Layoqatni xudi urug'ga o'xshatish mumkin, urag'dan o'simlik ko'karib chiqishi, yetilib meva qilishi uchun qulay sharoit, suv,

tuproq, havo, quyoshning bo'lishi darkor. Sportchilardagi individual tug'ma layoqatning o'sib kamol topishi uchun zarur bo'lgan sport mashg'uloti va sharoitining bo'lishiga ham bog'liqdir.

Ijtimoiy muhit yoki sport faoliyatda sportchilar layoqatlarining o'sib kamol topishi uchun qulay yoki noqulay bo'lmog'i mumkin. Qulay muhit sportchilardagi mudrab yotgan» layoqatlarni uyg'otadi. Sportchilarda individual layoqatining o'sishi uchun qulay sharoit bo'lishi sportchining bolalik chog'larida-yoq ayniqsa, muhimdir.

Yosh sportchilar o'z o'yinlarida, odatda mashhur sportchilarga taqlid qiladilar. Yosh sportchilar taqlid qilish jarayonida ma'lum bir layoqatlar dastlab uyg'ona boshlaydi.

Noqulay ijtimoiy muhit sharoitda va sport faoliyatining sportchidagi tug'ma layoqati «uyg'onmay» qolib ketishiga sabab bo'lishi mumkin.

Sportchilar ongida milliy an'analar, urf-odatlarimizning tiklanishi milliy, umumbashariy va umum ma'naviy qadriyatlarimizni (milliy kurash) hayotimizga tadbiq etilishi halqimizning va sportchilarimizning turmush sharoitini ijobiy tomonga o'zgartirishga olib kelmoqda.

Davlatimiz va jamiyatimiz uchun sog'lom barkamol, bilimdon, fidokor, istedodli yosh sportlarni tarbiyalashga imkoniyat yaratmoqda. O'zbek halqi yuksak aqil zakovatli dunyoni boshqarish, qudratli, salohiyatli, qobiliyatlarga ega bo'lgan soxibqiron Amir Temur kabi sarkardalar, Al-Buxoriy, At-Termiziy, Bahoviddin Naqshbandiy, Xo'ja Axmad Yassaviy kabi ulug' muhandis ulammolar, Abu Nasr Farobiy, Abu Rayxon Beruniy, Ibn Sino kabi qomusiy olimlari Bilan birgalikda Ul-Umaviy, Xofiz Sheroziy kabi musiqashunos olimlari, Nizomiy Ganjaviy, Abduraxmon Jomiy, Alisher Navoiy, Ulug'bek kabi mutafakkirlari va Paxlavon Maxmud, At Termiziy kabi buyuk paxlavonlarimiz Bilan faxrlanib qolmay ularning ishlarini davom ettirishga Fan soxasida va sport sohasida yangiliklar yaratishga ham qodirdirlar.

Shuningdek Davlatimizda nomlari jaxon Fani va sport sohasida bir qancha paxlavonlarimiz va olimlarimiz ko'plab topiladi. Bizda madaniy saviyasini

oshirish, halqimiz va yoshlarimiz o'rtasida shakllanib o'sib kelaytgan talantli yosh sportchilarni salohiyatlarini o'sishi uchun barcha imkoniyatlar yaratilgan.

Sportchi yoshlarimizda istedodni o'sib kamol topishi, uchun faqat muhit ta'sirining o'zi kifoya qilmaydi. Bunga eng muxim narsa sport mashg'uloti jarayoni ta'lim va maxsus tarbiyadir. Sportchilarda qobiliyat sport mashg'uloti va ta'lim jarayonida bilimlarini, o'zlashtirish jarayonida sport mashg'ulotlarida egallagan tajribalarini musobaqalashish vaqtida, raqibiga qarshi qo'llay olishda, tegishli ko'nikma va malaka hosil qilishi, sportchi faoliyatida kamol topadi. Masalan sportchi sport mashg'ulotlarini puxta egallashi uchun tabiiy qobiliyat va qulay sharoit bo'lishining o'zi kifoya qilmaydi balki o'qishi, sport turining nazariy asoslarini o'rganishi texnikasini va taktikasini musobaqalar faoliyatini kuzatib borishi va ulardan tashqari maxsus fanlarni bilishi kerak bo'ladi.

Jismoniy madaniyat va sport bilan shug'ullangan kishida uning jismoniy, ruhiy va nazariy bilimlarga ega bo'lishi tabiiy, chunki yaxshi sportchi bo'lish uchun o'zi tanlagan sport turini Amaliy, nazariy jihatdan yaxshi bilmasa va sportchi o'zining jismoniy sifatlarini muntazam oshirib bormasa biror natija ko'rsatishi mumkin emas. Misol uchun yengil atletika sport turining, g'ovlardan oshib yuguruvchi (110 m.ga) sportchilarda egiluvchanlik, kuchlilik, sakrovchanlik va chaqqonlik kabi jismoniy sifatlari yaxshi rivojlangan bo'lishi, bulardan tashqari sportchilarning psixologik ya'ni yugurishga tayyorlanish, tupponcha ovozig a diqqatni jamlay olishi, yugurishda hayajonlanmasdan g'ovlarga tomon qat'iyat bilan talpinib harakat qilishi talab etiladi. Umuman qanday sport turida bo'lmasin sport turiga tegishli bilim va malaka hosil bo'lishi uchun kerakli darajada ma'lumot, tarbiya olishi kerak.

Barcha yuksak istedodli sportchilar tirishqoqlik bilan sport mashg'ulotlarida muntazam shug'ullangan sportchilarda istedodning aynan ta'lim – tarbiya jarayonida tarkib topgan qobiliyatlarda ravshanroq ko'rina boshlaydi. Chunki, sportchilarning sport bilan shug'ullanish jarayonida va uning nazariy asoslarini chuqur o'zlashtirganlik darajasida yaqqol ko'rinib turadi.

Qulay sharoitda yosh sportchilarning sport faoliyatiga layoqatining barvaqt uyg'onishiga imkon beradi.

Bolalar va o'smirlar sport maktablarida faqatgina bolalarning sport faoliyati bilan cheklanibgina qolmasdan balki yosh sportchilarning barcha qobiliyatlarini o'stirishni nazarda tutgan holda olib boorish lozim.

Sportchilar o'zidagi sport turiga bo'lgan tug'ma layoqatlarini sport faoliyati bilan o'z ustida tinmay ishlashi jarayonida amalga oshirishga harakat qiladilar.

Yosh sportchilar sport mashg'ulotiga, musobaqalarda ishtirok etib, tug'ma layoqatining o'sishi uchun qulay sharoitlar yaratadi. Shuningdek, o'quvchi mehnat va sport faoliyatida sportchining layoqatlari uyg'onadi va qobiliyatlari usadi.

Har bir sportchi sport bilan shug'ullanganda o'za faol harakat qilsagina va o'qish – tarbiya jarayonida sportchining layoqatini uyg'otmog'i, istedad hamda qobiliyatlarini ustirmog'i mumkin. Sportchining individual qobiliyatlari uning faoliyatini belgilabgina qolmay balki sportchining qobiliyatlari sport faoliyati jarayonida o'sadi va tarkib topadi. Sportchilarning sport faoliyatida qanday munosabatda bo'lishi katta ahamiyatga egadir. Agar sportchi tanlagan sport turini sevib mehr bilan harakat qilsa, u vaqtda sportchining sport faoliyatidagi yutug'i va erishgan natijasi ham kuchliroq yuzaga chiqa boshlaydi, uning qobiliyati va mahorati tezroq o'sib boradi. Sport turiga mashg'ulotlariga muhabbat qo'yishi, qiziqishi, havas qo'yish demakdir. Shu sababdan sportchining qobiliyati uning qiziqishi – havaslari bilan mustahkam bog'liq va qiziqishlarining o'sib borishiga qarab, sportchi qobiliyati ham o'sib boradi. Qiziqishlari esa sportchidan hammadan ko'ra ko'proq sport faoliyati jarayonida va o'sib borayotgan qobiliyatiga bog'liq ravishda yuksalib byuoradi.

Yuksak sport natijalari va olyjanob maqsadlar sportchinning barcha ruhiy kuch va qobiliyatlarini o'sishiga katta tayanch (stimul) bo'lib xizmat qiladi.

Ayrim vaqtlarda qobiliyat bilan, havaslari bir – biriga mos bo'lmasligi ham mumkin. Masalan: sportchi biror bir sport turida qobiliyatli ekanini ko'rsata oladi, ayni vaqtda boshqa bir sohaga ham qiziqadi. Bunday hodisa ko'proq sportchining

qobiliyatlari hali to'liq, tarkib, topib voyaga yetmagan va oshkor bo'lmagan davrlarda (bolalik davrda) uchraydi.

Sportchilarda qobiliyaning o'sishi va sport mashg'ulotlariga qiziqish muhabbat qo'yishi bilan bir qatorda, sportchi o'z ustida tinimsiz ishlashi, sportchining mehnat faoliyati hamda bilimlari, ko'nikma va malakalarini ijodiy ravishda qo'llay olishi ham katta ahamiyatga egadir.

Ayrim sportchilar bolalik chog'larida, ular uchun qulay sharoit bo'lishiga qaramay, hech qanday, o'z zehni va qobiliyatlarini ko'rsata-olmasliklari ham mumkin. Bunday sportchilar keyinchalik sabot va chidam bilan o'z ustlarida mustaqil ishlashlari natijasida o'zlarining zo'r qobiliyatlarga ega ekanligini ko'rsatadilar.

Ma'lumki sport maktablaridagi sportchi yoshlar orasida darslarga va sport mashg'ulotlariga o'z vaqtida kelmasligi va mashg'ulotlarni bajara olmasligi ham uchraydi. Bunday sportchilarning sport mashg'ulotlariga ulgurmasdan orqada qolish sababini sinchiklab tekshirishlar shuni ko'rsatadiki, ulardagi o'quv sport faoliyatiga moyilligi bo'lmaydi va juda zayif bo'ladi yoki ular sport mashg'ulotlarini bajarish yo'llarini bilmaydilar.

Shuning uchun o'quv sport mashg'uloti jarayonida har bir, sportchi yoshlarga muayyan sport turlaridan va fanlardan bilimlar berishi, malaka hosil qilishi, irodasiga ta'sir etish bilan bir qatorda sportchi yoshlarni davlatimizning munosib sportchilari va **o'quvchilari** bo'lib yetishishlari uchun tinmay o'z ustilarida ishlashi lozim, ekanligini sportchilar ongiga singdirish kerak.

Sportchilarning kelajakdagi sport faoliyatidagi muvoffaqiyatlari faqat ularning maktabda va sport mashg'ulotlarida olgan bilim va malakalariga bog'liq bo'lmay balki, sport bilan shug'ullanishning bundan keyingi o'z ustilarida tinimsiz ishlashlari orqali yangi bilimlar hosil qilib borishlariga bog'liq ekanligini ularga uqtirib o'tirish zarurdir.

Sportchilarning qobiliyati va istedodi sport faoliyatida va mehnatida namoyon bo'ladi, shu bilan birga sportchi qobiliyatining o'zi ham faqat sabot bilan mehnat qilish, tirishib tegishli bilim va malaka hosil qilish orqali kamol topadi.

«Sportchilarda individual xususiyatlarini shakllantirishi va tarkib toptirish lozim bo'ladi. Chunki qobiliyat faqat sport faoliyatidagina emas balki ta'lim, xox mexnat, xox ijtimoiy faoliyatidan qat'iy nazar uning amaliy va nazariy bilish jarayoniga, aqliy xislatlarga xisli – irodaviy jabxalariga, **sensomotor** sohasiga, **harakteralogik** xususiyatlariga muayyan talablar qo'yadi va ularning hamkorlikdagi say-harakati tufayli **professional** qobiliyat shakllanishiga sharoit yaratadi». Avvalo professional sport faoliyatida qobiliyatlarini o'rganish kelajakda shakllanishi, ma'lum bo'lgan maqsadga qaratilgan bo'lishi zarur.

Sportchilarning professional qobiliyatlari o'quvchi – murabbiy jamoasi va barcha ta'lim tarbiyaviy ish tizmi tomonidan sport faoliyatida hamda tarbiya tizimini birinchi kundan boshlangani ma'quldir.

Sportchilarda qobiliyatlarning shakllanishiga sportchi o'quv predmetlariga va sport jixozlariga qiziqishi, o'quv sport mashg'ulot jarayonlarini samarali tashkil etilganligi yangi sport jixozlari va o'quv qo'llanmalari bilan ta'minlanganligi nazariy va sport mashg'ulotlarining samarali bo'lishi sportchida qobiliyatni shakllantirishida katta yordam beradi.

Murabbiy sportchini sportga qanchalik ko'p qiziqтира olsa, unda sportchining professional qobiliyatlarini shakllantirish shunchali oson bo'ladi. Shuningdek sportchilarning qiziqishini o'stirishda ularni maxsus «**Innaviatson**» (**yangi**) pedagogik va sport texnikalari, texnologiyalaridan unumli foydalanib sport mashg'ulotida olgan dastlabki ta'surotlari ham ayniqsa katta yordam beradi sportchi sport bilan shug'ullangan kundan boshlab, birinchi tasurotlar doimo xotirada uzoq saqlanadigan bo'ladi. Sportchi sport musobaqasida erishgan muvoffaqiyatari, har qaysi sportchini ayniqsa o'zi sevgan sport turiga qiziqishini oshiradi yoshlarni, o'smirlarni yigit va qizlarni ruxlantiradi. Sport faoliyatidagi jismoniy va ruxiy intilish o'z kuchi, hamda qobiliyatlariga ishonch hosil qiladilar, sportchilarning tanlagan sport turiga faollik va intiluvchanlik, ijodkorlikni uyg'otadi. Shuning uchun murabbiylar sportchilarning qobiliyatlarini rivojlantirishga ijobiy ta'sir eto'vchi, sportchilarning qiziqishlarini, yutuqlarini rag'batlantirish va intizomlilik, faollik, mustaqillikni tarbiyalashda sportchilarni

sport mashg'uloti bilan shug'ullantirish kerakki, bunda har bir sportchining muvoffaqiyati hamma narsalaradan ustun tursin.

Professor E.G'oziyevning ta'rifiga ko'ra psixologiyada professional qobiliyatlar individual psixologik xususiyatlar sifatida farqlanadi va buning asosida bir sportchining boshqasidan yaxshi deb tafovudlanadigan xslat fazilatlari yotadi.

Shuning uchun har bir sportchidan bir xil sport natijasini va bir xil sifat natijasini kutish mumkin emas. Chunki sportchilar o'z qobiliyatlari va professional sifatlari bo'yicha bir –biridan muayyan darajada farq qiladilar. Binobarin sportchilar o'rtasida farqlar sifat va miqdor jixatdan bir talay bo'lishi mumki.

Professional qobiliyatlarning sifat tasnifi sportchining qaysi individual psixologik xususiyatlarini faol muvoffaqiyatining majburiy sharti tariqasida xizmat qilishini anglatadi. Ularning miqdori tavsifi esa sport faoliyatiga qo'yiladigan talablarni sportchi tomonidan qay darajada bajarish imkoni mavjudligini bildiradi. Ya'nyi sportchi professional jixatdan boshqa sportchilarga qaraganda amaliy va nazariy jixatdan tajribali, bilimdon, imkoniyatlaridan unumli foydalana olishni namoyon qiladi.

Sportchilarda professional qobiliyat xususiyatlarining sifat jixatidan talqin qilinishi: birinchidan, maqsadga turlicha yo'llar orqali erishishga imkon beruvchi **«o'zgaruvchan miqdor», (sharoitga qarab o'zgaruvchan)** farq qilishi shaklda: ikkinchidan sportchi faoliyati muvaffaqiyatning individual psixologik sifatlari (fazilatlari) murakkab majmuasi ko'rinishida gavdalanadi. Bu psixologik xodisa tahlil professional sportchi qobiliyatining muhm jabxalarida yaqqol ko'zga tashlanadi. Jumladan sportchilardagi bir xislatni o'rnini boshqasi bosishi **(kompensasiya qilish lotincha compensation – «o'rnini bosish muvoffaqiyatlashtirish»** ma'nosini bildiradi. Bunda sportchi sabir – toqat, chidam bilan mehnat qilishi tufayli yuksak professional ko'rsatgichlarga erisha oladi).

Rus psixologi B.M.Tipov va uning shogirdlari o'z tadqiqot ishlarida oliy nerv faoliyati tiplarining xislatlari tasiri tufayli, odam professional qobiliyat tuzulishida, qandaydir sifat tuzulishida, qandaydir sifat xususiyatlarni aniqlashga urunishganlar. Jumladan, nerv sistemasining alohida sezgirligi idrok faoliyatining

o'ziga xos o'tkirligi ma'lum darajada professional qobiliyat nishonasi sifatida vujudga kelishi mumkin. Ta'kidlangan xususiyatlar oliy nerv faoliyati umumiy tip sifatlariga va belgilariga mansubdir. Ammo professional qobiliyatning tabiiy asoslarini nerv sistemasining **protstial (xususiy)** deb nomlanadigan xususiyatlar bilan bog'lanuvchi farazlar ko'proq ehtimol darajasiga egadir. A.G.Kavalov o'z tadqiqotlarida professional qobiliyatning tabiati va tashxis qilish yo'llarini o'rganishga muvoffiq bo'lgan.

Muallifning ta'rificha professional qobiliyat deganda birorta xususiyatning o'zini emas, balki sportchining faoliyat talablariga javob bera oladigan va shu faoliyatda yuqori ko'rsatgichlarga erishishni ta'minlay oladigan ilg'or psixologik xususiyatlar guruxini yoki sentizini tushunish kerak.

Psixologiya fanida professional qobiliyat to'g'risida gap ketganda uchta o'ziga xos konsepsiya mavjudligi tkidlanadi.

Professor E.G'oziyev, A.Jabborovlar o'z asarlarida professional qobiliyatni analiz qilib, qobiliyat sportchilarning biologik jixatdan dterminlashgan, ya'ni biologik jixotdan bog'langan, xususiyatlardir, degan fikirni ilgari suradi.

Mualliflar mulohazalariga ko'ra professional qobiliyatning tayanch xususiyati yumshoq ko'ngillik va ta'sirchanlikdir. Ta'sirchanlik deganda idrokning jonliligi va o'tkirligi emotsional iltifotgo'ylikni naqadar kuchliligini tushunish kerak. Ular professional qobiliyat uchun yolg'iz ko'ra bilish qobiliyati kamlik qiladi, ko'rganlarini Amaliy va ijodiy qayta o'zgartira bilish kuzatilayotgan narsani boshqa hayotiy ta'surotlar bilan fikran bog'lay olishi ham muhumdir, degan xulosani ilgari suradilar.

Professional bilimdonlik shu nuqtayi nazardan sportchi umumiy madaniyatning shunday yo'nalishi-ki sportchi diqqati sport turiga talluqli bo'lgan bilimlardan tashqari shu sport faoliyatiga tegishli bilimlarining hosil bo'lish yo'llari va malakalarining takomillashuvini ta'minlovchi psixologik jarayonlar va xolatlarni bilishni ham taqazzo etadi. Bu faoliyat psixologiyada bilish jarayoni, ularning mohiyati va qanday darajada kechishini bilish demakdir.

= Inson asab faoliyatining individual jihatlarini butun sport faoliyatining borishida katta ahamiyat kasb etadi. Ular harakat ko'nikmalarining shakllanish va barqarorlashish tezligiga, ularning rivojlanishi va, kerak bulganda, qayta ishlab chiqish, o'zgartirishga katta ta'sir ko'rsatadilar. Sportchining mashg'ulotlarda va musobaqalardagi ruhiy holati va o'zini tutishi ham individual xususiyatlarga bog'liq. Hayotda, ishda, atrofdagilar bilan munosabatda ikki asosiy asab jarayoni - qo'zg'alish va tormozlanishning balanslashuvi ro'y beradi. Bu balansning buzilishi dinamik stereotipning shakllanishida qiyinchiliklar tug'diradi. Asab markazlarida ishlayotgan mushaklar, organlardan kelayotgan ta'sirlarni mustahkamlash, harakat ko'nikmasi dinamik stereotipini yaratish uchun asab markazlari qo'zg'alishining ma'lum darajasi zarur bo'ladi.

Sportchi organizmga ta'sir qiluvchi o'ta kuchli omillar (uzoq davom etgan maksimal yuklamalar, yuqori tempda ritmik ishlash) dan so'ng shug'ullanishlarning samarasi kuchli tormozlanish natijasida tushib ketadi. Aynan shu davrda yuklamalarni kamaytirish kerak, aks holda oliy asab faoliyatida portlash ro'y beradi va sportchini uzoq vaqt izdan chiqarishi mumkin.

Mashhur psixolog P.A.Rudik (1973) tadqiqotlar natijasida shaxsning psixologik xususiyatlari jismoniy mashqlar ta'siri ostida muayyan, barqaror o'zgarishi mumkin, degan fikrga kelgan. Odatda sport shaxsning shakllanishi va rivojlanishiga ijobiy ta'sir ko'rsatadi, deb hisoblash qabul qilingan. Sport musobaqalari tirishqoqlik, ahloq va iroda sifatleri, mardlikni tarbiyalashga yordam berishi yuqorida qayd etildi. Ammo bu yo'nalishdagi tadqiqotlar endi boshlanmoqda.

Verner va Totxeyd Vest - Poyntedagi harbiy akademiya kursantlarining shaxsiy xususiyatlariga muntazam sport mashg'ulotlari va musobaqalarining ta'sirini aniqlamoqchi bo'ldilar. Buning uchun o'rta maktabning harbiy akademiya o'qishga kirmoqchi bo'lgan, sportchi va sportchi bo'lmagan bitiruvchilari kuzatildi. Ushbu tadqiqot natijalariga ko'ra shaxs o'smirlik davrida

shakllanib bo'ladi va sport bilan shug'ullanish aytarli o'zgarishlarga olib kelmaydi, degan taxminga kelindi.

1968 yilda Vashingtonda o'tkazilgan sport psixologiyasi bo'yicha Ikkinchi xalqaro kongressda professor Ikegami uzoq va muntazam sport mashg'ulotlarining shaxsning o'zgarishga ta'sirini o'rganishga bag'ishlangan fundamental tadqiqotlar natijasini taqdim etdi. Bu ma'lumotlarning statistik tahlili shuni ko'rsatadiki, sport staji oshaverishi bilan kuzatilgan shaxslar faolroq, tajovuzkorroq, beg'amroq bo'lavergan, depressiya va frestasiya kamroq ishtiyoq his etganlar, boshqalar bilan munosabatda yetakchi bo'lishga kamroq intilganlar. Uning fikriga ko'ra, sport mashg'u-lotlari ruhiy barqarorlikning umumiy o'zgarishiga ta'sir etmagan.

Asab jarayonlari - uyg'onish va tormozlanish uchta xususiyat bilan xarakterlanadi: kuch, harakatchanlik, bosiqlik. Bu xusu-siyatlar kombinasiyasi turlicha bo'lishi, har bir insonni xarakterlovchi asab tizimining individual xususiyatlari shu kombinasiyaga bog'liq bo'lishi mumkin (Z.I.Kolarova, 1968). Umu-miy tipdagi asab tizimining ayrim xususiyatlarini tadqiq etish-ning ishonchli, zamonaviy, psixologik usullari B.M.Teplov (1963), V.D.Nebglisin (1966), V.S.Merlin, E.I.Mastvilisker (1971) ishlarida bayon etilgan.

So'nggi yillarda sport psixologiyasida V.A.Vyatkin (1978), B.D.Krett (1978), M.A.Rober, F.Tilman(1988) ning sportning turli turlari namoyondalari asab tizimining tipologik xusu-siyatlarini o'rganishga yo'naltirilgan tadqiqotlari keng tus oldi.

Psixologik tadqiqotlar natijasida A.A. Bodalev, V.V.Stolin (1987) quyidagi xulosaga kelishdi:

1. a) Birinchi shkala bo'yicha (37q12) yuqori ball qo'zg'alish jarayonining yuqori darajasini aks ettiradi, chaqqon, tez hara-katlarni talab etuvchi vaziyatlarda samarali faoliyatni amalga oshirish qobiliyati bilan ajralib turadi, asab tizimi uzoq, tez -tez takrorlanuvchi qo'zg'alishga dosh beradi.

b) Birinchi shkala bo'yicha past ball (37-12) qo'zg'alishning bo'shligini aks ettiradi.

2. a) Ikkinchi shkala bo'yicha yuqori ball asab tizimining tormozlanish jarayoniga nisbatan kuchini aks ettiradi, tormozli shartli reflekslarning tez va mustahkam o'rnatilishi, taqiqlar vaziyatida faollikdan voz kechish qobiliyati (32+11).

b) Tormozlanish jarayonining kuchsizlik tormozli refleks-larning rivojlanishini qiyinlashtiradi (32-11).

3. a) Yuqori harakatchanlik asab tizimining qo'zg'atuvchilar belgilarini tez qayta ishlash, yangi vaziyatga duch kelganda tez qayta qurish qobiliyatlari, yangi predmet va hodisalar bilan o'zaro munosabatlarga tayyorlik va istak (36q12)

b) Past harakatchanlik asab tizimining qo'zg'atuvchilar belgi-larini qayta o'rganishda yuqori shartliligini aks ettiradi, yangi ko'nikmalarga o'tish qiyin, individ yangi vaziyatlardan o'zini olib qochadi (32-11)

Yuqorida bayon etilganlar o'quvchi yoshlar shaxsining tipologik xususiyatlarini aniqlash bo'yicha tadqiqotlar o'tkazish zarurligini ko'rsatadi.

Metodikaning maqsadi:

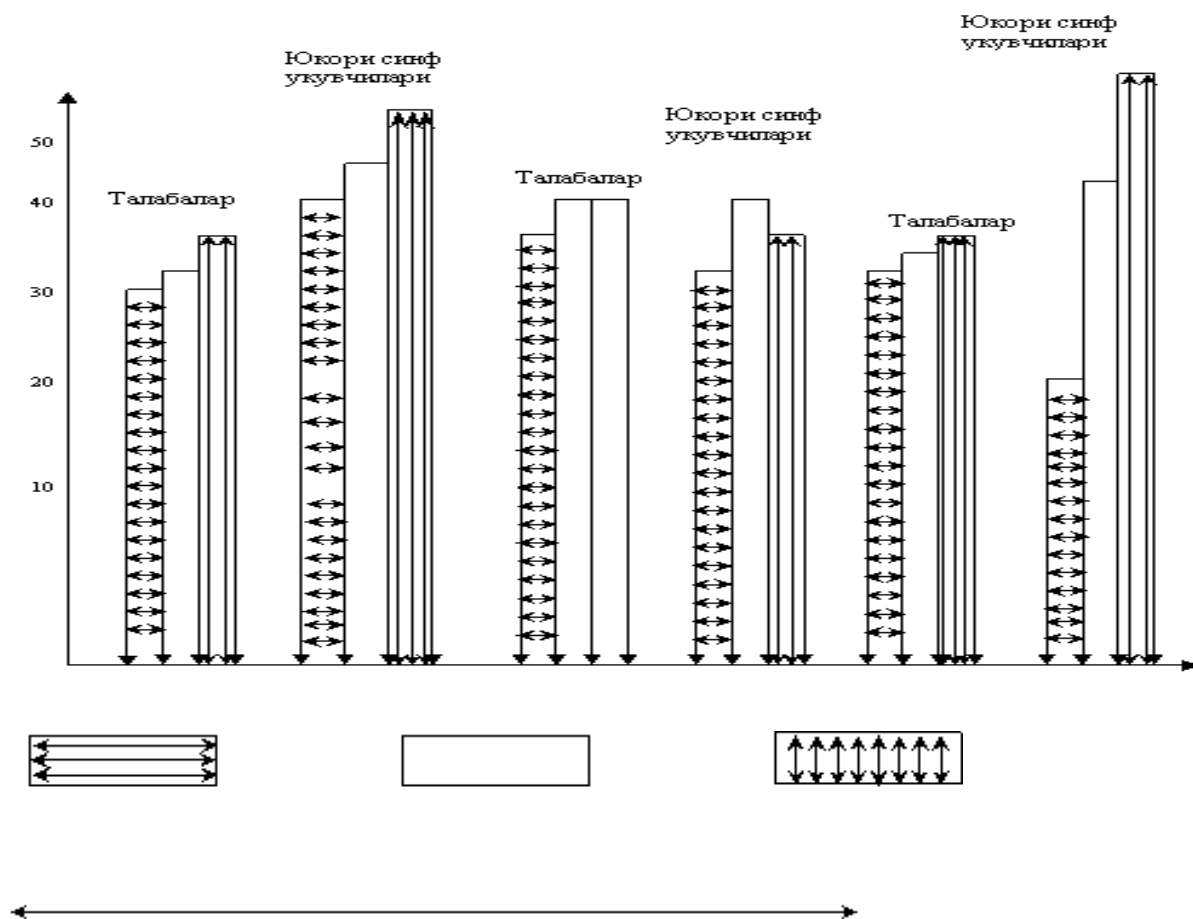
1. Talaba yoshlar asab tizimining individual tipologik xususiyatlarini aniqlash.
2. Talaba yoshlar shaxsining tipologik xususiyatlarini aniqlash.

Tadqiqotlar vazifalari:

1. Anketa savollariga berilgan javoblarni tahlil qilish asosida qo'zg'alish, tormozlanish kuchi va ularning harakatchanli-gini aniqlash.

2. Anketa savollariga berilgan javoblar asosida emosional barqarorlik darajasini, temperament turi, ekstraversiya –intro-versiyani aniqlash.

Tadqiqot vazifalarini bajarish uchun polyak psixologi Ya.Strelyau (1974) ishlab chiqqan «Temperament so'rovnomasi» dan; ingliz psixologi G.Ayzenk (1964) tuzgan testdan foydalanildi. TATU ning 300 dan oshiq 18-24 yoshli talabalari, olimpiada xotiralarida zaxiralari Respublika bilim yurtining futbol bilan shug'ullanuvchi (9-11 sinf) o'quvchilari kuzatildi. Natijalar jadvalda keltirilgan.



Olingan ma'lumotlar (7.1-jadval) A.A. Bodalev, V.V. Stolin (1987) lar o'tkazgan tadqiqotlar ko'rsatkichlariga mos keladi. 1 va 2 bosqich talabalari va qizlari asab tizimi kuchsiz shaxslar hisob-lanadi. Ma'lumki bunday talabani tarbiya qilish jarayoni qiyin kechadi, chunki kuchsiz asab tizimi organizmda ro'y berishi kerak bo'lgan o'zgarishlarni sekin qabul qiladi va o'zlashtiradi, yangi

harakatlarning katta qiyinchiliklar bilan o'rganadi. Dastur bo'yicha esa talabalar basketbol, voleybol, qo'l to'pi, futbol va boshqa o'yinlarni o'rganishlari kerak.

Ulg'aygan sari qo'zg'alish jarayonlari va asab jarayonlari-ning harakatchanligi o'sib boradi. Sog'lomlashtiruvchi jismoniy tarbiya bilan shug'ullanuvchi talabalarda qo'zg'alish va tormozlanish jarayonlari kuchli bo'ladi, asab jarayonlari harakatchanligi bilan ajralib turadi. Bunday tipdagi talabalarni tarbiya qilish oson kechadi, ular yangi harakatlarni tez o'zlashtiradilar, asab jarayon-larining bir me'yordaligi, bosiqqligi bilan ajralib turadilar.

Olimpiada zahiralari Respublika bilim yurti o'quvchi-larida qo'zg'alish yuqori, asab jarayonlari qo'zg'aluvchan, tormoz-lanish esa kuchsiz. Bunday sportchilar tormozli reaksiyalar bilan javob berishda orqada qoladilar, bu esa turmushda, o'yin maydon-larida pand berib qoladi. Shuning uchun ular o'zlarini qo'lda tutib turolmaydilar va doim ruhiy zo'riqishda bo'ladilar.

O'tkazilgan tadqiqot ulg'aygan sari o'g'il bolalarda, xuddi qizlarda kabi, ko'proq ekstraversiya rivojlanadi. Ulg'aygan sari munosabatlarga intilish yazshilanadi, notanish vaziyatlarda o'zga-rish dadilroq tuta boshlaydilar. Sog'lomlashtiruvchi jismoniy tarbiya bilan shug'ullanuvchi talabalar boshqa kursdoshlariga qara-ganda ekstraversiyaga moyil bo'ladilar va emosional barqarorlar.

Shuni qayd etish muhimki, ekstravertlar aniqlik va xato-sizlikka katta ahamiyat beradilar, bu esa ish tezligining pasayi-shiga sabab bo'ladi. Ekstravertlar vazifani tezroq bajara boshlay-dilar, keyin introvertlar ko'rsatkichlari tobora yaxshilana bosh-laydi va ekstravertlar natijalaridan oshib ketadilar.

18-19 yoshli talabalar flegmatik (sodda, ehtiyotkor, og'ir, boshqariladigan, nazorat qilsa bo'ladigan) bo'ladilar, ulg'aygan sari ular sangviniklarga (kirishimli, yetakchilikka moyil, quvnoq) yaqinlasha boshlaydilar. Sport-internat o'quvchilari xoleriklikka ko'proq moyil (ta'sirchan, bezovta, tajovuzkor, faol).

Metodika maqsadi - talaba yoshlarning emosional zo'riqishi individual xususiyatlarini aniqlash.

Talaba yoshlarning oliy asab tizimi tipi individual xususiyatlari ko'rsatkichlari

Yosh	Jarayonlar kuchi		Asab jarayonlarining harakatchanligi
	Qo'zg'alish	Tormozlanish	
O'g'il bolalar			
18	36-10	38-10	39-12
19	39-13	40-11	40-14
20-24	41-12	40-8	41-8
Sport bilan shug'ullanuvchilar OZRBYu o'quvchilari	55-7	55-7	47-10
16			
17	49-5	48-9	50-6
	56-10	46-13	57-5
qizlar			
18	29-10	38-10	32-11
19	38-13	46-15	46-7

Yosh	Darajasi	
	Introversiya-ekstraversiya	Emosional-barqarorlik
18	10-2	6-3
19	11-3	10-2
20-24	12-4	11-4
OZRBYu o'quvchilari, sport bilan shug'ullanuvchilar	12-3	7-3
		13-2,5
16	12-3	13-2,5
17	12-4	13-0,3
	qizlar	
18	9-3	11-3
19	12-4	12-4
20-24	12-4	11-4

Vazifa: anketa savollariga javoblarni tahlil qilish asosida o'quvchilar va talabalarning emosional zo'riqishi darajasini aniqlash. Tadqiqot obyekti: TATU talabalari, OZRBYu o'quvchilari.

Tadqiqot metodikasi emosional muhit, o'z his-hayajonlarini boshqarish qobiliyatini aniqlash imkonini beradi va u N.M.Peysaxova, G.Sh.Gabdreyeva (1988) lar tomonidan tuzilgan. 7.3-jadvalda psixologik tadqiqotlar ko'rsatkichlari keltirilgan.

Talaba yoshlarning emosional zo'riqish ko'rsatkichlari

Yosh	m		m
18	14,4	-	1,6
19	12,1	4,2	1,8
20-24	13,8	6,1	1,5

Futbolchilar, asosan, o'rtacha emosional qo'zg'alishga ega. Ulg'aygan sari qo'zg'alish pasayib boradi. O'quvchilar orasida emosional zo'riqishi yuqori bo'lgan (18 ball) futbolchilar borligi ma'lum bo'ldi. Ular o'z faoliyatlarini boshqara va nazorat qila olmaydilar, o'z imkoniyatlarini oldindan noto'g'ri baholaydilar, hych bir sababsiz bezovta bo'ladilar, arazchi, ta'sirchan, o'rtoqlari bilan kelisha olmaydilar. Bunga oiladagi noto'g'ri emosional munosabatlar (jazolashlar, bolani muntazam terlashlar) sabab bo'lishi mumkin.

V.G.Zazikin (1991) kuchli stress holatida tadqiq etiluvchilar ruhiyatida nima ro'y berayotganini eksperimental ko'rsatib berdi. Tadqiq etiluvchilarga vaqt juda sekin (yoki tez) o'tayotgandek, uncha uzoq bo'lmagan masofalar (5-6 metr) ni 1,5-2 marta xato bilan baholaydilar. Ular inson xulq - atvori, hatti - harakatini ham noto'g'ri tushunishlari mumkin: insonning osoyishtaligi tadqiq etiluvchilarga loqaydlik, begonasirashdek, tabassum esa zaharxan-dalik bo'lib ko'rinadi.

Shunday qilib, yuqori ruhiy zo'riqish, kuchli bezovtalik ishlab chiqarish - vaqt xarakteristikalari etalonlarini o'zgar-tiradi, qabul qilishda psixologik taqqoslash mexanizmlarida buzilishlarga sabab bo'ladi. Yomon psixologik holat inson munosa-batlari tizimiga ham ta'sir ko'rsatadi. Bunday holatning tez - tez qaytarilib

turishi inson tabiatini o'zgartiradi, uning psixi-kasini buzadi. Bu esa uning atrofida bilan munosabatlarida, taqdirida aks etmay qolmaydi.

Psixologik tadqiqot ma'lumotlari ulg'aygan sari emosional zo'riqishi pasayishini ko'rsatdi. Talabalik davri inson hayotida muhim bosqich, bu davrda insonning psixologik siyrati tubdan o'zgaradi.

B.I.Kochubey, Ye.V.Novikova (1988) fikriga ko'ra «bezovta odam» - bu o'ziga, o'z qarorlariga ishonmaydigan, doim ko'ngilsizliklarni kutib yashaydigan, vahimachi, badgumon, hech kimga ishonmaydigan inson. Bezovtalik nevrozning rivojlanishiga sabab bo'lishi mumkin.

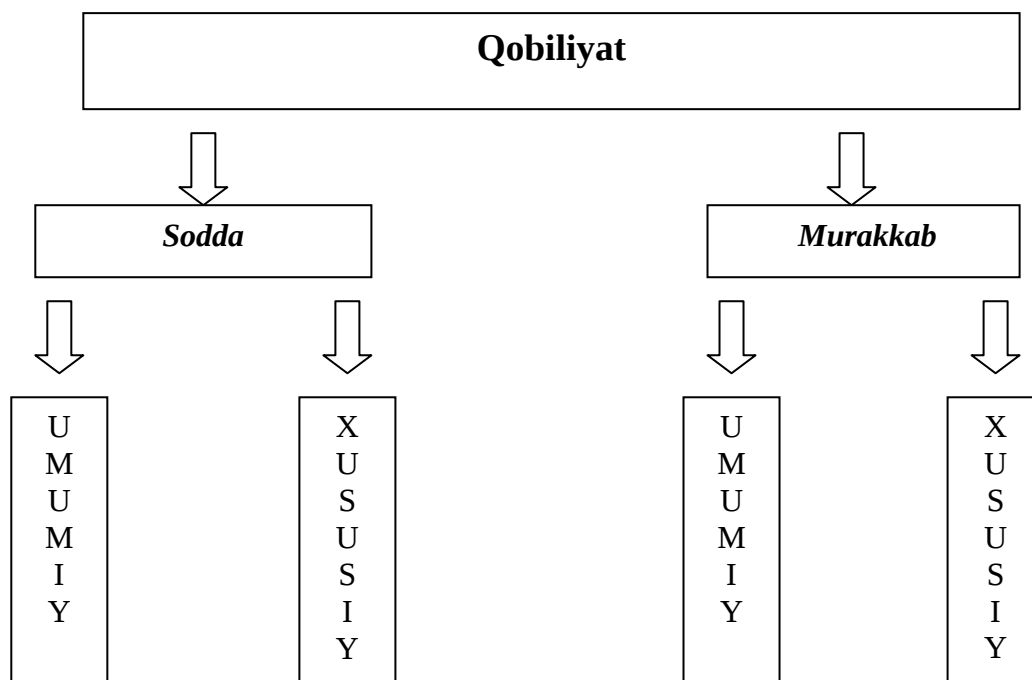
Ma'lumki, inson yoshi nafaqat uning fiziologik yetukligi darajasi, balki atrof - muhit bilan munosabati, ichki dunyosi xususiyatlari, o'y-fikrlari xarakterini ham aks ettiradi. Ko'pgina psixologlarning fikriga ko'ra 11 yoshdan so'ng bezovtalik darajasi keskin oshadi, 20 yoshida o'z cho'qqisiga chiqadi, 30 yoshdan so'ng pasaya boshlaydi.

1.2. Sportchi qobiliyatini shakllantirishni takomillashtirish.

Sportchi qobiliyatining o'zi nima? Uning psixologik mohiyati va yuksaltiruvchi omillari nimalardan iborat? Kabi savollarga to'g'ri javob berishning nazariy va amaliy jihatlarini sportchini sport faoliyatiga o'rgatish va uni takomillashtirishning muvoffaqiyatli bo'lishini ta'minlaydi.

Jismoniy va ma'naviy qobiliyatlar yig'indisini tushunamiz. Qobiliyat xududi xarakter singari sportchilarning boshqa tuzilishlari bilan, bir qatorda qo'yilgan mustaqil bo'lmay, balki uning turli xususiyatlari ma'lum yig'indisidir. Xarakter va qobiliyat o'rtasidagi farq shundaki xarakter sportchining barcha sport faoliyatida va ijtimoiy hayot faoliyat turlarida namoyon bo'ladi. Qobiliyat esa faqat bitta ma'lum faoliyat turida yoki sportchida birorta sport turiga qobiliyati (valyeybol, yengil atletika, kurash turlariga, gimnastika va xokazolari) namoyon

bo'ladi. Sportchilarning qobiliyati psixik xodisa tarzida to'rtta guruhga ajratilishi mumkin.



Sportchilardan qobiliyatning shakllanganlik darajasi turlicha bo'ladi. Sodda, barcha sportchilarga xos bo'lgan sodda va umumiy qobiliyatlar bu psixik ko'rinishning asosiy meyorlari; sezish idrok qilish, fikr yuritish, kechinma qarorga kiyelish va uni amalga oshirish qobiliyatidir.

Murakkab va umumiy qobiliyatlar sportchilar turli darajada shakllangan va barcha sportchilarga xosdir. Murakkab va umumiy qobiliyatlar sportchi faoliyatida umuminsoniy faoliyat turlari: mexnat, o'yin, o'qish, bir – biri bilan munosabatda bo'lish, ma'naviy axloqiy faoliyatlarga tegishli qobiliyatlardir.

Bu guruhga kiruvchi har bir qobiliyatli sportchi xarakter xususiyatlarining murakkab tuzilishi hisoblanadi. Shuning uchun ham birlikda gapiriladigan «iroda – maqsadga erishish qobiliyati» va shu kabi qobiliyatlardan farq qilib murakkab qobiliyatlar ko'plikda gapiriladi.

Sportchining sport faoliyati muvaffaqiyat bilan bajaraolishi faqat qobiliyatlariga bog'liq bo'lmasdan, avvalo sportchida o'zi tanlagan sport

turiga xos amaliy va nazariy bilm saviyasiga va malakasiga, ya'ni unda qanday muvaqqat bog'lanishlar xosil bo'lganiga bog'liqdir.

Sportchilarning sport turiga va sport mashg'ulotlariga bo'lgan layoqati rivojlanib, kamol topishiga, jismoniy ta'limning qanchalik katta ahamiyati borligi ham ma'lumdir. Sportchilarda qobiliyatning o'zi yuqorida aytilganidek tabiiy tug'ma xususiyatlarga bog'liq bo'lsa ham, hamisha sportchidagi o'sish natijasidir. «Sportchining qobiliyati qaysi sport turi uchun zurur qobiliyat bo'lsa, ko'proq shu sport turi bilan shug'ullanishi natijasida va shu sport turiga o'rganish jarayonida o'sadi».

Sportchini sport turiga xos harakatga o'rgatish jarayonida birinchidan, muvoqqat bog'lanishlar sestyemalari xosil bo'ladi. Ya'ni sport maxorati, usullari, bilim, iqtidor, malakalar egallanadi; ikkinchidan, asosiy nyerv jarayonlari takomillashib shakillanadi, ya'ni tegishli jismoniy qobiliyati va sport mahorati va usullari shakillanib o'sib boradi.

Shunisi ham borki, qobiliyatning o'sib rivojlanib kamol topishi jarayoni bilan, iqtidor egallash jarayoniga qaratilganda ancha syekin rivojlanib boradi.

Sportchilardagi qobiliyatlarning o'sishi uchun tug'ma layoqatning borligini ko'rsatadigan xarakterli narsa, bu qobiliyatning sportchida yoshlikdan mustaqil va erkin ravishda ya'ni maxsus ta'lim – tarbiya va sport mashg'ulotlari bilan shug'ullanmasdan ham vujudga kyelishi, ya'ni uning tug'ma layoqatidir. Shunday qilib, qobiliyatlarni doimo tarbiyalab, o'stirib rivojlantirib borish, avvalo yashayotgan jamiyatning moddiy va ma'naviy sharoitlari bilan belgilanadi. Sportchini tarbiyalashda hozirgi davr talablari darajasida bo'lishi, global taraqqiyotni halq ta'limi tizimida joriy etilgan sport turlarini (DTSga kiritilgan), ya'ni pyedagogik tyexnologiyalar, o'quv va muammoviy, ilmiy tatqiqot laboratoriyalari, zamonaviy kamyutyer sinflari, «Intyernyet» va elyektron ilmiy aloqalar tarmog'i, ilmiy kutubxona va boshqalar Ryespublikamizda kyeng qo'llashmoqda.

Jismoniy madaniyat tizimi va sportning asosiy bo'g'uni hisoblanadi. Sportchi yoshlar qobiliyatni tarbiyalashning joriy etilgan myezoni va tamoillarini

ishlab chiqish, jismoniy madaniyat va sportni rivoji uchun xozirgi zamon yosh sportchilardan, ma'lum darajada takominlashgan, qobiliyatlarni talab qiladi.

Sportchilarda individual qobiliyatlarni tarbiyalash ko'p jihatdan jamiyatning ijtimoiy xarakteriga, umum- manaviy tizimga bog'liqdir. Respublikamizdagi jismoniy tarbiya instituti va Oliy o'quv yurtlarining jismoniy madaniyat fakultetlarida «kadrlar tayyorlash dasturi»da bajarilishi va o'zlashtirilishi lozim bo'lgan vazifalarni bajara oladigan talaba sportchilar va o'quvchi yoshlarni qobiliyat va istiyodlarini tarbiyalab jismoniy madaniyat va sport sohasi rivoji uchun ta'limning zamonaviy, yangi pedagogik texnologiya usullarini qo'llashmoqda va tarbiyaviy tizimni takomillashtirmoqda. Sportchi talabalarni kasbiy maxoratini oshirib va shakllantirib bormoqda.

Sportchi yoshlarni individual qobiliyatini ustirishda barcha pedagogik va sport mashg'ulotlarida imkoniyatlaridan unimli foydalanib jismoniy madaniyat va sport sohasida bir muncha ijobiy tajribalarni ham qo'lga kiritmoqdamiz, dyesak mubolag'a bo'lmaydi.

Xozirgi kunda Respublikamiz viloyatlardagi Olimpiya sport zaxiralari maktablari va bolalar o'smirlar sport maktablari murabbiy o'qituvchilari oldida jismoniy madaniyat va sport sohasida, erishayotgan ijobiy tajribalar, orqali sportchi yoshlar qobiliyatini, iqtidorini, ilmiy– amaliy asosida o'rganish, ularning jismoniy va psixologik qobiliyatlarini yanada rivojlantirish sportchilarning ruxiy olamini milliy istiqbol g'oyasi ruxida tarbiyalash, sportchi yoshlar qobiliyatini jaxon andozalari talablariga javob beradigan darajada shakllantirish va takomillashtirish vazifalarini qo'ymoqda. Bu esa o'z navbatida bolalar va o'smirlar sport maktablarida va Olimpiya sport zaxiralari kollejlari bir butun mukammal ta'lim tizimini barpo etish, jismoniy madaniyat va sportning amaliy nazariy tomonlarini yanada puxta chuqurlashtirish yangi pedagogik texnologiyalardan foydalanish va sport mashqlarining samarador usullarini ishlab chiqish, usullarni ishlab chiqish ularni sportchi yoshlar qobiliyatini va istiyodini shakllantirish uchun joriy etish, sport mashg'ulotlari jarayonida har bir murabbiy o'qituvchi ilmiy salohiyatdan va amaliy tajribalardan to'la foydalanish imkoniyatlarini

yaratadi. Sportchi texnologiyasining eng muxim xususiyatlaridan biri **kompensatsiya (o'rnini bosuvchi)** qobiliyatidir. Ya'ni sportchining psixikasida bo'lgan bir imkoniyatni bir qancha boshqa imkoniyatlar bilan to'ldirish mumkinligidir: demak sportchilarda biron qobiliyat yo'q bo'lsa, boshqa juda yaxshi o'sgan qobiliyatlar uning urnini bosa oladi. Boshqacha qilib aytganda bir sport turida bir xil darajada yaxshi va samarali bo'lishi sportchidagi turli qobiliyatlarning turlicha qo'shilishi bilan ham bo'lishi mumkin. Bunday sportchilardagi qobiliyatlarning haqiqatdan chyeksiz o'sishga imkon byeradi. Xulosa qilib aytganda, istiqlol avlodining qobiliyatini tarbiyalash ko'p jixatdan o'zi yashayotgan va tahsil olayotgan jamiyatning harakteriga, ijtimoy tuzilishiga, iqtisodiy-siyosiy ma'naviy, ilmiy, jismoniy madaniyat va sport soxasidagi vazifalarning tub mohiyatini anglashga bog'liqdir.

Sprotchining faqat turli darajada emas balki umuman barcha odamlargagina xos bo'lmagan murakkab xususiy qobiliyatlar, sportchi o'tmish tarixida avvalo sportga va turli kasblarga tomon rivojlangan qobiliyatlardir. Bunday qobiliyatlar sportchining profyessional o'ziga xos maxsus aloxida qobiliyatlari dyeyiladi .

Sportchida sport turiga xos qobiliyatlarning tabiiy zaminini tashkil qilivchi tug'ma xususiyatlar orasida nixoyatda kata axamiyatga ega bo'lganlari yuksak nyerv faoliyati tiplarini farq qiladigan alomatlaridir, ya'ni qo'zg'alish va tormozlanish jarayonining quvvati, muvozanati va ildamligidir. Shu sababdan sportchining qobiliyat va istyedodi uning tug'ma o'ziga xos bo'lgan yuksak nyerv faoliyati tipi bilan maxkam bog'langan bo'ladi. Ammo yuqorida aytilgandyek nyerv faoliyatining tug'ma o'ziga xos tipi sira o'zgarmay, bir zayilda qotib qoladigan narsa emas, u sportchining yashagan va sport faoliyati bilan shug'ullangan sportchilardagi sharoitlarga bog'liq xolda o'sadi, o'zgaradi. Shuning uchun yuksak nyerv faoliyatining tug'ma bo'lgan tipini to'planish sharoiti tasiri bilan, vujudga kyelgan tipdagi ajrata bilish lozim.

Sportchi shaxsining voyaga yetib o'sishi natijasida, tarkib topib takomillashib borgan nyerv faoliyatining tipini xarakterlaydigan nyerv jarayonlarining xossalari qobiliyatning fiziologik asoslarini tushunishda kata

axamiyatga egadir. Sportchi sport mashqini bajarish tyezligi va aniqligi, puxtaligi nyerv sistyemasining qo'zg'alish va tormozlanish jarayonining kuvvati, muvozanati va ildamligiga bog'liqdir. Dyemak nyerv jarayonlarining bu xossalari sportchi tomonidan sport faoliyatining muvoffaqiyatli ravishda amalga oshirilishi uchun nixoyatda katta axamiyatga egadir. Sportchining individual qobiliyatlarning barcha turlari sportchiga xosdir. Har qaysi sportchi ma'lum darajada sport faoliyatining barcha turlariga (sport mashg'ulotlariga va o'qishga) layoqati bo'ladi, lyekin shu bilan bir qatorda sportchining bir nyecha sport turiga yoki bir sport turida jismoniy va psixologik saloxiyati ortiqroq bo'ladi.

Jismoniy mashq yoki sport sohasida qobiliyatli sezilarliroq bo'lib ko'rinadigan ayrim sportchilarning qobiliyati boshqa sport turiga qobiliyatli bo'lishi ham mumkin.

Sportchilarning sport turiga xos bo'lgan qobiliyatlarini paydo bo'lish darajasi sportchining ildividual xususiyati bilan byelgilanadi.

Yosh sportchilarda qobiliyatning bunday xususiyatlari sport faoliyatida namoyon bo'ladi. Misol uchun ba'zi bir sportchi yoshlar o'zlarining o'tkir xarakteri bilan boshqalari sport, mashqi va musobaqada chidamlilig jismoniy sifatlari bilan, uchinchisi esa sportning tyexnik vositalarda bajariladigan turlarida, to'rtinchisi muljalga aniq oladigan sport turlariga usta bo'lishi bilan bir-biridan farq qiladi. Ayrim sportchilarning individual qobiliyati birgina sport turida emas balki bir nyecha sport turida yaqqol namoyon bo'ladi. Bunday sportchilar har tomonlama qobiliyatlidir.

Sportchilarning individual qobiliyatlarida tug'ma xususiyatlarida xam namoyon bo'ladi. Masalalarni qanday hal qilishi, qimmatli yangiliklar yaratishi, sport mashg'uloti jarayonida va musobaqalarida egallagan tajribalarini sport mashg'uloti va musobaqalashtirish jarayonida qo'llay bilishi ham sportchining qobiliyati va istyedodini qanday darajada shakillantirganligini bilish msumkin.

Sportchilarda qobiliyat va istyedodni sport mashg'ulotlarida egallagan bilim yoki malumotga teng barovar deb, ya'ni u bilan aynan bir narsa deb qarash ham mumkin. Sportchilarning sport turiga bo'lgan qobiliyati va istyedod darajasi uning

jismoniy madaniyat va sport sohasida bilim va ko'nikma xosil qilish tiezligi darajasi bilan byelgilanadi. Shuningdyek sportchi qobiliyati sport mashg'ulotlarida bajara oladigan mashqlarining tyexnik va taktik asoslarini sport musobaqasi jarayonida qo'llay olishda xam ko'rinadi.

Sport mashg'ulotlarini puxta egallashi va sportchi o'zida ko'nikma xosil qilishi esa, o'z navbatida, sportchida qobiliyat va istyedodning yuzaga chiqishiga hamda o'sishiga sabab bo'ladi.

Sportchilarning sport musobaqalarida erishgan yutuqlari uning qobiliyatlarini shakillanganlik darajasi xar xil bo'ladi. Ba'zi sportchilar o'zining yuksak darajali qobiliyatlari bilan boshqa sportchilardan ajralib turadi. Bunday sportchilarni talantli va qobiliyatli dyeyiladi. Bunday sportchilarning yuksak qobiliyatini talantlilik dyeyiladi.

Qobiliyat sportchining sport faoliyatiga odatda ishtiyoqi va moyilligi bilan bog'liq bo'ladi. Sportchining sport mashg'ulotlariga bo'lgan moyilligi va unga bo'lgan qobiliyati ko'pincha bir – biriga mos kyeladi va birgalikda o'sadi. Sportchining sport mashg'ulotlariga moyilligi ko'pincha undagi mavjud qobiliyatlarning ko'rsatgichi bo'ladi.

Talant dyeb shunday sportchilarni aytadilarki, bunday sportchilar sportning ko'pgina turida , nazariy va amaliy masalalarini yecha oladigan sport mashg'ulotlariga yangilik va pragrissiv axamiyatiga ega bo'lgan qimmatli ma'lumotlarni yaratishga qodir bo'ladi. Talantli sportchi, talantli murabbiy, talantli pyedagogik dyeganda biz anna shu ma'noda tushunamiz.

Talantli dyeb shuningdyek, sport mashg'ulotlarini tez, muvoffaqiyat bilan o'zlashtirib oladigan va o'zi mustaqil bajara oladigan tadbiiq qiladigan sportchilarga ham aytiladi.

Sportchilardagi istyedod va talant barcha ruxiy kuchlarning xususan aql – idrok, zyexin – zakovot tafakkur, xotira va diqqatning taraqqiy etishini, iroda hamda xissiy tuyg'ularining mustahkam bo'lishini talab etadi.

Albatta jismoniy va aqliy sog'lom sportchilarda yuqorida ko'rsatilgan ruxiy kuchlar bo'ladi. Ammo istedodli sportchilarning zehni o'tkir diqqatini barqaror

xotirasi boy va mustahkam tafakkur antiqa, kuchga ega bo'ladi. Bunday sportchi sport faoliyatida bilim va tajribani quruq to'plamasdan balki mustaqil o'ylab, ijodiy tanqidiy ishlab chiqadi, shulardan foydalanib sport faoliyatida yangiliklar yaratadi. Shuning uchun istedodlik darajasi jixatidan sportchilar bir – biridan farq qiladilar. Talantli sportchilar sport faoliyatida malakalarini tez va samarali o'zlashtiradilar, hamda sport mashg'uloti jarayonida va musobaqalarida o'zlashtirgan bilimlaridan samarali foydalana biladilar.

Talant yunoncha «Tolanton» (qimmitbaho, noyob, irsiy tabiiy xislat) degan ma'noni anglatadi. Talantli sportchilarda sport faoliyatining o'zluksiz ravishda bajarilishini ta'minlaydigan qobiliyat hamda o'ziga xos istedodlar yig'indisidan iborat individual xususiyatdir, professor G'oziyev Y. o'z asarida talantni shunday ta'riflaydi: «Talant maxoratning dastlabki sharti hisoblansada, lekin ular bir – biridan muayyan darajada tafovvudlanadi. Talantlilik katta ijodiy va zo'r mehnat mahsulidir: demak talntli deb shunday sportchilarga aytiladiki aqilli, zehni o'tkir, intellektual faoliyatlari kuchli ijodiy tafakkur yo'li ancha shakillangan, diqqat va irodasi mustahkam va barqaror bo'ladi. Bunday sportchilar sport bilan shug'ullanganda ser harakat va harakatlarni extiros bilan bajaradilar. Mehnat sevar va sportga juda layoqatchi bo'ladilar oldiga qo'ygan maqsadlariga erishishga harakat qiladilar.

Shu sababli sportchilarda bir qancha qobiliyat turlarini o'zida mujassamlashtirgan bo'ladi. Ammo bunday sportchi barcha sport turlarida yoki barcha sohalarda ham birdek ijod qiladi, degan xulosa kelib chiqmaydi. Ular ma'lum bir sport turida eng samarali va yuksak natija ko'rsatadilar. Lekin boshqa sport turlariga ham juda layoqatli bo'ladilar.

Talant va qobiliyat masalasida I.P.Povlanovning odamning maxsus oliy nerv faoliyati tiplari haqidagi ko'rsatmasi katta ahamiyatga egadir. Ya'ni odamdagi oliy nerv faoliyatining ayrim hollarda birinchi yoki ikkinchi signal sistemasining ustun turishi I.P.Povlanovning odamlarni «badiiy va tafakkur», tiplariga ajratish uchu asos bo'ladi. Ikkala signas sistemi o'rtasidagi munosabatlarga xos xususiyatlar bu tiplarning uchiga chiqqan xollarda, ayniqsa

yaqqol ko'rinadi.», «badiiy tipdagi sportchilarda birinchi signat sistemasi yo'li bilan xosil bo'ladigan ta'surotga sezgirlik ayniqsa kuchlidir – sezgi organlari orqali hosil bo'ladigan bevosita ta'surotlarning ko'pchiligi va yaqqolligi bu tipdagi sportchilar uchun harakterli xususiyatdir».

Ayniqsa «tafakkur» tipdagi sportchilar fikrlashiga ko'proq moyil bo'ladilar, bundan ikkala signal sistemasi barobar va bir – biriga mos holda ta'sir qiladi.

Har qaysi sportchida sport turiga xos bo'lgan biror talant namunasi bo'ladi. Sportchining bu talant namunasi sportchi sport faoliyatida muvoffaqiyat bilan faoliyat ko'rsatishga imkon beradi. Har bir sportchida bo'ladigan istedod mumkin qadar tez va aniq yuzaga chiqishi uchun eng muhimi sportchining sport turiga qiziqishi va o'zidagi qobiliyat, talant namunalarini har tomonlama o'stirishga harakat qilishidir. Bugungi kunda Respublikamizda «Milliy istiqlol g'oyasi» ishori ostida sportchi yoshlar ongiga «Istedod», «Talent», «Qobiliyat» kabi vositalar orqali singdirayotgan milliy sport turlari orqali ularni kelajakda yetur kishilar bo'lib, kamol topishida har tomonlaama ko'mak bermoqda. Yosh sportchilar uchun qobiliyatlariga qarab imkoniyatlar eshigi juda katta ochilgandir.

Talant sportchilarning aqil – idroki sport mashg'uloti jarayonida va musobaqalashish faoliyatlari orqali nihoyatda o'sib voyaga yetgan, zexni o'tkir, xotirasi kuchli, hayol va tafakkurli jismoniy jixatdan ham yetuk barkamol bo'lib voyaga yetadi. Ammo talantlilik faqat aqliy va jismoniy jixatdan kuchli suratda o'sganligidagina zarur ehtiros kuch mustahkam iroda ham, yuksak qobiliyat va istedod belgisidir. Hamma talantli sportchilarning o'z sport turiga muhabbati va ehtirosi kuchli bo'lgandir. Talantli sportchi butun borlig'ini va fikru xayolini faqatgina sportga va sport faoliyatiga va sport mashg'ulotiga bag'ishlaydi. Butun hayotini sportga bag'ishlagan sportchilarning irodasi nihoyatda kuchli sabotli bo'ladi. Bunday sportchilarni hayratda qoldiradigan darajada mehnat sevar va g'ayri oddiy qobiliyatlarga ega bo'ladilar.

Bunday sportchilar faoliyatining serunim bo'lishi ulardagi jismoniy imkoniyatlarni, ijodiy ematsional iroda kuchlarini mashg'ulotda va musobaqa faoliyatiga to'play bilish qobiliyatlariga bog'liqdir.

Har bir sportchining individual qobiliyati va istedodi sport faoliyatida erishgan yutuqlarining maxsulidir. Sportchilarning qobiliyati uning tug'ma (irsiy) layoqati asosida muhitga bog'liq ravishda ta'lim tarbiyasiga qarab shuningdek sportchilarning o'z ustida tinimsiz ishlashi bilan ijtimoiy tabiiy zotdir. Shuning uchun ham sportchilarga xos bo'lgan barcha ruhiy va jismoniy jarayonlari tabiiy kuchga, xayotiy kuchga egadir. Bunday tabiiy kuchlar xar bir sportchiga ota – onasidan bevosita o'tadi va ular instinktlar, tug'ma layoqatlar tariqasida ijtimoiy munosabat va sport faoliyati jarayonida namoyon bo'ladi.

1.3. Sportchilarni jismoniy mashq jarayoniga qiziqishini o'stirish.

Sportchilar hayoti va sport mashg'ulotlari jarayonida o'z psixikasini rejalashtirish asosida o'zini-o'zi boshqarish, takomillashtirish imkoniyatlarini kengaytirishlari mumkin. Bu uslub talabiga ko'ra sportchi o'z oldiga aniq maqsad qo'yishi, o'zining kuchiga ishonch hosil qilishi natijasida o'zini-o'zi ruhiy rejalashtirish imkoniyatiga ega bo'ladi. O'zini-o'zi ruhiy jihatdan rejalashtirishda maqsadli, tayanchli harakat nuqtasini vujudga keltiradi. Agar sportchining sportga qiziqishi kuchli bo'lsa, uning hayotidagi boshqa maqsadlari ham shunga bog'liq bo'ladi va shunga bo'ysunadi. Buning uchun maqsad aniq va barqaror bo'lishi shart. Sportchilar ruhiyatini to'g'ri rejalashtirish uchun ularda musobaqadan oldin paydo bo'ladigan qaltirash va jonsizlik holatini bartaraf qilish maqsadida maxsus mashg'ulotlar tashkil etish, ijobiy hislarni hosil qilish, dunyoqarashini o'stirish maqsadga muvofiq. Sportchilarni butun dunyodagi yangilik va o'zgarishlarni bilib borish-ga, haqiqat uchun kurashishga tabiat go'zalligini his qilishga, o'zida yuqori insoniy xislatlarni namoyon qilishga; ichki ruhiy, jismoniy va aqliy imkoniyatlardan samarali foydalanishga odatlantirish lozim. Bu vazifani bajarish, murabbiylar va psixologlar zimmasiga tushadi.

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

ularning musobaqadan oldingi tayyorgarlik holatiga ham bog'liq ekanligini ancha batafsil tushuntirib berishga erishgan.

Sportchining musobaqa jarayonida ruhiy hayajonlanish holati xilma-xil shakllarda ifodalanadi. Ularning musobaqadan oldingi yuqori darajadagi ruhiy tayyorgarlik holati qiyin va murakkab sharoitlarda ham o'zini tuta bilishi, o'zini to'g'ri boshqarishida ko'rinadi. Sportchining musobaqadan oldingi ruhiy holati uning oldingi turli xil musobaqalarda erishgan muvaffaqiyatlariga ko'p jihatdan bog'liq bo'ladi. Ayrim olimlarning fikricha, miyada hosil bo'lgan o'rtacha qo'zg'alish musobaqada yaxshi natijalarga erishish imkonini beradi. Agar miyadagi qo'zg'alish start olish vahimasi darajasigacha yetib borsa, qo'zg'alish yuqori bo'ladi, oqibatda sportchining musobaqadagi natijalari yomon ko'rsatkichlar bilan tugallanadi. Sportchining musobaqaga tayyorgarlik holati asab tizimining ta'sirchanligiga ham bog'liq bo'ladi. Sportchining startga tayyorgarlik holatini A.S. Puni quyidagi uch turga ajratib ko'rsatgan:

1. Sportchining startda qaltirashi, jonsizlik holati.
2. Sportchining startga yuqori tayyorgarligi va jangovarlik holati.
3. Sportchining ruhan tushkunlik va yomon kayfiyatlilik holati. Shulardan sportchi uchun eng muhimlari: startga jangovar

tayyorgarlik va startdagi ta'sirchanlik holatlaridir. Kuchli muvozanatsiz asab tizimiga ega bo'lgan sportchilar startda qaltirash, jonsizlik holatiga ko'p uchraydilar. Kuchli muvozanatli, serharakat asab tizimiga ega bo'lgan sportchilarda startda jangovarlik holati yuqori bo'ladi.

Sportchining startga tayyorgarlik holati oldingi musobaqalarda o'z kuchini qanday safarbar etganligiga ham bog'liq bo'ladi. Bulardan tashqari, startga tayyorgarlik holati quyidagi sabablarga ham bog'liq: 1) musobaqaning xarakteriga; 2) tomoshabinlarning xulq-atvoriga; 3) sportchining musobaqa oldidan bajargan jismoniy mashqlari sifatiga; 4) o'z kuchiga ishonch hosil qilishiga; 5) sportchining individual o'ziga xos xususiyatiga. Bu sabablar sportchining startga tayyorgarligiga ta'sir qiladi.

Ba'zi sportchilarda uchraydigan ruhiy faollikning zaifligi, dangasalik, fikrlash qobiliyatining torligi, tashabbussizlik qanday va qayerdan paydo bo'ladi? Tabiiyki, bolalikdan ma'lum bir sport turiga intilish hayotiy zaruratdir. Biroq ayrim hollarda ota-

onalar, tarbiyachi va murabbiylarning e'tiborsizligi natijasida ba'zi sportchilar o'z faoliyatlarida tabiat va jamiyat sirlarini tushuna olmay turli qiyinchiliklarga duch keladilar.

Sportchilarning jismoniy mashg'ulotlar va sportning odam organizmiga ijobiy ta'sirini chuqur anglab yetmasligi, ularda irodaviy sifatlarning yaxshi rivojlanmaganligi bois, sport mashg'ulotlaridan ko'ngli soviy boshlaydi, natijada musobaqalarda ijobiy ko'rsatkichlarga erisha olmaydi. Buning sabablari quyidagilar: ota-onalarning o'z farzandlariga bilim olish va mustaqil ravishda jismoniy mashg'ulot va sport bilan shug'ullanishi ixhun yetarli shart-sharoit yoki oqilona kun tartibi yaratib bermaganligi; ba'zi murabbiylarning sport mashg'uloti yuklamalari va mashq uslublarini egallashda, mantiqan tushunishda qobiliyatsizligi, murabbiyning hozirgi zamon sport psixologiyasiga oid uslublarni to'liq o'zlashtirmaganligi hamda ularni sport faoliyatida tatbiq etishdagi o'quvsizligi; sportchilarda jismoniy harakat va sportga oid ko'nikma va malakalarning qiyinchilik bilan hosil bo'lishi; ularning yoshiga, qobiliyatiga, kuchiga nisbatan qo'yilayotgan talablarning mos kelmasligi; kabilar. Bu sabablar sportchilarning haddan ortiq charchashiga, zo'riqishiga va ularda asabiy holatning paydo bo'lishiga olib keladi; ularning sport mashg'ulotlariga bo'lgan qiziqishlarini pasaytirib yuboradiy

Hozirgi davrda ba'zi sportchilarning o'zlari tanlagan jismoniy faoliyat va sport sohalarini to'liq yaxshi o'zlashtira olmasliklari sabablarini o'rganish «Sport psixologiyasi* fanining eng muhim muammolaridan biri bo'lib kelmoqda. Bu fan ba'zi sportchilardagi jismoniy va psixologik jihatdan tayyorgarlikning talab darajasida emasligining quyidagi sabablari mavjud ekanligini aniqladi: 1) *ota-onaning ichkilikka berilishi oqibati-da sportchi aqlining pastligi, jismoniy jihatdan zaifligi*; 2) *yoshlikdan bola tarbiyasiga alohida e'tibor berilmaganligi yoki miya va ruhiy asab kasalligiga chalinganligi*; 3) *sportchining o'zi tanlagan sport turi bilan doimiy shug'ullanishida uchraydigan qiyinchiliklar oldidagi irodasizligi*. Bu salbiy holatlar natijasida sportchi jismoniy chiniqishda va bilim olishda nochor ahvolga tushib qoladi. Ruhiy zaiflikdan qiynalayotgan, o'zi bilan o'zi ovora bo'lib, bunday ahvolga tushib qolgan sportchilar ota-onalari, murabbiy va psixolog tomonidan qo'llab-quvatlanishi lozim. Ba'zi murabbiylar bunday sportchilarga kamroq e'tibor berishi oqibatida ularning sportga bo'lgan qiziqishining mutlaqo pasayib keti-shiga sabab bo'ladi.

Murabbiyning sportchilarga nisbatan e'tiborsizligi yoki ularni ma'lum darajada nazar-pisand qilmasligi ularning jismoniy mashg'ulotlarga qiziqishini susaytiradi. Bunday noxush vaziyat sportchilarga xavotirlanish va tashvishlanish holatini vujudga keltiradi. Murabbiyning uzluksiz ravishda sportchi shaxsini hurmat qilmasligi, masalan, «Sen gavdangni ko'tara olmaysan», «Sen musobaqalarda kutilgan natijalarga erisha olmaysan» kabi iboralar bilan tanbeh beraverishi sportchi ruhiyatiga salbiy ta'sir ko'rsatadi: sportchi xarakterida qaysarlik, o'jarlik xususiyatlarini paydo qiladi. Vaholanki, murabbiyning psixologik bilim va malakalarini yetishmasligi bois u o'z shogirdlarini nochor ahvolga tushirib qo'yganligini o'ylab ham ko'rmaydi. Natijada sportchining ongida: «Mening jismoniy zaifligim-ning asosiy sababi qobiliyatsizligimda bo'lsa kegak», - degan fikr paydo bo'ladi va sportchining ruhan qiynalishiga olib keladi. Hatto ba'zi bir sportchilar mashg'ulotlarga faol qatnashmaydigan, asta-sekinlik bilan sport bilan shug'ullanmaydigan bo'lib qolishadi.

Har bir sportchi musobaqalarda yuqori natijalarga erishish tashvishida bo'ladi, irodaviy sifatleri yaxshi rivojlanmagan sportchilarni vahima bosadi. Bunday holatlarda ba'zi sportchilarda o'z kuchiga ishonmaslik, ruhan charchashlik, noxushlik holati yuz beradi: sportchining yurak urishi oshadi, qon bosimi ko'tariladi, qo'l kafti va badanidan ter chiqishi kuzatiladi. Tajribasiz sportchilarda hissiy ta'sirlanish holati kuchayadi, vahimaga tez beriladigan sportchilar jismoniy va ruhiy to'siqlarni yengishda qiynaladi, musobaqadan oldin badanida qaltirash holati paydo bo'ladi, labi va og'zi quriydi, yuzlari oqarib ketadi. Dadil, o'z kuchiga ishongan, irodaviy sifatleri kuchli sportchilar esa musobaqagacha va musobaqa paytida o'zining jismoniy va ruhiy imkoniyatidan ijobiy ko'rsatkichlarga erishish uchun yuqori darajada foydalana oladi: bu-tun kuchini safarbar qiladi va maksimal (yuqori) natijalarga erishadi. Murabbiyning asosiy vazifasi sportchilarning sevimli sport mashg'ulotlari yordamida aniq sport turiga, qolaversa, hayotga bo'lgan qiziqishini oshirish, mustaqil mashq qilishga odatlantirish, umidsizlik va dangasalikka berilishiga yo'l qo'ymaslikdir. Murabbiy zarurbo'lganda psixolog vazifasini ham bajarib, sportchilarni kelajakka ishonib yashashga o'rgatsa, ularning o'z kuchiga ishonchi oshadi, axloqli va odobli bo'ladi, mustaqil fikr yuritish qobiliyati o'sadi, sportchilarda irodaviy sifatlar va xarakterning ijobiy xislatlari shakllanadi, ongli ravishda ijtimoiy faoliyat turlariga bo'lgan

qiziqishlari ham ortib boradi. Sport murabbiysi jamoa psixologi bilan birgalikda sportchining mashg'ulotlarga bo'lgan qiziqishini oshirsa yoki mashqlarni o'zlashtirishdagi ruhiy va aqliy to'siqlarni yengishiga yordamlashsa, sportchining o'qish va sport faoliyatida uchraydigan sovib ketish kabi salbiy hissiyotlarini o'z kuchi bilan yengib o'tishga o'rgatsa, sportchining mashg'ulotlarga bo'lgan faollik darajasi yanada rivojlanadi. Murabbiy o'z shogirdlarini jismoniy mashqlarni bajarayotganida, boshqa bir sportchi shaxsi bilan taqqoslamasligi maqsadga muvofiq. Sportchining mashg'ulotlarga qiziqishining susayishi, yalqovlanib borishi, mashqlarni puxta o'zlashtirmasligining asosiy sabablari ko'p jihatdan murabbiyning sport mashqlarini sifatsiz o'tishi, jismoniy madaniyat va sportga doir bilimlarni puxta egallamaganligi, ijtimoiy tafakkurining zaifligi; shogirdlarining ruhiy holatlarini chuqur tahlil qila olmasligi pedagogik mahorati, bilimi va malakalarining yaxshi tarkib topmaganligidadir.

Ayni bir xildagi qiziqish-havaslarining kuchi turli sportchilarda turli darajada bo'ladi. Kuchli qiziqish, ko'pincha, kuchli hissiyotlar bilan bog'liq bo'lib, sportchida ehtiros tarzida namoyon bo'ladi. Masalan, o'zbek bokschisi Muhammadqodir Abdullayev boksga yuqori darajada ehtirosli qiziqishi hamda zo'r havas, chidam, sabr-toqat va sabotlilik singari irodaviy sifatlarining kuchliligi bois Olimpiada chempioni bo'ldi.

Sportchining o'zi tanlagan sport turi shug'ullanishga qiziqishining o'sib borishi uning ichki dunyosiga, ma'naviy tarbiyasiga, hissiyotlariga ham bog'liq bo'ladi. Murabbiyning sport mashg'ulotlarini qiziqarli tashkil etishi sportchilarning mashg'ulotlarga qiziqishini oshiradi, ularning xotirasida o'rganilgan harakatli o'yin turlari va nomlarining uzoq muddat saqlanishini ta'minlaydi. Sportga qiziqish va sport bilan shug'ullanish yoshlarda aqliy, axloqiy sifatlarni rivojlantirish bilan birga, ular shaxsini to'g'ri yo'naltirishga ham katta ta'sir etadi. Sportchilarning mashg'ulotlarga qiziqishlarini o'stirish, musobaqalarda g'oliblik shohsupasiga ko'tarilishlari uchun quyidagilarga e'tibor berish zarur:

1. Murabbiy sport mashg'ulotlari jarayonida sportchilar oldiga mashqlar bilan bog'liq bo'lgan muammoli masalalarni qo'yishi va bu muammolarni yechishda har bir sportchini mustaqil izlam'shga odatlantirishi lozim. Natijada sportchi musobaqalarda yuqori ko'rsatkichlarga

erishishda yuqori ehtiroslilik bilan yangi taktik musobaqalashish uslublarini izlaydi va qiyinchiliklardan qo'rqmaydigan bo'ladi.

2. Murabbiy sport mashg'ulotlari va sport o'yinlarini qiziqarli tashkil etsa, mashg'ulotlarda shogirdlarini zeriktirib yoki charchatib qo'ymasa, sportchilarning o'zlari o'rganayotgan har bir mashq turining mu-sobaqalar jarayonida, umuman, kelajak faoliyati uchun muhim ekan-ligini tushunib oladi.

3. Sport mashg'ulotlari jarayonida o'rgatilayotgan mashqlar haddan ortiq yengil yoki qiyin bo'lsa, sportchilardagi mashg'ulotga bo'lgan qiziqishni pasaytirib yuboradi. Buning uchun murabbiy shogirdlarining yoshi, kuchi, qobiliyatiga qarab mashqlar tanlashi, ularning jismoniy sifatlarini ko'proq kuzatib borishi, baholashi, tekshirishi, sportchilarni bajariladigan mashqlarga qiziqтира bilishi lozim.

4. Murabbiy shogirdlarining yetuk sportchi bo'lishi to'g'risida qan-cha ko'p qayg'ursa, g'amxo'rlik qilsa, o'quv va sport jarayoniga nisbatan kuchli hissiyot uyg'otsa, shogirdlarida sportga bo'lgan qiziqish shun-chalik kuchli bo'ladi.

Sport amaliyotida shu holat kuzatilganki, ba'zi murabbiylar bajarilgan mashqlarni yanada mustahkamlash maqsadida o'rgatilgan mashqni takrorlayveradi, bilib-bilmay shogirdlarini zeriktiradigan vaziyatlar vujudga keltiradi. Bunday holatlarning qayta-qayta takrorlanishi sportchilarni zeriktirib qo'yadi va sport mashg'ulotlaridan bezdiradi. Ammo o'z bilimini muttasil oshirib boradigan, mustaqil ijod qiladigan, shogirdlari ruhiyatini chuqur tushunadigan murabbiylar bu muammoni bartaraf etishga harakat qiladi va pedagogik mahoratlariga tayanib, mashg'ulotlarda o'z oldiga qo'ygan vazifalarni mas'uliyat bilan uddalaydi. Fikrimizni quyidagi holatlar orqali isbotlaymiz:

Brinchi variant. Murabbiy sportchilarga birorta jismoniy mashqni, masalan, ikki oyoqda o'tirib turish yoki qo'lda tortilish mashqlarini bajarishni uyga vazifa tariqasida beradi. Murabbiy ertasiga shogirdlaridan mashqlarni ko'rsatishni talab qiladi. Berilgan mashqlarni sportchilar bir necha marotaba takrorlaganidan so'ng, ularda siqilish va zerikish holatlari paydo bo'ladi. Bu holat mashg'ulot samaradorligiga salbiy ta'sir ko'rsatadi.

Ikkinchi variant. Murabbiy shogirdlariga o'zlari sevgan harakatli o'yin yoki jismoniy mashq turlaridan birini tanlab, uni bajarishni talab darajasida o'rganib

kelishni tavsiya etadi. Albatta, navbatdagi mashg'ulotda uyga vazifaning bajarilishi tekshiriladi. Murabbiyning bunday mashg'uloti birinchi variantga qaraganda qiziqarli bo'ladi. Har bir sportchining mustaqil o'rgangan mashqlari boshqa sportchilarda ham qiziqish uyg'otadi. Sportchilar, albatta o'zlari tanlagan sport turiga oid har bir harakatni diqqat bilan kuzatib, har xil harakatli o'yin va mashq turlarini o'zlashtirib oladilar. Sportchilarning harakatli o'yin hamda mashqlarni bajarish uslublari ular shaxsini va ichki dunyosini ochib beradi.

Sportchilar o'zlarida namoyon bo'ladigan qiziqishlar yoki barqarorlik darajasi bilan ham bir-biridan farq qiladi. Ba'zi sportchilar bo'ladiki, ularda hosil bo'lgan muayyan qiziqish-havaslar doimiy bo'lib, umrbod saqlanib qoladi. Masalan, Rufat Risqiyev, Artur Grigoryan, Muhammadqodir Abdullayev singari sportchilarda bo'lgan qiziqishlar doimiy va barqaror qiziqishlardir. Ba'zi sportchilar o'zlari tanlagan sport turiga juda qattiq qiziqadilar, mehr qo'yadilar, lekin ularning qiziqish-havaslari uzoqqa bormaydi. Bunday sportchilarda biror faoliyatga bo'lgan zo'r qiziqish, havas o'rnini darrov boshqa bir qiziqish, havas egallaydi. Bunday sportchilarning qiziqishlari tez o'zgaruvchan hamda nihoyatda kuchsiz bo'lib, tez o'tib ketadi. Biroq, shu o'rinda ta'kidlash joizki, to'g'ri yo'lga qo'yilgan jismoniy mashg'ulot va sport ishlarining o'ziyoq yoshlarda sportga bo'lgan qiziqishni tarbiyalaydi. Har qanday sport mashg'uloti va har qanday sport musobaqasi sportchi uchun qiziqarlidir.

Boshlovchi sportchilarda tanlangan sport turiga bo'lgan qiziqishlarning barqarorligini saqlab qolish uchun, avvalo, mashg'ulotlarning emotsional, yorqin va jonli bo'lishi; tashkil etiladigan sport musobaqalari kelgusida kasb egallash, ma'lumotini oshirish va sog'ligini mustahkamlash uchun zarurligini sportchilarga anglatib borish katta ahamiyatga egadir. Qiziqishlari past yoki tartibsiz bo'lgan sportchilarning ma'naviy hayoti mazmunsiz va tartibsiz bo'lib, bunday sportchilar o'zlarining nima uchun sport bilan shug'ullanayotganliklarini, nima uchun yashayotganliklarini ko'pincha bilmaydilar va hayotda o'z o'rnini topish-ga qiynaladilar.

Sportchilarda qiziqishlarning susayib yoki yo'qolib ketishi ularning faoliyatini susaytirib yuboradi, boshqa ma'naviy fazi-latlariga putur yetkazadi; sportchini bekorchilikka moyil, yalqov qilib qo'yadi. Bunday sportchilar bo'sh qolgan vaqtlarida nima bilan mashg'ul bo'lishlarini bilmay zerikadilar yoki vaqtini o'tkazadigan biror bekor-chi ermak topishga urinadilar. Muayyan aniq bir sport turi bilan doimiy izchil shug'ullangan sportchilar har doim tetik, faol bo'ladilar. Bunday sportchilarning hayoti ma'noli va sarmazmun kechadi. Ular doim biror maqsad yo'lida olg'a intiladilar. Qalban Vatan hissini teran idrok etadilar, murabbiylar va do'stlari, ota-ona oldidagi burch va mas'uliyatni yaxshi anglay oladilar.

Sportchining shaxs sifatida rivojlanishi murakkab va uzoq davom etadigan jarayondir. Chunki bir avlod sportchilar tomonidan egallangan xususiyatlar ikkinchi avlod sportchilariga o'tadi va ular tomonidan o'zlashtiriladi. Shuning uchun har kungi tarbiyaviy faoliyat kelajakni nazarda tutgan holda olib borilishi kerak. Sportchi o'zini-o'zi tarbiyalash jarayonida o'zini-o'zi nazorat qilishi, o'zini-o'zi kuzatishi va o'zi-o'ziga baho berishi alohida ahamiyatga ega. O'zi-o'ziga baho berish jarayoni sportchining o'z imkoniyatlarini hisobga olgan holda u yoki bu maqsadni qo'yish bilan bog'liq. O'zi-o'ziga to'g'ri baho berish sportchida ma'naviy qoniqish hissini kamol toptiradi, o'z qadr-qimmatini ardoqlashga, o'z qadr-qimmatiga ishonishga yordam beradi.

Murabbiy sportchiga tarbiyaviy ta'sir ko'rsatish jarayonida uning ta'sirchanligi va hissiyotini ham hisobga olishi kerak. Chunki ularning o'zgarishi sabablari tashqi ta'sirlar bilan bir qatorda sportchining o'ziga ham bog'liqdir. Affektiv reaksiyalarning paydo bo'lish qonuniyatlarini anglash va ularni to'g'ri hal etish uslublarini bilish sportchi xulq-atvoridagi ijobiy jihat — axloqiylikni ta'minlabgina qolmay, turli qiyin va janjalli vaziyatlardan chiqishiga yordam beradi. Shuningdek, bunday bilimlarga egalik sportchiga o'z ruhiy salomatligini saqlab qolishga ham imkon beradi.

Sportchilarning guruh va jamoada, o'zlari yashab turgan jamiyatda qabul qilingan axloqiy talablarni ado etishlari boshlang'ich ma'naviy Hslardan hislardan tarkib topgan murakkab, sarmazmun va kuchli hislarga; o'rtoqlik va do'stlik hislariga; muhabbat, rashk, yoqtirmaslik, nafrat hislariga; insonparvarlik, vatanparvarlik hislariga; ishchanlik munosabatlariga, huquq va burchlar tengligiga asoslanishi lozim. Shuningdek,

sportchilar mashq, mashg'ulot va musobaqalarda biror g'arazli, xudbin maqsadni ko'zlamasligi; jamiyat foydasiga bo'ladigan ishlarni bajarayotganlarida yuksak ma'naviy hislarga to'lib-toshib, buni o'zlari uchun baxt deb bilishlari kerak. Sportchining ma'naviy burch hissi sport mashg'uloti va o'qish jarayonida yanada ko'proq, xilma-xil holatlarda namoyon bo'ladi. Sport amaliyotida shu narsa aniqki, sportchilarni o'qitish va tarbiyalash jarayonida murabbiy va o'qituvchilar hamisha tashvish, xursandlik va mamnuniyat his qiladilar. Bundan tashqari, yuksak ma'naviy mas'uliyat ularning zimmasida bo'ladi.

II-bob.

2.1.Sportchilarning temperamenti to'g'risida kuzatishlar iolib borish.

Temperament lotincha “**Temperamentum**” degan so'zdan olingan bo'lib, uning ma'nosi “ aralashma” demakdir.

Sportchilarning temperamenti tabiiy tug'ma hususiyatlari bilan bog'liq bo'lgan individual hususiyatlarini tushunamiz.

I. P. Pavlov tyempyramyenti quyidagicha tariflaydi: «har bir ayrim kishining va shuningdek, har bir hayvonning ham eng umumiy xarakteristikasidir, har bir individning butun faoliyatlariga muayyan qiyofa byeradigan nyerv sistyemasining asosiy xarakteristikasidir».

Tyempyramyent psixologik jixatdan olganda, sportchidagi xissiyotning qo'zg'alishlarida va sportchidagi umumiy xarakatchanglikda ko'rinadigan individual xususiyatlardir.

Ba'zi sportchidagi xissiyotning qo'zg'alish tezligi va kuchi barqaror bo'ladi. Ba'zi sportchilarda esa bunday qo'zg'alish sust, zaif bo'lib, uzoqqa bormaydi. Temperamentning bunday xususiyatlari sportchidagi xissiyotning qo'zg'alishlari bilan birga, organizmning atrofdagi muxit ta'siriga javoban ko'rsatiladigan ixtiyorsiz ryeaktsiyalarida ayniqsa yaqqol ko'rinadi. Bu xususiyatlar tashqi tomondan sportchilarning mimikalarida, pantomimalarida (xursand yoki g'azabli xolatlarida) xarakat va imo-ishoralarida ko'rinib turadi.

Sportchi xissiyotining bunday qo'zg'aluvchanlik xususiyatlari diqqatning kuchli va barqarorligida, iroda sifatlarida, sport mashg'uloti jarayonlarida va sport musobaqalarida aks etadi. Mana shunday ixtiyorsiz faoliyatning qanday yuz byerishiga qarab, bir xil sportchilarni «tyez», «byetoqat», «syerg'ayrat», «jo'shqin» dyeymiz. Ba'zilarini esa «sustkash», «lapashang» va hokazolar dyeb yuritamiz. Bu xildagi individual xususiyatlardan sportchining tempyramyenti (mijozi) tarkib topadi.

Ayrim sportchilarda tempiramyentlarning alomatlari sportchining bolalik chog'larida yaqqol namoyon bo'ladi.

Har bir sportchi o'ziga xos temperamentga ega bo'ladi. Lyekin har qaysi sportchining temperamentlarida manashunday individual tofovudlar bo'lishi bilan birga bunday temperamentli sportchilar umumiy o'xshash byelgilar va alomatlari ham bo'ladi. Sportchilarning temperamentlarini umumiy byelgilarga qarab ajratish, ya'ni kyelasifikatsiya qilish mumkin.

Barcha tempyeramentlarga qarab to'rt tipga:

- 1) Xolirik,
- 2) Songvalik,
- 3) Magonxolik,
- 4) Fligmatik temperamentga ajratishgan.

1. Xolirik temperametnli sportchilar – bu tipdagi sportchilar xissiyotning tez va kuchli qo'zg'aluvchanligi, barqaror bo'lishi bilan farq qiladi. Xalyerik temperamentli sportchilarning xissiyotlari ularning imo-ishoralarida, mimikalarida, sport mashqulot jarayonlarida va musobaqalashish vaqtida yaqqol ko'rinib turadi. Xolyerik temperamentli sportchilar qo'zg'aluvchanlik va tajanglikka moyil bo'ladilar: Bunday tyempyeramyentli sportchilar, chaqqon umuman harakatchan, serg'ayrat va har doim tengqurlaridan ustun bo'lishni, jismoniy mashqlarni bajarishda ham harakatchan bo'ladi.

Bu xildagi temperamentli sportchilar serg'ayrat bo'ladilar, ular sport mashg'ulotlariga tezda kirishib ketadilar va tezda o'zlashtirib oladi. Boshlagan sport mashg'ulotini oxirigacha yetkazadilar. Bu tipdagi sportchilar jamoaviy sport o'yinlarini yaxshi ko'radilar va bunday, sport turlarida o'zlari o'yinni boshlab beradilar. O'yin oxirigacha faol qatnashadilar.

Xolerik temperamentli sportchilar arazchan, serjaxil va tajang bo'ladilar bir narsadan xafa bo'lsa bu xafachilik ularda uzoq saqlanadi. Bunday sportchilarni kayfiyati ancha barqaror va davomli bo'ladi. Bunday sportchilar judayam ko'p sport turiga tez moslashib kirishib ketishga harakat qiladilar.

2. Songvinig temperamentli sortchilar – bu tipdagi sportchilar hissiyotning tez quzg'aluvchanligi, lekin barqaror bo'lishi bilan farq qiladi. Songvinig temperamentli sortchilarning kayfiyati tez- tez o'zgarib, bir kayfiyat o'ziga teskari bo'lgan ikkinchi kayfiyat bilan tez almashib turmog'i mumkin. Songvinig tipdagi sortchilarda muxim jarayonlar holerik temeramentli sportchilardagidek tez o'tadi. Bu hil temeramentli sportchilar sport mashg'ulotlarida ildam, chaqqon, serharakat va hushchaqchaq bo'ladilar. Songvining temperamentli soprtchilar tevarak atrofdagi voqe'alardan tez ta'sirlanadilar va muvaffaqiyatsizliklar hamda ko'ngilsiz xodisalar uchun qattiq hafa bo'lmaydilar. Bunday temperamentli sportchilar o'zi sevgan sport turiga tez va g'ayrat bilan kirishadigan bo'ladilar. Lekin jismoniy mashqlardan tez soviydilar bir zayildagi sport mashg'ulotlarini uzoq davomli suratda bajarishni istamaydilar.

Songvenik temperamentli sortchilar juda ser harakat, ildam va chaqqon bo'ladilar. Ular har qanday sport mashg'ulotlariga va musobaqalariga qatnashish uchun doim tayyor bo'ladilar.

Ko'pincha, bir qancha vaziyatlari o'z zimmasiga oladilar lekin har bir mashg'ulotga ishtiyoq bilan tez kirishganliklari singari boshlagan mashg'ulotlaridan tez qaytishlari ham mumkin. Songvenik temperamentli sortchilar chin ko'ngildan vadalar berishni, lekin ko'pincha vadasini unutib, uni bajarmasliklari ham mumkin. Bu hil temeramentli spotrchilar sportning ko'p turlariga tez va zavq bilan kirishadilar. Lekin o'yin davomida, o'z rollarini tez – tez o'zgartirib turishga harakat qiladilar. Bunda temperamentl isportchilar darrov hafa bo'ladi va hafaligni tez unutadigan bo'ladilar. Ularning hafaligi kulgu bilan tez almashinadi. Bunday temperamentli sportchilar sport turini tez – tez almashinib turadilar.

3. Melonxolik temperamentli sportchilar – bu temperamentli sportchi hissiyotining sekin, lekin kuchli quzg'aluvchanligi va barqaror bo'lishi bilan farq qiladi. Melonxolik tipdagi sportchilar barqaror davomli bir kayfiyatga moyil bo'ladilar. Lekin hissiyotlarning tashqi ifodasi juda zayif bo'ladi. Melonxolik temperamentli sportchilar harakatlarni sekin bajaradigan bo'ladilar. Melonxolik

temperamentli, sportchi sport mashg'ulotiga va musobaqalariga birdan kirishmasligi mumkin. Lekin bir kirishsa boshlagan sport mashg'ulotini oxirigacha yetkazmay qo'ymaydi. Bunday temperamentli sportchilar mumin-qobil yuvosh bo'ladilar. Ko'pincha birov savol bilan murojaat qilsa uyalib tortinib javob beradilar. Bunday sportchilarni darrov xafa yoki hursan qilish yengil emas lekin bir narsadan hafa bo'lsalar bu hafalik uzoq davom etadi barqaror bo'ladi.

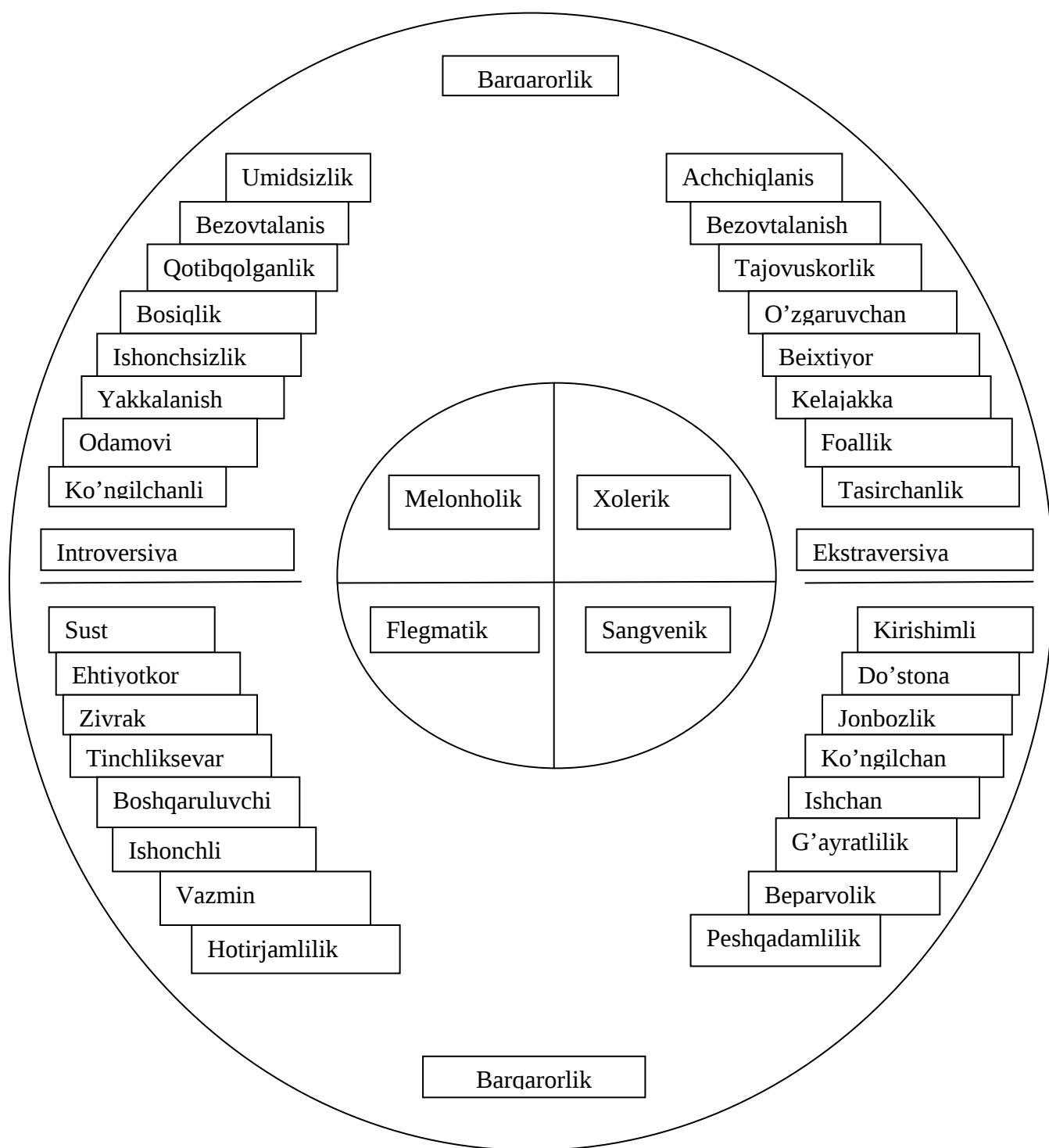
Melonxolik temperamentli sportchilar sport mashg'ulotlariga yoki biror o'yinga tyez kirishib kyermaydilar, lyekin qandaydir ish yoki sport mashg'ulotini boshlasalar bunday vaqtda chidam va matonat ko'rsatadilar.

4. Feligmyetik temperamentli sportchilar – bu tipdagi sportchilarni xissiyoti juda syekin, kuchsiz qo'zg'alishi va uzoq davom etmasligi bilan farq qiladi. Feligmyetik temperamentli sportchilar hissiyotning tashqi ifodasi kuchsiz bo'ladi. Bunday tyempiramyentli sportchilarni xursand qilish, xafa qilish yoki g'azablantirish ancha qiyin.

Feligmyetik temperamentli sportchilarda psixik jarayonlari sust bo'ladi. Bunday tempiramentli sportchilar nihoyatda og'ir, yuvosh, bosiq, sport mashqlarini va harakatlar salmog'li bo'ladi. Sport bilan shug'ullanishni boshlasalar, boshlagan mashg'ulotini qobiliyat bilan davom ettiradi. Feligmyetik temperamentli sportchilar yuvosh, mumin-qobil bo'ladi. Bunday sportchilar ko'pchilikka aralashmaydigan, jamoaviy sport turlarini yoqtirmaydigan tortinchoq va hyech kimga tegmadigan, birovlarini ranjitmaydigan bo'ladilar. Agar birov ular bilan urush chiqarmoqchi bo'lsa, o'zini chyetga olishga harakat qiladilar. Ular shovqin-suronli, harakatli o'yinlaga va jangovor sport turlariga qiziqishi bo'lmaydi. Bunday tyempiramyentli sportchilar jizzaki bo'lmaydilar va odatda ular o'yin –kulgularga moyil emaslar.

Feligmyetik temperamentli sportchilar tashabbus ko'rsatishga moyil bo'lmaydilar, lyekin ular sport faoliyatini yo'lga qo'yilsa, ancha qunt bilan bajaradilar. Sport mashg'ulotlariga kirishib kyetishi mumkin. Bunday sportchilar sportda ko'pincha muvoffaqiyatsizlikka uchraydilar.

Sportchi temperamentini o'rganish.



Har bir sportchi tempiramentini batomom bir tip doirasigagina «sig'dirib» bo'lmaydi albatta. Tip tushunchasining o'zi faqat bir – biriga o'xshash bir gurux sportchilarnigina o'z ichiga olishligini nazarda tutadi. Har qaysi sportchi tempiramentida o'ziga xos individual xususiyatlari bo'ladi. Sportchilarda bu xususiyatlarni batomom muayyan bir tempirament tipiga kiritib bo'lmaydi. Bu xususiyatlar ayni individual xususiyatlardir, ya'ni shu sportchining o'zigagina xos xususiyatdir. Ko'pchilik sportchilarda bir tip temperament alomatlari ikkinchi bir tip temperament alomatlari bilan qo'shilgan bo'lishi ham mumkin, misol uchun: xolyerik tempirametli sportchida melonxolik yoki feligmatik temperament alomatlari bo'lishi, songvanik temperamentli sportchida xolyerik va feligmatik temperament alomatlari bo'lishi mumkin va hokazo.

Sportchilarni faqat ularda qaysi temperament byelgilari ustun bo'lsa, shunga qarab. Ma'lum bir temperament tipiga kiritish mumkin. Ammo temperament haqida bayon qilingan fikrlardan sportchi temperamentining barcha xususiyatlari albatta nyerv sistemasining tuzulish xususiyatlari bilan qat'iy ravishda byelgilanadi va o'zgarmaydi, dyegan xulosa chiqarish yaramaydi nyerv sistemasining ma'lum bir tipii faqat sportchi shaxsida ma'lum sifatarga moyillikni vujudga kyeltiradi, unga zamin xozirlaydi, xolos. [Temperamentga xos bo'lgan xususiyatlarni sportchi o'z irodasi, istagi bilan o'zi o'stira oladi, birmuncha yuqotadi yoki o'zgartira oladi.](#) Sportchi temperamenti xususiyatlaridagi bunday o'zgarishlar sportchining shaxsiy istagi bilangina vujudga kyelib qolmaydi balki, sportchining sportda erishgan tajribasi asosida tyevarak atrofdagi muxit ta'siri, asosida tarbiya, sport mashg'uloti, ta'siri ostida ham vujudga kyeladi.

Nyerv faoliyatining o'zi qandaydir o'zgarmaydigan bir narsa emasligini I.P.Pavlov aytib o'tgan edi. U nyerv sistamasining faoliyati «sportchilarning hayot faoliyatida tarbiya ta'siri bilan» o'zgarishi mumkin va bir shakilga kirgan nyerv

faoliyati tug'ma nyerv sistyema tipii bilangina byelgilanmasdan, balki organizim hayotning butun o'tgan tarixi bilan ham byelgilanadi, dyeb hisoblaydi.

«Odam bilan hayvonning hatti – harakati» - dyeydi I.P.Pavlov farq nyerv sistyemasining tug'ma xususiyatlarigagina bog'liq bo'lib qolmay, balki organiimning individual xususiyatlari bilan hayotda uning doim ko'rsatilgan va ko'rsatilayotgan ta'sirlariga ham bog'liqdir. Ya'ni, kyeng ma'noda olganda, doimiy tarbiya yoki o'rgatishga bog'liqdir. Buning sababi shuki, nyerv sistyemasining yuqorida ko'rsatilgan xossalari bilan bir qatorda, uning eng muhim xossasi bo'lgan, eng yuksak plastiklikligi ham to'xtovsiz kor qilib turadi. Demak agar gap nyerv sistemasining tabiiy tipii to'g'risida borar ekan, u vaqtda bola tug'ilgan kunidan boshlab manna-shu organizmga ta'sir etgan va hozirgi vaqtda ham ta'sir etib turgan barchi jismoniy va ruhiy ta'sirlarni hisobga olmoq kyerak.

Sportchilar kechiradigan ma'naviy hislar shaxsiy tuyg'ular, ya'ni sportchining shaxsiy xatti-harakatiga bog'liq bo'lgan hislar bilangina cheklanib qolmaydi. Sportchidagi ma'naviy hislarning xususiyati shundan iboratki, kishilarning xatti-harakati jamiyat axloqiy me'yorlariga muvofiq bo'lgan taqdirdagina u xursand bo'ladi, bu xatti-harakatlar jamiyat axloqiy meyorlariga nomuvofiq bo'lganida g'azablanadi.

Sportchilardagi tashabbuskorlik ularning boshqa sportchilarda tug'ilgan hislarni o'z tuyg'u-kechinmalaridek qabul qilish qobiliyatlarida ham ifodalanadi. Sportchilar kishilarga xayrixoh bo'lib, ularning xursandchiligiga va g'am-g'ussasiga, do'stlari va jamoadoshlarining dushmanlariga nisbatan g'azab va nafratiga sherik bo'lishdan o'zlarini chetga tortmaydilar.

Yuqoridagi firklardan kelib chiqib, shunday xulosa chiqarsh mumkinki, sportchining barcha individual-psixologik hususisyalari asosan sport faoliyati jarayonida namayon bo'ladi. Xarakter, temperament, qobiliyat va qiziqish kabilar sportchining individual xususisyalaridir. Sportchilar turli sport faoliyatlarida, mashg'ulotlarda biror mashq yoki sport o'yinlarini tez yoki sekin bajarishlarida taktik xarakatlar rejasini amalda katta mahorat bilan namoyish etishda bir-birlaridan farq qiladilar. Masalan, bir sportchi 100 metrli masofaga sekinroq chopsa, ikkinchi bir sportchi bu masofani tezlikda yugurib o'tadi.

Ayrim sportchilarning sport faoliyati samarali bo'lsa, boshqa bir sportchilarning faoliyat natijalari kutilganidek samara bermaydi.

Tabiiyki, sportchilar har xil temperamentli bo'lib, ularning har biri g'alabaga o'z yo'li bilan boradi. Jamoada hech qachon 6 ta bir xil gimnastikachi bo'lmaydi, har qanday holatda ham hech kim birov-ning eng yaxshi sifatini takrorlay olmaydi. Har xil fazilatlarini o'zida to'la ma'noda birlashtira oladigan gimnastikachilar haqida orzu qilish mumkin xolos. Albatta har bir gimnastikachi hal qiluvchi daqiqalarda barcha sportchilarga xos yorqin jihatlarni to'liq namoyon etishga harakat qiladi. Bir gimnastikachi musobaqa jarayonida o'z kuch va imkoniyatlarini shoshilmasdan qat'iyat bilan safarbar qila boshlaydi. Ikkinchisi dalil, g'alabaga chanqoq, musobaqalashish xususiyatlari barqaror bo'lib, o'z kuchiga ishonadi. Uchinchisi sabotli, to'rtinchisi o'ta chidamli, beshinchisi yumshoq, jozibali va shu bilan birga temperamentli, oltinchisi serzavq va ochiq ko'ngilli, ettinchisi kuchli, matonatli, dadil va h.k.

Har bir sport turi mashg'ulotlar va musobaqa jarayonida sportchining taktik mahoratini oshirib borish uchun ma'lum talablar qo'yadi. Masalan, bokschi ringda raqibining taktik harakatlarining o'zgarishiga qarab, unga qarshilik ko'rsatish usullarini o'zgartirib borish talab qilinadi. Jamoadagi intizom sportchidan o'z hissiyotlari va xohishlaridan tiyilishni, baydarka qayig'ini eshkak bilan haydash muvozanatning har qanday buzilishiga sportchining o'z vaqtida yo'l qo'ymasligini talab qiladi. Bu talablarni ixtiyoriy ravishda o'zgartirish mumkin emas, chunki ular obyektiv sabablarga, ya'ni faoliyat mazmuniga bog'liq bo'ladi. Shunday ekan, barqaror va o'zgarmas temperament tipiga ega bo'lgan sportchi o'zining asab tizimi dinamikasi kuchini ma'lum sport faoliyatining shartlariga va murabbiyning talablariga qanday qilib moslashtira oladi?

Buning mumkin bo'lgan yo'llaridan biri shuki, awalo, sportchi temperamentiga mos keladigan sport turini tanlashi kerak. Masalan, sportning parashutdan sakrash, avtomobil va motosport turlari bilan shug'ullanish melanxolik uchun nihoyatda qiyin yoki bunday temperamentga ega bo'lgan alpinistda to'satdan paydo

bo'ladigan, xavfli va qisqa vaqtda hal qilish, yechimini topish talab qilinadigan murakkab vaziyatlarda o'zini boshqarish og'ir kechadi.

Temperamentning ayrim jihatlarini qisman qayta tarbiyalash orqali uni sport faoliyati talablariga ma'lum darajada moslashtirish mumkin bo'ladi. Masalan, sportchida yuksak faollikni uyg'otadigan juda qiziqarli \hg'ulotda xolerikning vazminlik darajasi xuddi sangviniktemperamentli sportchilarnikidek bosiq bo'ladi. Futbol o'yinida melanxolik o'z vazifasini chuqur his qilgani tufayli o'ziga xos bo'lgan xavotirlanish xususiyatlariga qaramay, o'yinda sangvinik darajasida taktik mahoratini ko'rsatishi mumkin. Demak, temperament moslashuvning bu yo'li ham cheklanmagandir. Chunki juda qiyin sharoitlarda taxminan, o'ylab ko'rmasdan va tayyorgarliksiz juda tez harakat qilish lozim bo'lib qolgan taqdirda, temperament xususiyatlari eng chuqur va faol hissiyotlarning ta'siriga qaramay namoyon bo'lishi mumkin.

Sport mashqlari va sog'lomlashtirish tadbirlari yordami bilan melanxolikning ishonchliligini oshirish mumkin. Biroq tashqi hayot sharoitlari va tarbiyaga bog'liq holda temperamentning hamma xususiyatlarini o'zgartirib bo'lmaydi. Sport faoliyatining individual uslubi sportchi uchun xarakterlar va muvaffaqiyatli natijaga erishishda maqsadga muvofiq bo'lgan harakatlar usuli va yo'lining individual tizimidir.

Sportchi individual uslubining tarkib topish shartlaridan biri temperament xususiyatlarini hisobga olishdir. Sportchi o'yinda temperamentga ko'p jihatdan mos keladigan harakatni bajarish usullari va yo'llarini tanlaydi. Temperamentga eng mos keladigan harakat usullari va yo'llari temperamentga sabab bo'lgan, ko'pincha mutloqo ixtiyorsiz va behuda javob berish formulalariga hamda harakat xususiyatlariga bog'liqdir. Masalan, muvozanatsiz xolerik gimnastika snaryadlarida taqiqlangan harakatni fikran xotirada saqlab qolish uchun sangvinikka qaraganda ancha ko'p marta mutloqo beixtiyor va behuda qarama-qarshi harakatlarni bajaradi. Melanxolik sportchi musobaqadan oldin o'z kuchiga ishonmasligi, bezovtalanishi va xavotirlanishi tufayli o'yin usullarini bajarishda ixtiyorsiz ravishda xatolikka yo'l qo'yadi, uning musobaqada o'zini o'nglab olishi juda qiyin kechadi.

Temperamentga bog'liq bo'lgan xuddi mana shunday individual uslub motosportda, avtomobilchilarda, akrobatlar va shu kabilarda kuzatiladi.

Sportchida individual uslubning tarkib topishida eng muhim shartlardan biri sportchi bajarayotgan jismoniy mashq harakatlariga ongli, ijodiy munosabatda bo'lishidir. Agar sportchi musobaqada eng yaxshi natijalarni qo'lga kiritishga yordam beruvchi qulay usullarni qidirsas, ana shundagina individual uslub yuzaga kelishi mumkin. Sport faoliyatida individual uslub mahoratli sportchilarda, chempionlarda yaqqol namoyon bo'lishi kuzatiladi. Sportchining individual xususiyatlari sport faoliyatida o'zaro chambarschas bog'liq holda namoyon bo'ladi. Temperament insonning oliy nerv faoliyatining funksiyasi hisoblanib, tug'ma va ayni vaqtda rivojlanuvchidir. Qobiliyatlar esa bilim, ko'nikma va malaka orttirish yo'li bilan rivojlanib boruvchi individual-psixologik xususiyatlar sirasiga kiradi. Sportchining muayyan bir qobiliyati va iste'dod darajasi uning ma'lum sport turida bilim va ko'nikma hosil qilish tezligi darajasi bilan belgilanadi. Sportda nazariy bilim olish va amaliy ko'nikma hosil qilish esa o'z navbatida, qobiliyat va iste'dodning yuzaga chiqishiga, o'sishiga sabab bo'ladi.

Biror-bir sport turi bo'yicha faoliyat samarasi jihatidan sportchilarning qobiliyat darajasi har xil bo'ladi. Ba'zi sportchilar o'zlarining yuksak darajali qobiliyatlari bilan boshqa sportchilardan ajralib turadi. Bundaylar mahoratli, qobiliyatli, talantli sportchilar hisoblanadilar. Sportchining qobiliyati uning layoqati asosida muhitga bog'liq ravishda, olayotgan jismoniy yuklamalariga hamda psixologik tayyorgarligiga, shuningdek, sportchining o'z ustida ishlashi bilan bog'liq holda o'sib, kamol topib boradi.

Sportchidagi qobiliyatlar uning barcha ruhiy jarayonlarida namoyon bo'ladi. Sportchi qobiliyatining tarkib topishida qiziqish muhim o'rin tutadi. Sportchidagi taktik harakatlar, vaqtni tez va harakatni to'g'ri idrok etishi uning qiziqishi orqali faollashadi. Jismoniy mashqlar va harakatlarning yuqori darajada bajarilishida xayol va tafakkur muhim o'rin tutadi. Qiziqish jismoniy mashq va sport mashg'ulotlari jarayonining kuchli va barqaror bo'lishiga yordam qiladi. Sportchining g'alabaga intiluvchanligini oshiradi, uning g'ayratiga g'ayrat qo'shib,

tashabbus ko'rsatishga, faol harakat qilishga, ijod etishga, yangidan yangi taktik harakatlar yaratishga undaydi. Sportchilarda g'alabaga bo'lgan hissiyotlar va qiziqishlarning kuchliligi bilim, malaka va ko'nikmalarni ongli va mustahkam o'zlashtirishning muhim shartidir. Shuning uchun murabbiy o'z shogirdlaridagi ma'lum bir sport turiga oid mavjud qiziqishlarni hisobga olishi, sportchi qiziqishlarining qanday o'sib borayotganligini kuzatib borishi, shogirdlari sport faoliyatida barqaror, mustahkam qiziqish paydo qilishga harakat qilishi zarur. Sportchilarning individual qiziqish va qobiliyatlari ularning sport faoliyatlari jarayonida yana mustahkamlanib boradi.

Diqqat sportchi faoliyati aqliy jarayonining sifatini ta'minlaydigan ichki faollikdir. Sportchining mashqlarning barcha elementlarini bajarishidagi harakatlari ham diqqat ishtiroki bilan sodir bo'ladi. Masalan, mashhur karatechilar, qisqa vaqt davomida bir nechta hujum uslublari yordamida juda ko'p harakatlarni tez va aniq bajaradilar. Karatechi agar har bir mashqni bajarganida diqqatini faqat bir obyekt-gagina qaratib harakat qiladigan bo'lsa, musobaqada boshqa muhim obyektlar sportchi diqqatidan tashqarida qolib ketadi. Bu holat sportchiga noqulay vaziyatlar yuzaga keltiradi. Sportchi kuchli markazlashgan diqqat bilan to'pni nishonga urishi yoki to'pni jamoadagi o'z sherigiga to'g'ri uzatishi bilan bir vaqtning o'zida raqiblarning o'yin joylarini almashtirib turgan harakatlarini ham doimo diqqat bilan kuzatib turishi kerak. Yosh o'yinchilar bilan ishlayotgan murabbiylar shogirdlarini keng markazlashgan diqqatni yaxshi rivojlantirish orqali bajarilayotgan har bir harakatni o'zlari ham diqqat bilan kuzatib borishga odatlantirishlari zarur.

Sportchi har bir daqiqada diqqatini tashqi va ichki obyektlarga yo'naltirib turadi. Ba'zi sabablarga ko'ra kuchli xayajonlanish natijasida fikran mo'ljallangan reja o'zgargan holatlarda sportchining texnik yoki taktik vazifalarni hal etishida diqqat alohida o'rin tutadi. Sportchi ichki his-tuyg'ularini qattiq nazorat qilgan holda diqqatini tashqarida bo'layotgan hodisalarga yo'naltirishga o'rganishi maqsadga muvofiqdir. Agar sportchi diqqatini ichki obyekt (xalaqit berayotgan fikr)dan tashqi obyekt (musobaqa jarayoni)ga ko'chira olmasa yoki kechikib ko'chirsa, raqibining taktik fikri va harakatlarini kechikib idrok qiladi. Natijada sportchi

murakkab taktik masalalarni to'g'ri hal qilishda qiynaladi, sergaklik va ishchanlik harakati, ya'ni xavfli vaziyatlarda o'zini to'g'ri boshqarish va nazorat qilish qobiliyati pasayib ketadi. Sportchi diqqatini muhim obyektga yo'naltirishi bilan birga, boshqa harakatlarni ham diqqat bilan kuzatib borishi, jismoniy mashq harakatlarini avtomatlashtirish darajasiga yetkazishi, musobaqa paytida kuchli barqaror markazlashgan diqqatni vujudga keltirishi kerak.

Irodaviy diqqati yaxshi rivojlanmagan sportchilarning diqqati musobaqa paytida tashvishlanishi va vahimaga tushishi natijasida tez tormozlanadi, diqqat hajmi torayadi, sportchiga xos maxsus qobiliyatlar pasayib ketadi; turli-tumana salbiy fikrlarning vujudga kelishi oqibatida, tashqi axborotlarni qabul qilishga xalaqit beradi. Sportchi musobaqada yuqori natija ko'rsatgan holatini, shuningdek, mag'lubiyati sabablarini o'zi tahlil qilishga odatlansa, sportchi diqqati yaxshi rivojlanadi va bo'lajak musobaqalarda faol ishtirok etish imkoniyatiga ega bo'ladi. Amerikalik mashhur ruhshunos M. Naydiffer tomonidan sportda to'rt tip diqqat mavjudligi aniqlangan:

1. Ichki keng markazlashgan diqqat.
2. Tashqi keng markazlashgan diqqat.
3. Tashqi tor markazlashgan diqqat.
4. Ichki tor markazlashgan diqqat.

Birinchi tip - ichki keng markazlashgan diqqat sohihi bo'lgan sportchining diqqati barqaror, ichki dunyosi, fikri doimo nazoratda bo'ladi; musobaqada sodir bo'layotgan hodisalarni yaxshi tushunadi va tahlil qiladi. Katta hajmdagi axborotlarni qabul qilib, fikran aniq xulosa chiqara bilish qobiliyati yaxshi rivojlangan sportchilar musobaqa jarayonida yo'l qo'ygan xatolarini o'z vaqtida tez tushunib oladi va boshqa takrorlamaslikka harakat qiladi. Bu tip diqqat egalari musobaqa vaziyatiga qarab o'zini tezda o'nglab oladi, doimo yuqori ishchanlikda bo'ladi, raqibining o'yin vaqtida bajarayotgan harakatlardan tezda aniq xulosalar chiqaradi, o'yinda har xil taktik harakatlar bilan raqibini vahimaga tushiradi, o'yindagi vaziyatni o'zgartiradi va o'yinni qanday natija bilan tugashi haqida oldindan to'g'ri xulosa chiqarish imkoniyatiga ega bo'ladi.

Katta hajmdagi ichki keng markazlashgan diqqatga ega bo'lgan sportchilardagi kamchiliklardan biri shundaki, muhitni nihoyatda chuqur, uzoq muddat tahlil qilishi natijasida tashqi obyektga bo'layotgan hodisalarga diqqatini tez ko'chirishda sustkashlik qiladi; o'z jamoasi o'yinchilaridan birortasi yoki raqibi kutilmaganda harakatini o'zgartirsa, tezda javob qaytarishga qiynaladi. Masalan, to'p ustasi o'zi bilan o'yinda to'pni olib yurishni yaxshi namoyish etadi. Lekin raqibining taktik harakatlari yoki mahoratini o'z vaqtida emas, kechikib anglaydi, natijada raqib vaziyatdan tezkorlik bilan foydalanadi.

Bunday diqqat sohibi bo'lgan murabbiylar o'yin taktikasining yechimini musobaqa boshlanmasdan oldin to'g'ri topa oladi. Lekin musobaqadagi vaziyat kutilmaganda o'zgarsa, murabbiy ikkinchi qarorga kelib, uni qo'llashga kechikadi; o'zining ko'rsatmalariga doimo amal qilavermaydi. Bunday murabbiylar tashqaridan qaraganda, go'yo sportchilarning g'am-tashvishlariga befarq qarayotgandek bo'ladi. Lekin vaqt o'tishi bilan musobaqa jarayonida murabbiyning irodali, bilimdon shaxs ekanligi seziladi. Natijada sportchilar o'z murabbiyiga ijobiy baho bera boshlaydilar.

Ikkinchi tip - tashqi keng markazlashgan diqqat turi sportchilar uchun muvaffaqiyat keltiradi. Bu tip diqqat sohiblari tashqi ta'sirlarga nisbatan qisqa vaqtda, tez va aniq qarorga kelishi bilan farqlanadi. Futbolchilarning ko'pchiligi tashqi keng markazlashgan diqqatga ega-dir. Ular tashqi vaziyatning o'zgarganini tezda sezib oladi va shunga qarab o'zlarining o'yin harakatlarini osonlik bilan o'zgartiradi. O'yin paytida ochiq turgan o'yinchiga to'pni tezda yetkazib berish qobiliya-tining ustunligi yaqqol sezilib turadi. Bu diqqatga ega bo'lgan sportchilar bir vaqtning o'zida katta hajmdagi axborotlarni qabul qiladi va uning obyekt uchun zarur bo'lgan tomonlarini tezkorlik bilan ajratib olib, tezda aniq bir qarorga keladi. Katta hajmda qabul qilingan axborot-larning eng muhimlarini o'ta ziyraklik va zudlik bilan ajratib olib, o'z raqibining o'yin harakatlarini tez va aniq tahlil qiladi. Agar u axborot-lar tahlilida va qarorga kelishda kechiksa, raqibiga qulay imkoniyat yaratib bergan bo'ladi, ya'ni o'sha vaziyatdagi imkoniyat raqib foy-dasiga hal

bo'ladi. Agar raqib tezkor tafakkurga ega bo'lsa, o'yinchining oldin yo'l qo'ygan xatosini qaytadan takrorlatish maqsadida yana o'shanday vaziyat vujudga keltiradi.

Tashqi keng markazlashgan diqqatga ega bo'lgan murabbiylar, o'zining xatti-harakatlarini to'g'ri boshqarish va nazorat qilishda ojizlik qiladi; kuchli hissiyotlilik sababli tashqi ta'sirlar uni noqulay ahvolga solib qo'yadi. Bu tip diqqat sohibi bo'lgan murabbiy ba'zan musobaqada vaziyatni to'g'ri va tez tahlil qilishda qobiliyatsizlik qiladi. Murabbiyning ta'sirchanligi sababli musobaqalarda kutilmaganda xavfli vaziyat vujudga kelgan vaqtlarda, uning aql bilan bajaradigan ishchanlik holati pasayadi va taktik vazifalarni kechikib hal qiladi. Agar jamoada o'yin ko'tarinki ruhda davom etsa, murabbiyning kayfiyati ham ko'tarinki ruhda bo'lib, sportchilarning kayfiyatini ko'tarish maqsadida ularning yelkasiga urib, maqtib, olqishlab ham qo'yadi. Bordi-yu, jamoaning o'yin jarayoni salbiy tomonga o'zgarsa, murabbiyning ham xatti-harakatlari o'zgaradi: sportchilarga baqirib-qichqirib, ba'zan so'kinib, har xil ko'rsatmalar va buyruqlar bera boshlaydi; sport hakamlariga va atrofdagi odamlarga ham o'z ta'sirini, hukmini o'tkazmoqchi bo'ladi. Ammo murabbiyning bu uslubi ijobiy natija bermaganidan so'ng, o'shanda yuzaga kelgan holat haqidagi fikr va mulohazalarini atrofdagi odamlarga bir necha bor bir necha kunlar tushuntirib, gapirib yuradi. Bunday murabbiylarning o'z shogirdlari orasida izzat-hurmatga sazovor bo'lishi juda qiyin kechadi.

Tashqi tor markazlashgan diqqat barcha yakka kurash sport turlari vatennischilar uchun qulay imkoniyatlar yaratib berishga xizmat qiladi. Bu diqqat xususiyati yaxshi rivojlangan sportchilar bir necha obyektga bo'layotgan harakatlarga diqqatini tez ko'chira oladilar va tezda aniq qarorga keladilar. Biroq bu tip diqqat sohibi bo'lgan sportchilar tashqari-dan qabul qilingan axborotning o'ziga xos tomonlarini kechikib qayta ishlaydi. Masalan, sportchi xayolan oldindan aniq bir o'yinchiga to'pni uzatishni mo'ljallab qo'ygan bo'ladi, lekin raqib oxirgi daqiqada o'sha o'yinchini to'sib qo'ysa, sportchi o'yin sur'atini pasaytirmasdan boshqa o'yinchiga to'pni uzatish harakatini qiyinchilik bilan bajaradi. Mashhur basketbol o'yinchisi Uolt Frezer: «Men bunday diqqat xususiyatiga ega bo'lgan raqibni jonu dilim bilan sevaman», — degan ekan. Chunki bu o'yinchi diqqatini faqat yaqinida

turgan raqibiga yo'naltiradi, to'satdan boshqa bir o'yinchi undan osonlik bilan to'pni olib qo'yadi.

To'rtinchi tip — ichki tor markazlashgan diqqat uzoq masofaga chopishda, og'ir atletika, uloqtirish, suzish va chidamlilikni talab qiladigan boshqa sport turlari bilan shug'ullanuvchi sportchilarga muvaffaqiyat keltiradi. Ennday diqqat sohibi bo'lgan sportchi o'zining jismoniy imkoniyatini aniq baholay oladi, musobaqada masofani qanday tezlikda chopib o'tishni aniq his qiladi, yuqori ko'rsatkichlarga erishadi, ammo ular tashqi ta'sirlarning ichki salbiy his-tuyg'ularidan saqlanishga odatlanishi zarur.

Ichki tor markazlashgan diqqatga ega bo'lgan sportchilar psixologik egiluvchanlikning yetishmasligi natijasida, kutilmaganda tashqi vaziyatning yoki raqibining taktik harakatlarini o'zgartirishi tufayli o'zini tezda o'nqlab, 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, musobaqada yuqori ko'rsatkichga erishadi, ko'pchilik holatlarda g'alaba qozonadi. Ikkinchi suzuvchi ham katta kuch bilan mashq qiladi, biroq ba'zan o'z kuchiga ishonmasligi tufayli, maqsadga erishishda ikkilanadi, oldingi mag'lubiyatdan vahimaga tushadi, natijada musobaqada yutqazib qo'yadi. Ichki tor markazlashgan diqqat egasi bo'lgan sportchi ko'pincha o'z raqibining yuqori malakali sportchi ekanligini bilib qolsa, unga g'alabani berishga tayyor bo'ladi, o'ziga nisbatan «qobiliyatsizman» degan xulosani chiqaradi. Shundan ma'lumki bir xil diqqat xususiyatiga ega bo'lgan sportchilarning iroda sifati mashq va musobaqalarda qanday natijalarga erishuvida muhim o'rin tutadi.

Musobaqa paytida juda nozik diqqat xususiyatlari ham murakkab-lashib ketadi. Masalan, golf o'yinini endi o'rganayotgan o'yinchida birinchi navbatda katta hajmdagi tashqi markazlashgan diqqatning yaxshi rivojlangan bo'lishi juda muhimdir. Chunki bu sport turi o'yinchidan bir vaqtning o'zida to'pni tushiradigan

oysimon chuqurchaning uzoq va yaqinligini, shamolning yo'nalishini, qarshiligini, havoning zichligini, o'zining jismoniy kuchini inobatga olishni talab etadi. Golf o'yinchisi bundan so'ng o'zida katta hajmdagi ichki markazlashgan diqqat yordamida tashqi axborotni umumlashtirgan holda, tashqi va ichki to'siqlarni inobatga olib, musobaqa paytida taktik masalalarni to'g'ri hal qiladi, o'zining real imkoniyatlarini aniq va to'g'ri baholaydi, diqqatini bir vaqtda tashqi va ichki ta'sirlarga ko'chira oladi.

Sportchi diqqatini bir vaqtning o'zida yoki ketma-ket zudlik bilan birtipdan ikkinchi tipga ko'chira olsa, bunga odatlansa, musobaqalarda jiddiy g'alabalarni qo'lga kiritadi. Masalan, sportchi tayyorgarlik davri diqqatini to'pni urushga qaratishi, undan keyin diqqatini ichki tor tipga ko'chirish orqali musobaqadagi umumiy vaziyatiga to'g'ri baho berishi, musobaqada xato qilmaslikning oldini olishi mumkin. Eng muhimi, sportchi o'z diqqatini qisqa vaqt ichida, bir tipdan ikkinchi tipga ko'chirishga odatlanishi zarur. Agar sportchi diqqati egiluvchan bo'lmasa, o'yinda juda ko'p xatolarga yo'l qo'yadi. Masalan, ichki tor markazlashgan diqqati yaxshi rivojlanmagan bo'lsa, o'yinda to'pni uzatish yoki darvozaga yo'llashda xatosini tez anglab tahlil qilishda va boshqa takrorlamaslikda qiyinchilikka uchraydi. Musobaqa paytida vaziyatga qarab sportchining diqqati «torayadi», «kengayadi», tashqi obyektida yoki fikrda yoxud sezgilarda diqqatning markazlashuvi turli shaklda bo'ladi.

Ba'zan odam og'ir ishni bajarganida, charchaganida yoki tanida og'riq paydo bo'lgan paytda diqqat qilayotgan ishni vaqtincha to'xtatib qo'yish haqida ogohlantirish hamda organizmni himoya qilish uchun signal vazifasini bajaradi. Agar harakat davom etsa, odamda asabiylashish holati vujudga keladi. Bu signal sportchining musobaqada yuqori ko'rsatkichlarga erishish maqsadida tezkorlik bilan ishlash his-tuyg'usini vujudga keltiradi. Buning uchun sportchi o'z organizmining chiniqqanligi yoki jismoniy imkoniyati haqida to'g'ri xulosa chiqarishi; xavfli vaziyatlarda o'zini to'g'ri boshqarish uchun o'z organizmining «xohishiga» muvofiq «Mep boshqa bajarmayman» degan fikrini «Men bajarishim kegak» degan fikr bilan almashtira bilishi zarur. Shunday holatdagina sportchi o'z oldiga qo'ygan

talabni bajara oladi. Tajribali sportchilar musobaqa jarayonida o'ziga buyruq berish, majburlash yoki har xil obrazli fikrlardan, formulalardan foydalanadilar.

Tish doktorlari inson organizmida og'riq paydo bo'lganida, diqqatini boshqa obyektga ko'chirish yordamida emas, balki kasalning diqqatini har tomonga taqsimlash yo'li bilan og'riqni kasal ongida to'xtatishga muvaffaq bo'ladi. Ba'zi uzoq masofaga yuguruvchi sportchilar organizmida paydo bo'lgan og'riqni diqqat yordamida miya markazidan boshqa oyoq harakatlarini nazorat qilishga, qo'lning tirsakdan bukilgan burchagiga, nafas olish maromiga ko'chirish yordamida pasaytirish imkoniyatiga ega bo'ladi.

Sport faoliyatining sifatli bo'lishida, diqqatning hajmi, kengligi, kuchi va barqarorligining ahamiyati juda katta. Diqqat ko'lami, kengligi yaxshi rivojlangan odamlar zarur bo'lgan axborotdan ham ko'p axborotni o'ziga qabul qiladi va o'zlashtiradi. Bu ortiqcha vaqtni oladi va qisqa vaqt ichida bir qarorga keishda qiynaladi. Masalan, o'yinchi bo'lajak musobaqada kutiladigan barcha vaziyatni fikran hisobga ola boshlaydi. Lekin sportchi fikran son-sanoqsiz vaziyatlarni hisobga olganligi bois, zarur bo'lgan vaziyatni yo'qotishi mumkin.

Diqqat tiplari e'tiborga olinmasa, murabbiy va sportchilarning bir-birlarini tushunishlari qiyin kechadi: murabbiy yoki sportchilar, jamoadoshlari bilan o'zaro munosabat o'rnatishda qiynaladilar. Masalan, o'yinda basketbolchi jarima to'pini halqaga tashlaganida to'p tushmasa, uning sababini tahlil qila olmasligi mumkin. Ayni shu vaziyatda murabbiyning diqqati tashqariga yo'naltirilgan bo'lsa, bu vaqtda u shogirdining faqat tashqi harakatlarini aniqlash bilan band bo'ladi. Jarima to'pi tushmagani sababini o'yinchining tashqi harakatlaridan ya'ni to'pni ushlashi, oyoq qo'yishi kabilardan izlashga harakat qiladi. Lekin sportchining kuchli ta'sirchanligi, hissiyotlilik to'pni ushlab tashlashda o'ziga ishonmasligi, vahimaga tushishi kabilarni yaxshi tahlil qilib, boshqa xato qilmaslik yo'lini o'rgatishda murabbiy qobiliyatsizlik qiladi. Murabbiy sportchining ruhiy sifatlarini, sportda diqqatning ahamiyatini yaxshi bilsa, yuqorida aytilgan kamchiliklarga yo'l qo'ymaydi. Demak, sportda diqqat alohida ahamiyatga molik: diqqat tiplari, diqqat va harakat uyg'unligini bilish ham sportchi uchun, ham murabbiy uchun juda muhimdir.

Sport sohasidagi ko'pgina mutaxassislar - pedagoglar, psi-xologlar, fiziologlar va shifokorlar o'rtasida sportchilarning asab tizimi kuchli bo'ladi, ularning ruhiy

xususiyatlari, shu jumladan, temperamentlari sportda yuksak muvaffaqiyat qozonish uchun zaruriy shart hisoblanadi, degan fikr keng tarqalgan. Bu fikr ayrim tadqiqot ishlari natijasida qisman tasdiqlangan. A.I.Kresotovnikov va uning hamkasblari 1937 yildayoq asab tizimi turi xususiyatlarini test usulida aniqlab, ko'p sportchilar kuchli tipning turli varivsiyalariga mansub, degan xulosaga kelgan. Ushbu muammoni o'rganishni davom etgan olimlar sportdagi muvaffaqiyat asab tizimining tipologik xususiyatlariga shartli ravishda bog'liqligi to'g'risida xulosaga keldilar (A.N.Krestov-nikov, 1951-1955).

K.M.Smirnov (1954,1962) musobaqalarning yuqori toifadagi sportchilar faoliyatiga ta'sirini o'rganar ekan, qo'zg'alish jarayon kuchsiz kechadigan shaxslar muhim musobaqalarda yomon natijalarga erishishini aniqladi.

V.V.Medvedev, A.V.Rodionov, N.A.Xudadov (1973) tadqiqot-lar natijasida sportchilarning musobaqalarda, ruhiy zo'riqish sha-roitida asab tizimining qo'zg'alish jarayoniga bog'liq xususiyatlari yetakchi rol o'ynaydi, degan fikrga keldilar. Olingan ma'lumotlar qator mualliflar (K.M.Gurevich, L.A.Kopitova, V.F.Matveyeva, V.S.Merlin va h.z.) to'plagan ma'lumotlarga mos keladi.

Bu fikrlar ommaviy va o'smirlar sportida boshqacha tus oladi. N.D.Sinani (1967,1968) velosipedchilar faoliyati xususiyat-larini o'rganar ekan, turli malakali sportchilar o'rtasida asab tizimi bo'sh shaxslarni uchratmadi. Ammo bunday fikrlar zamo-naviy ma'lumotlarga (ayrim xususiyatlar kompensasiyasi, tempe-ramentning faoliyat talablariga moslashishi) ko'p ham to'g'ri kelavermaydi (V.S.Merlin, V.D.Nebiglisin, V.M.Teplov, K.M. Gurevich va h.z.) toifasi, yoshi, jinsi, sportdagi staji turlicha bo'lgan sportchilar o'rtasida inertli, yengiltak, jizzaki, asab tizi-mi bo'sh shaxslarning ham uchrashi o'rganishlar natijasida isbot qilingan.

Temperament xususiyatlarini ommaviy sport bilan shug'ul-lanishga bo'lgan qobiliyat, deb qarash noto'g'ri. Asab tizimining kuchsizligi, inertliliigi yoki barqaror emasligi va bu bilan bog'liq temperament xususiyatlari muvaffaqiyatli

sport faoliyatiga xalaqit bermaydi (B.A.Vyatkin, 1964, 1967, 1970; Yu.Ya.Kisyolev, 1971; V.P.Merlikin, 1967, 1968; O.A.Chernikova, 1961; V.M.Shadrin, 1967).

B.A.Vyatkin (1978) ikki nuqtai nazar mavjud, degan fikrga kelgan:

- 1) istalgan sport turidagi muvaffaqiyat asab tizimi va temperament xususiyatlariga bog'liq;
- 2) ommaviy sportda va sportning alohida turlarida asab tizimi va temperament muhim rol o'ynamaydi, turli tipdagi asab tizimi va har hil temperamentli shaxslar sportda birdek natijaga erishishlari mumkin.

2.2. Sportchi xarakterini shkillantirish vosetalari.

«Harakter» yunoncha «Xarakter» degaye so'zdan olingan bo'lib, «qalqiq chiziq» ma'nosini anglatadi. Bu yerda tanga yuziga tushurilgan burma tamg'a ko'zda tutiladi.

Harakter deganda sportchi yashayotgan muxit va tarbiya ta'siri ostida tarkib topgan ya'ni sportchi sport mashg'uloti jarayonida va oilada, maktabda, tevarak atrofdagi olamga, ota-onasiga, murabbiyiga, o'z-o'ziga bo'lgan munosabatlarida namoyon bo'ladigan individual xususiyatlarni tushunamiz.

Sportchilarning individual harakteriga xos bo'lgan xususiyatlarni, harakter xususiyatlari deyiladi. Sportchilarda harakter xususiyatlari tasodifiy uchraydigan xususiyat bo'lmay, ba'lki sportchining xulqidagi doimiy barqaror xususiyatlar bo'lib, bu xususiyatlar sportchining o'zigagina xos bo'ladi. Har bir sportchi ayrim paytlarda marlik, sabotlilik, rostgo'ylik, sofdillik, jasurlik ko'rsatishi mumkin. Lekin sportchining hayotiy faoliyati sport mashg'uloti, musobaqalashish davridagi xarakteri ayrim paytlardagina yuz beradigan bunday xususiyatlar xali sportchining barqaror xarakter xususiyatlari bo'la olmaydi.

Biz sportchi xarakterini ta'riflamokchi bo'lganimizda, u sportchi mardlik qiladi, yoki rostgo'ylik, ko'rsatadi demasdan balkim bu sportchi mard, rostgo'y,

sofdil, musobaqalarda sport qiodasi asosida to'g'ri qatnashadi deb gapiramiz. Bu degan so'z mardlik, to'g'rilik, shu sportchiga xos fazilat uning xarakter xislati degan so'zdirki tegishli paytda mardlik, rostgo'ylik, sofdillik ko'rsatishni biz burday sportchilardan kuta olamiz. Agar biz bir sportchining xarakter xususiyatini bilsak u sportchining tegishli paytda qanday xatti xarakat ko'rsatishini (sport mashg'uloti jarayonila yoki musobaqa vaqtida) oldindan to'g'ri taxmin qilamiz yoki ayta olamiz.

Sportchi xakteri tarkibiga kiradigan ayrim xislatlari ijtimoiy munosabatlarning taraqqiyotiga bog'liq holda tarixiy ravishda vujudga kelgan va o'zgargan. Sportchi jamiyatda xakterining xamsinfiy xislatlari tarkib topgan. Sportchilar xakteridagi ayni bir xislatning o'zi sport jamoalarida turlicha baxolanadi. Sportchilarda xakter va uni shakillantirishi namoyon bo'lishi uchun sportchilar yashab turgan muxit turli faoliyatlarga turlicha munosabatlar yashab turgan jamiyatdagi munosabatlar sabab buladi. Bu esa sportchilarimizni yangicha xakter xislatlari shikillanishiga asrlar davomida avloddan – avlodga o'tib kelayotgan saxiylik, samimiylik, o'zaro xamkorlik, bir-biriga yordam, iffat, do'stlik kabi sifatlar sportchilarda barqaror xususiyatlarga aylanib kelmoqda. Bu xususiyatlar Yana avloddan – avlodga o'tadi va sportchilarga mazmun sifat jixatdan o'zgaradi va u sportchilarni o'z-o'ziga jamoasiga, sherigiga, do'stiga, murabbiylariga, ota-onasiga bo'lgan munosabatlarida yangicha xakter xislatlarini shakillantiradi. Sportchilar xakteridagi irodaviy-axloqiy va faxm-farosatiga bog'liq bo'lgan xislatlar mustaqillikni mustahkamlashda Yana ham rivojlanadi. Sportchilarda bu xakterning sifatleri terarizmga qarshi kurashda diniy a'qida parastlik, narkamaniya va shu kabi illatlarga qarshi kurashda yaqqol namoyon bo'ladi.

Sportchilarda iro dalilik, g'alabaga intiluvchanlik, epchillik, o'zini tuta bilishlik, chidamlilik kabi sifatlerining shakllanishida sport mashg'ulotlarining ahamiyati katta. Shu ma'noda sportchiga xos xakter-xislatlar sport faoliyatida asta-sekin vujudga kela borib, keyinchalik bu xislatlar uning doimiy xakteriga aylanadi. Masalan, irodaviy sifatleri yaxshi rivojlangan sportchi musobaqalarda yuqori natijalarga erishadi. Bu sportchining

ham irodaviy, ham jismoniy jihatdan chiniqqanligidan, ham mustahkam xarakterga ega ekanligidan dalolat beradi. Ammo uning barqaror xarakter xislatlari, ijobiy axloqiy va irodaviy sifatlari sport mashg'ulotlari va musobaqalarda, ta'lim va tarbiya jarayonida, mehnatda shakllanib boradi. Ushbu jarayonning uzluksiz davom etishi esa sportchining yanada yuqori natijalarga erishishiga sabab bo'ladi. Aksincha, sportchining mashg'ulotlarda intizomsizligi, bilim olishga layoqatsizligi, o'qish va mehnatdan bo'yin tovlashi, qo'polligi yoki aldamchiligi kabi salbiy sifatlari uning ham sportda, ham hayotda to'siqlarga bardosh bera olmaslikka, ruhiy tushkunlikka olib keladi. Ibn Sino ta'biricha, kishidagi eng yaxshi sifatlari, avvalo, chidamlilik, axloqiylik va mardlikda ko'rinadi. Mana shu uch ijobiy xislat birgalikda uning xarakterida adolat va mo'tadillikni yuzaga keltiradi. Agar kishida mana shu sifatlari bo'lsa, u hech qachon yomon yo'llarga kirmasdan, o'zini faqat oilasi, jamoasi va jamiyat ravnaqini ta'minlovchi ishlarga bag'ishlaydi.

Binobarin, hayotning har bir davri o'ziga xos go'zallikka ega. Shu ma'noda sportchi talabalik yillarida puxta bilim olishi, umuminsoniy xislatlarni o'zida shakllantirishi, ijtimoiy hayotda faol bo'lishi hamda qiyinchiliklardan qo'rqmaydigan shaxs bo'lib yetishishi uchun o'z xarak-terini toblab borishi lozim. Buning uchun sportchi o'zida quyidagi xarakter xislatlarni shakllantirishga erishmog'i shart:

1. Ijtimoiy hayotning hamma sohalarida sermahsul ruhiy faollik holatini vujudga keltirishga odatlanishi;
2. Yaxshi xulq, ijodiy bilim va sportchilar uchun zarur xislatlarni egallashi;
3. Hayotda qiyin va murakkab sharoitlarga duch kelganida yoki muammoli masalalarni hal etishda, o'z maqsadiga erishishda vijdonli bo'lishi hamda aniq va to'g'riyo'lni tanlay bilishi.

Ba'zi bir sportchilar o'zining xarakteriga mos sport turini tanlashda xatolikka yo'l qo'yadi. Masalan, agar talabalarda insonparvarlik his-tuyg'ulari yaxshi rivojlangan bo'lsa, sportning tajovuzkor harakat qiladigan turlari bilan shug'ullanmagani maqsadga muvofiq. Lekin sportning ayrim turlari uchun tajovuzkorlik juda zarur. Busiz sportda g'alabaga erishish juda qiyin kechadi. Ba'zi bir sportchilar yuqori jismoniy tayyorgarlikka ega bo'lsalar-da, sport musobaqalarida tajovuzkor harakatlar ko'rsata olishmaydi. Lekin shu jamoadagi do'sti o'rtacha jismoniy tayyorgarligi bilan musobaqada tajovuzkor harakatlar

yordamida yuqori natijalarga erisha oladi. Shuningdek, ba'zi sportchilar o'qish va mashqlar jarayonida kattalar va murabbiylar tomonidan yetarli tarbiya olmaganligi sababli ulardagi vijdotsizlik va beodoblik sifatlari tez rivojlanadi. Yoki sportchi yoshining o'tishi va sportda ketma-ket mag'lubiyatlarga uchrayverishi natijasida oxiri sport bilan tamoman xayrlashadi. Biroq shundan keyin ham o'zining tajovuzkorlik harakatlarini to'xtata olmaganidan sportchi ruhiy qiyinchiliklarga ko'p uchraydi. U o'zining xulq-atvorini o'zgartira olmaganidan, boshqa odamlardek osoyishta hayot kechira olmay juda qiynaladi. Shuning uchun murabbiy sportchilarni tajovuzkorlik harakatlarini faqat raqibga qarshi sport musobaqasi qoidalari asosida qo'llashga odatlantirishi lozim.

Fransuz faylasufi K.A. Gelvesiy aql, yetuk iste'dod, zo'r talant, yaxshi fazilat, yaxshi xislat faqat tarbiya natijasi deb qaragan. Buning uchun ta'lim-tarbiya va sport muassasasi rahbarlari hamda murabbiylar sportchilar yashayotgan ijtimoiy muhitni va sport mashg'uloti jarayonini yanada go'zalroq qilishi, sportchilarni odamlarni ehtiyot qilish va sevishga odatlantirishi, ularning aqliy va ma'naviy his-tuyg'ularini yanada o'stirishi, sportchilarda keng qamrovli dunyoqarashni tarkib toptirishi, ularni insondagi go'zallikni his qilish kabi fazilatlariga ega bo'lishga odatlantirishi lozim.

Sportchi xarakterining rivojlanishi faol sport faoliyati jarayonida hamda jismoniy mashq harakatlariga bog'liq ravishda sodir bo'ladi. Sport faoliyati jarayonida sportchilarga xos bo'lgan xarakter-xislatlar nihoyatda xilma-xil bo'lib, bu xarakter-xislatlar sportchi ruhiyatining hamma tomonlari bilan uzviy bog'liq holda shakllanadi. U sportchining harakatlarida, qiliqlarida, fe'l-atvorida takrorlanib turadi. Shu bilan birga, xarakterning ayrim xislatlari sportchi ruhiyatining biror jihatida, ayniqsa ravshan namoyon bo'ladi. Masalan, sportchining o'ziga bo'lgan talabchanligi, tanqidiy qarashi, fahmi, farosati, kuzatuvchanligi, xushyorligi singari xarakter xislatlari sportchining aqliy va sport faoliyatida yaqqol sezilib turadi. Sportchidagi quvnoqlik, mehribonlik, sportdagi har qanday adolatsizlik va nohaqliklarga nisbatan sezgirlik singari sifatlari ko'proq sportchining hissiyotlarida o'z aksini topadi.

Ba'zi bir sportchilar irodasining bo'shligi yoki xarakterining zaifligi tufayli arzimagan to'siq va kamchiliklarni ham yenga olmaydi. Bunday sportchilar qo'rqqoq, 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 maqsadidan voz kechish uchun ham tayyor bo'ladi. Ular sport faoliyatida talab qilingan darajada sabot, sabr-toqat, matonat va chidam ko'rsata olmaydilar. Bunday sportchilar yuraksiz, dangasa, «ko'ngli bo'sh» bo'ladilar. Ularning xatti-harakatlarini, odatda, o'zlaridan ko'ra ko'proq sharoit idora qiladi. Bunday xarakterli sportchilar umidsizlikka moyil bo'lib, sport turlarini tez-tez o'zgartirib turadilar, lekin birorta sport turidan yaxshi ko'rsatkichlarga/erisha olmaydilar, chunki ularda iroda va qat'iyat yetishmaydi. Ular hamma vaqt, hamma yerda, hamma sportchilarda faqat salbiy, yomon tomonlarnigina ko'radilar xolos. Ular o'zlaridagi barcha shaxsiy kamchiliklarga murabbiylar aybdor deb hisoblaydilar. Bunday xarakterli sportchilar beparvo, ko'ngilchanlikka moyil bo'lishadi. Murabbiylar bunday xarakter xislatlariga ega bo'lgan sportchilar bilan alohida tarbiyaviy ishlar olib borishi va sportchining xatti-harakatlaridagi yaramas qiliqlarni yo'qotishga, aksincha, ularda ijobiy, foydali odatlarni mustahkamlashga yordam beradigan vositalarni izlab topishlari lozim.

Sportchi xarakteri tug'ma, doimiy va o'zgarmaydigan xususiyat emas. Har bir sportchining xarakteri ijtimoiy muhit, sport faoliyati va musobaqalar ta'siri bilan ta'lim va tarbiya jarayonida yoki o'z-o'zini tarbiyalash vositasida taraqqiy qilib, o'zgarib boradi. Shu sababli har bir sportchi ma'lum yoshdan boshlab, o'z xarakteri va uning ayrim xislatlari uchun o'zi javobgardir. Sportchi o'z xarakterini tarbiyalashda yaxshi fazilatlar va olg'a yetaklovchi barhayot g'oyalarni o'zida mujassamlantirib bormog'i lozim. Shu bilan bir vaqtda sportchi o'z xarakteridagi salbiy jihatlarni tan olishi, kamchiliklariga iqror bo'lishi zarur. O'z kamchiliklarini o'zi tan olishi sportchi xarakterining ijobiy jihatidir. Bu sportchini o'zini-o'zi tarbiyalash yo'liga boshlaydi. O'z kamchiliklarini ko'ra bilmagan sportchi g'alaba qilishga, o'sishga, kamolotga erishishga va yaxshi sportchi bo'lib yetishishga layoqatsiz bo'ladi.

2.3. Sportchilarda ko'nikma va malakalarni shakillantirish.

Sportchilar sport faoliyatida ko'nikma va malakalarini egallashlari davomida ularni jismoniy imkoniyatlari va jismoniy sifatlari (tezlik, chaqqonlik, kuchlilik, egiluvchanlik, chidamlilik) shakillanishida ishtirok etadigan muskullar

harakatlarini xosil qiladilar. Sportchilarda ko'nikma shunday aqliy xamda jismoniy harakatlar va usullar yo'l-yo'riqlaridan iboratdirki bular yordami bilan sportchilar spot faoliyatida Ayni bir faoliyat amalga oshiriladi. Sportchilarda ko'nikmalar ko'proq aqliy yoki jismoniy xarakatlarda ifodalanadi.

Sportchilar sport bilan shug'ullanish davomida bosh miya po'stlog'ida vaqtincha funksional aloqalarning vujudga kelishi va mustahkamlanishi mashq qilish natijasida avtomatlashgan harakatlar jarayonini, ya'ni harakat malakalarini xosil qilishga asoslanadi. Sportchining sport faoliyati davrida xosil qilinadigan malakalarni juda kup sportchilarni sport mashg'ulotlarida bajariladigan harakatlar xam harakat malakalariga kiradi.

Sportchilarda sport malakalarini hosil qilishda miya po'stlog'ining pramidal neronlari va analizatorlarning po'stloqdagi sinsor neronlar o'rtasida neronlararo vaqtinchilik aloqalar vujudga keladi. Ammo bunday harakatlarning vujudga kelishida mushaklar ritseprotlaridan bosh miya po'stlog'iga muntazam ravishda boradigan oferent impulslar muxum rol o'ynaydi. Jismoniy mashqlarni takroriy bajarilishi natidasida oferent impulslar bosh miya yarim sharlariga takroriy yuborilish natijasida sportchi bajaradigan mashqlar takominlashib bosh miya yarim sharlari po'stlog'ida chuqurlashgan izlarini qoldiradi va sportchida ko'nikma va malaka hosil bo'ladi.

Jismoniy mashq jarayonining asosiy maqsadi sportchida eng yuqori (maksimal) darajada jismoniy sifatlarni o'stirishdan iboratdir. Buning uchun murabbiy o'z tarbiyalanuvchilariga musobaqa vaqtida bor kuchini safarbar qilish malakalarini singdirish uchun ular bilan reja asosida uzluksiz mashg'ulotlar o'tkazib boradi, ularni tinimsiz mashq qildiradi. Sportchining o'zi esa musobaqalarda g'alaba qilish uchun murabbiy yordamida sport faoliyati bilan mustaqil shug'ullanishga odatlanadi, natijada unda sport malakasi va ko'nikmalari takomillashib boradi. Shu o'rinda ta'kidlash joizki, ayrim murabbiylar sportchilarning jismoniy sifatlarini o'stirishda samarador uslublar mavjud ekanligini yaxshi bilmaydilar. Ular mashg'ulotlar jarayonida yuqori malakali sportchilarni sport musobaqasiga tayyorlashda zamonaviy ilmiy yondashuvlarga asoslanmagan uslublardan

foydalanib kelmoqdalar. Bu murabbiyning bi-rinchi xatosi bo'lib, sportchini harakatlantiruvchi faoliyat turlarini chek-lab qo'yadi. Jismoniy mashq dasturi mazmuni har bir sportchida bir xil harakat malakalarini vujudga keltiradi. Yuqori malakali sportchilar bilan ishlashda ushbu dastur mazmuniga amal qilib, ularning individual xususiyatlarini yetarli darajada e'tiborga olmaslik murabbiyning ikkinchi jiddiy xatosi hisoblanadi. Har bir murabbiy odam bolasining muskul tuzilishi, qattiq hayajonlanganda uni o'tkazish qobiliyati, suyak to'qimalarining tuzilishi, yuqori kuchlanish bilan bajarilgan jismoniy mashqlarning sportchi organizmiga ta'siri, turli sportchilar organizmida bu ta'sirning farq qilish xususiyatlarini tushunishi zarur.

Ba'zi bir jismoniy madaniyat va sport mutaxassisleri sportchi organizmining tashqi ta'sirlarga javobini ifodalashda «aks etilishi», «aks etish vaqti», «tezlik» va «malaka-ko'nikma» kabi atamalardan birining o'rniga ikkinchisini almashtirib ishlatadilar. Masalan, sportchi zo'r tezlikka ega deb gapiradilar. To'g'ri, sportchi murakkab harakatlarni tez, aniq bajara olish xususiyatiga ega bo'lishi mumkin. Ammo so'nggi yillarda o'tkazilgan ilmiy tajribalarning aniqlashiga qaraganda, vaqt reaksiyasi deyilganda sportchining startdan otilib chiqishi, tepilgan to'pning harakat tezligi, shuningdek, sportchining dastlabki zo'r berib bajargan harakati tushuniladi. Harakat tezligi vaqt bilan, ya'ni malum masofada birinchi harakatning boshlanishidan uni tamom qilish uchun ketgan vaqt bilan o'lanadi.

Bir guaihdagi sportchilarning vaqt reaksiyasi va harakat tezligi har xil ko'rsatkichlarda bo'lishi tabiiy hoi. Sportchi harakatni sust, chaqqon yoki o'ta tezlikda bajarishi mumkin. Harakat malakalarini egallashda vaqt reaksiyasi emas, aksincha, harakat tezligi muhimdir. Shuning uchun sportchilarga harakat malakalarini o'rgatishda yuqori harakat tezligini umumiy harakat tezli-giga yaqinlashtirish lozim. Shuning uchun umumiy kuchning ko'p bo'lmagan qismini, harakat tezkorligini oshirishga qaratish lozim.

Jismoniy mashq turlarining ayrimlari (masalan, qisqa masofaga yugurish, startdan chiqish, sportchining basketbol to'pini o'yinga tushirishi va to'pni o'zi bilan yerga urib chopishi)da vaqt reaksiyasi muhim o'rin tutadi. Murabbiy vaqt

reaksiyasini pasaytirish uchun hamma chora-tadbirlarni ko'rishi lozim. Bu jarayonda u quyidagilarga alohida e'tibor berishi maqsadga muvofiqdir:

1. Murakkab harakatlar bilan o'tkazilgan faol mashg'ulotlar harakatlarning vaqt reaksiyasini pasaytiradi.

2. Turli xil vaziyatlarda harakatlarning boshlanishini bilishdan ko'ra taxmin qilish ham vaqt reaksiyasini pasaytiradi (masalan, futbol o'yinida yarim himoyachining hujumga bergan ma'noli signallari qisqa yugurishda, start beruvchining to'pponchani otmasdan oldin qo'lini taranglashtirishi).

3. Basketbol guruhlar bilan olib boriladigan signalli yoki signalsiz mashg'ulotlar sportchilarda taxmin qilish harakatining reaksiyasini pasaytiradi. Lekin signal bilan o'tkaziladigan mashqlar harakatni tez bajarishga ko'proq ta'sir etadi.

4. Sportchi harakatining tezligi harakatning boshlanishidan oldingi tayyorgarlikka, shuningdek, vaqt reaksiyasining yuqori yoki past bo'lishi qo'yilgan maqsadning xarakteriga ham bog'liq bo'ladi (masalan, sportchi harakatni bajarishni o'ylab, aniq signalning berilishini — o'qning ovozi kutmasdan, hech narsani o'ylamasdan bajargan tasodifiy harakatlari o'q ovozi bilan berilgan signal orqali bajariladigan harakatlarga qaraganda sekin bo'ladi). Shuning uchun sportchi tovush yoki o'q ovozi orqali undaladigan harakatlarni bajarishga tayyorlanishi zarur.

Sportchi mashg'ulot davomida kuchlanishning o'ziga ma'qul to'g'ri yo'lini topishi zarur. Chunki sport turlarining xilma-xilligi, sport mashg'uloti jarayonida bajariladigan mashqlarning ko'p qirraliligi, murakkabligi sababli harakat tezligini o'stirish to'g'risida sportchilarga aniq tavsiya berish juda qiyin. Eng muhim harakat rejalari markaziy asab tizimiga bo'ysunishini bilish zarurdir. Harakatni sifatli bajarish va nazorat qilish periferiya va suyak mushaklarining

5. tuzilishiga bog'liq emas. Tanadagi harakatning ta'siri va tezkorlik munosabatlari orqali bosh miyaning yuqori qismida harakat «rejalashadi» va gavda fazodagi munosabatlarning o'ziga xos xarakteriga bog'liq holda harakatlanadi.

Jismoniy harakatlar xotirasi turli sport turlarida bajariladigan har xil harakatlar va ularning sistemalarini esga olish, esga olingan harakatlarni esda saqlash, jismoniy mashqlarni bajarishda qayta esga tushirishdan iboratdir. Harakat xotirasi

sportchilarda boshqa xotira turlariga qaraganda ochiq-oydin ustunlik qiladi. Lekin ba'zi bir sportchilar o'zlarida harakat xotirasining qay darajada ekanligini yaxshi payqamaydilar. Ammo harakat xotirasining g'oyat katta ahamiyati shundan iboratki, bu - yurish, yugurish, sakrash, uloqtirish, mushtlashish, kurashish va shu kabi malakalar qatorida har xil harbiy va amaliy mehnat malakalari tarkib topishining asosini tashkil qiladi. Agar sportchida harakat xotirasi bo'lmaganida edi, biron harakatni amalga oshirish uchun biz shu harakatning o'zini har gal «boshdan boshlab» o'rganar edik. Odatda, jismoniy chaqqonlik, sportdagi mahoratga ega bo'lish yaxshi harakat xotirasiga ega bo'lishning alomati hisoblanadi.

Ko'rish tizimi evolutsion taraqqiyotining ayrim xususiyatlari inson ko'z to'r pardasi tuzilishida saqlanib qolgan. Ko'z to'r pardasining periferik qismlari (chekka qismlari) faqat harakatga nisbatan sezgirdir. Ko'rish doirasining chekka qismida obyekt ko'rinib qolishi bilan ko'z reflektor tarzida buriladi. Buning natijasida payqalgan obyekt ko'rish doirasining markaziy qismiga ko'chadi. Bu yerda esa obyektning farqlash va bilib olish amalga oshiriladi.

Sportchilarning jismoniy mashg'ulot davrida har xil harakatni idrok qilishda ko'rish va kinestezik analizatorlar asosiy rol o'ynaydi. Tezlik, tezlanish, aylanish, suzish, sakrash va harakatning yo'nalishi harakat qilayotgan obyektning parametri hisoblanadi. Sportchi jismoniy harakat obyektlarining fazoda almashtirganligi haqida ikki yo'l bilan, ya'ni obyektlarning fazoda o'rin almashtirish aktini bevosita idrok qilish yo'li bilan ma'lum vaqt davomida boshqa joyda turgan obyektning harakati haqida xulosa chiqarish asosida ma'lumot olishi mumkin bo'ladi. Masalan, murabbiy balandlikka sakrash mashqlarini o'rgatishda sportchining sakraydigan oyog'i bilan yerga tiralib depsinish mashqlarini to'la idrok qilishiga alohida e'tibor qaratadi. Agar sportchi sakraydigan oyog'ini to'g'ri tanlay bilmasdan, to'g'ri kelgan oyoqda sakrashni davom ettirsa, sakrash harakatlarini bajarishda katta xatoliklarga yo'l qo'yadi. Buning uchun murabbiy shogirdlariga harakat maqsadini izohlab berganidan so'ng, sportchilar rejalashtirilgan harakatning bajarilishini bosqichma-bosqich ko'rsatib hamda og'zaki shaklda o'rgatib borsa, harakat malakalari

sportchilarning xotirasida tez hosil bo'ladi va xoti-rada uzoq saqlanadi. Natijada sportchi sport musobaqasi jarayonida harakatni tez va xatosiz bajarishga muvaffaq bo'ladi.

Murabbiy shogirdlariga jismoniy mashqlarni o'rgatishda harakatning maqsadi, sharti va uni bajarish usullari; harakatning asosiy tayanch nuqtasidagi barcha elementlari, shu bilan birga, harakatni bajarishda yo'l qo'yilgan xatolarni to'g'rilash va harakatlarni umumlashtirgan holda bajarish kabilar haqida tushunchalar berib borishi lozim. Shuningdek, sportchining bajargan har bir to'g'ri harakatini baholab borishi, ularda bajargan harakatlari to'g'risida tushunchalar hosil qilishi kerak. Buning uchun murabbiy shogirdlarining bajarayotgan har bir harakatini diqqat bilan nazorat qilib borishi zarur. Sportchilarga harakatning dastlabki bosqichlarini o'rgatishda murabbiyga quyidagi talablarga rioya qilishni tavsiya etamiz:

- a) keraksiz, ortiqcha harakatlarni bajarishga yo'l qo'ymaslik;
- b) aniq jismoniy mashq harakat tuzimini buzmasdan maqsadsiz harakatlarni bajarishga odatlantirmaslik;
- d) yuqori darajada bo'lmagan tezlikdagi harakatlarni bajartirish asosida sportchilarda yuqori darajada bajariladigan harakat malakalarini takomillashtirib borish;
- e) harakatni bajarishda tana muskullarini erkin tutishga odatlantirish.

Jismoniy mashq harakatlarini qismlarga bo'lib o'rgatish bosqichida quyidagilarni tavsiya qilamiz: a) harakatning dastlabki tayanch nuqtasidagi taxminiy harakatlarning muhim tomonlarini chuqur, aniq va to'g'ri tasavur qilish; b) so'z vositasida sportchilarga o'rganiladigan mashqlarning ichki harakat obrazlarini tushuntira bilish; d) o'rganiladigan dastlabki barcha harakat tayanch nuqtasini ham tasavvurda, ham amalda hosil qilish.

Harakat malakalarini vujudga keltirishda quyidagi bosqichlar asosida harakatni takomillashtirishga erishish mumkin: a) harakatni o'rtacha, yengil va ortiqcha kuch sarflamasdan bajarishga o'rgatish; b) harakatlarni tez va umumlashtirgan holda bajarish; d) harakatlarni avtomatlashtirilgan darajada bajarishga erishish.

Harakatning tayanch nuqtasini o'rgatishda ko'rish obrazi yordamida harakatni bajarish usullaridan foydalaniladi hamda mantiqiy fikrlash orqali harakatni amalda bajarishdan oldin tasavvurda bajarish amalga oshiriladi.

Harakatni xayolda bajarish tajribalarini o'rganish yordamida harakat sezgilar orqali bajariladi. Harakatni o'rgatish bajariladigan harakat maqsadining qo'yilishi bilan boshlanadi hamda harakat to'siqlarini yengish uslubi izlanish va harakat malakalarini egallashda namoyon bo'ladi, harakatni o'rgatish jarayonining birligini tashkil etadi. Murabbiy harakatni o'rgatishni e'lon qilib, harakatning maqsadini tushuntiradi, bajarish yo'llarini ko'rsatadi. U birinchi mashq harakatini ko'rsatganidan keyin sportchilarda harakat to'g'risida umumiy tushuncha hosil bo'ladi. Jismoniy mashq harakatlarini o'rgatish jarayonida bajariladigan harakatlarning asosiy qismlarini ajratib o'rgatish ijobiy natija beradi.

Sportda eng muhim muammolardan biri harakat mashqlari texnikasini to'g'ri egallashdir. Agar harakatning dastlabki bosqichlarida sportchi jismoniy mashqlarni aniq, to'g'ri, texnik mahorat bilan bajara olsa, mashqni o'zlashtirishi tez va yengil ko'chadi. Sportchining harakat texnikasini to'g'ri va aniq bajarishi, ko'pincha, ruhiy jarayonlarining rivojlanish darajasiga ham bog'liq bo'ladi. Jumladan, sportchining ruhiy harakatlari ko'rish, eshitish, muskul harakatlarining sezgirliги, harakatni sifatli idrok qilish qobiliyati, harakat tasavurlarining yorqinligi, fikrlash va diqqatning barqaror bo'lishini talab etadi. Bu insoniy xususiyatlar har bir sport turida harakatlarni boshqarib turadi. Masalan, ko'rish sezgisi ko'rish maydonining kengligini aniqlashda, idrok harakatning tezligini ta'minlashga yordam beradi.

Sportchi ichki harakatlarining aniqligi va tezkorligi unga ruhiy harakatlarni sifatli bajarishda harakatlarni to'g'ri tasavur qilish imkonini beradi. Shuning uchun murabbiy mashg'ulotlar jarayonida harakat mashqlarini o'rgatishda ularning ruhiy sifatlarining rivojlanish xususiyatlariga ko'proq e'tibor berishi lozim. Bolalarda va o'smirlarda ruhiy sifatlarining bir xil rivojlanmaganligi tabiiy holdir. Masalan, o'tkazilgan tajribalarshuni tasdiqladiki, 9 yoshdan 11 yoshgacha bo'lgan sportchilarning oddiy harakatlarni bajarish tezligi o'rtacha; ko'rish hajmi, diqqatning tezligi ancha yaxshi; muskul harakatlarining sezgirliги, murakkab

harakatlarni bajarishdagi tezkorligi, ko'rish organlarining chuqurligi va diqqatning barqarorligidagi o'zgarishlar ancha pastroq bo'ladi. 11 yoshdan 13 yoshgacha bo'lgan o'smirlarda harakat tezligi, shiddati, muskul harakatlarining aniqligi, ko'rish va idrok qilish sifatlari, aksincha, sezilarli darajada rivojlanmagan; 13 yoshdan 15 yoshgacha bo'lgan o'smirlarda muskul harakatlarining aniqligi ancha yaxshiroq, lekin murakkab harakatlarni bajarishdagi aniqlik va tezkorlik sust rivojlangan bo'ladi. Tajribalarning ko'rsatishicha, bu yoshdagi sportchilarga turli xil harakatlarni o'rgatish (harakatning tezligi, kuchi) bir necha raarta takrorlashni talab qiladi. 16 yoshdan 18 yoshgacha bo'lgan sportchilar uchun harakatni kamroq takrorlash mumkin bo'ladi.

Maxsus jismoniy mashqlarni bajarish sportchilardagi ruhiy imkoni-yatlarni tezroq o'stiradi. 9 yoshdan 13 yoshgacha bo'lgan sportchilar ruhiy olamining boyishiga gimnastika mashqlari va tennis o'yinlari tez ta'sir qiladi. 13 yoshdan keyin sportchilarning harakat tezligi sezilarli darajada o'sadi. Chunki ular bu yoshda harakatlarni to'g'ri va aniq bajarish malakalariga ega bo'lishadi. Tennis sporti bilan shug'ullangan 9 yashar sportchining barcha harakat chegarasi katta yoshdagi kishi-larning harakat chegarasi darajasi bilan tenglashadi. 9 yoshdagi sportchi-larda kuch bilan bajariladigan mashqlar darajasi rivojlantirilib borilsa, yarim yildan keyin bolalarda kuchlilik sifatlari o'sadi, natijada bunday sportchilarning jismoniy va ruhiy ko'rsatkichlarida yaxshi o'zgarishlar yuzaga keladi. Hozirgi davrda harakatlarni takomillashtirishning ikki - yo'li mavjud: 1) dastur asosida tezlik va kuch bilan bajariladigan bar xil jismoniy mashqlarni to'g'ri va aniq bajarib borishga odatlanish; 2) maxsus harakatlar sifatini o 'stiradigan asosiy mashqlar bilan birgalikda, yuqori darajadagi ko'rsatkichlarga erishish imkonini beradigan ruhiy tayyor-garlikka ega bo'lish. Sportchilar ruhiy imkoniyatlarining tezroq o'sishida maxsus jismoniy mashqlarni bajarish muhim ahamiyatga ega.

Muxokama

Hozirgi kunda eng qadimgi sport turlaridan: chopish, sakrash, uloqtirish, kurash kabilar zaminida yangi-yangi sport o'yinlari ko'payib bormoqda. Shuningdek, suv chang'isi, batuta, badiiy va ritmli gimnastika, muzda raqsga tushish, parashutdan sakrash, suv tagida hamda suv ustida suzish kabi juda ko'p sport turlari paydo bo'lmoqda. Bizning milliy kurashimiz ham jahon sport turlari qatoridan o'zining munosib o'rnini topmoqda. O'zbek milliy kurashi bo'yicha bir necha davlatlarda jahon birinchilik musobaqalari o'tkazildi. So'nggi yillarda o'zbek kurashiga bo'lgan qiziqish oshib, sportning bu turi bo'yicha jahon chempionlari yetishib chiqmoqda. Bu esa bizdan kurashchilarimizni jismoniy, ruhiy, taktik va texnik tayyorgarliklarini yanada rivojlantirish uchun alohida ilmiy asoslangan uslublardan foydalanishni talab etadi.

Sportchi o'zi sevgan va shug'ullanayotgan sport turidan muvaffaqiyatlarga erishish uchun kuch-g'ayratini to'liq ishga soladi, o'zidagi bor mahorat va qobiliyatini namoyish etadi. Har bir sport turida raqibdan ustun kelish, g'alaba qilish yo'llari turlicha bo'ladi. Sportchilarning yuqori ko'rsatkichlarga erishishlari ularning individual xususiyatlari va umumiy tayyorgarlik darajasi; moddiy jihatdan ta'minlanganligi, ovqatlanish sifati va jismoniy rivojlanganligi; sportchining jismoniy, ruhiy va ma'naviy tarbiyasi hamda sport harakatlarining takomillashganligi kabi omillarga bog'liq bo'ladi. Hozirgi sportda rekordlarning yangilanib va o'zgarib turishi sportchidan maksimal (yuqori) kuchlanish bilan mashq qilishni talab etadi. Sportchi bajaradigan har bir harakatini to'g'ri idrok qilishi lo-zim. Buning uchun sportchi organizmi har qanday qarshiliklarni yen-gishda chidamli bo'lishi; baland va past temperaturada, turli sharoit-larda (masalan, baland tog'larda) mashq qilishga moslashishi

to'g'risida fiziolog va psixolog olimlarning ilmiy tajribalari, amaliy izlanishlari natijalariga asoslangan nazariy xulosalarga amal qilishi maqsadga muvofiq. Ko'pincha yetarli tajribaga ega bo'lmagan sportchilar jismoniy mashqlarni tez, muntazam, izchil va uzoq muddat bajarishga ruhiy jihatdan tayyor emasligi sababli sport musobaqasi jarayonida paydo bo'ladigan tashqi va ichki qiyinchiliklarni yengishda turli xil to'siqlarga uchraydilar. Ayrim sportchilar jismoniy mashqlar bajarish tempini (sur'atini), ritmini (maromini) va ketma-ketlik farqini to'g'ri idrok qilish malakalarining yaxshi rivojlanmaganligi (masalan, 100 metrga yugurish jarayonida masofani to'g'ri idrok qilsa-da, lekin musobaqada kuchli hayajon va vahimaga berilib, yugurish sur'ati va maromiga e'tibor bermasligi) bois, o'zining imkoniyat darajasini hisobga olmasdan, chopish tezligini oshirib yuborishi natijasida tez charchab qoladilar. Shu sababli murabbiy sportchilarni musobaqada vahimaga berilmasligi uchun mashg'ulotlar jarayonida o'rtoqlik musobaqalari uyushtirishi, har xil masofalarga vaqtga qarab takror va takror tezlikni oshirib chopishda qadamlarining uzunligiga e'tibor berishi, belgilangan masofa bo'ylab chopishda kuchni to'g'ri taqsimlash hamda harakat va vaqtni to'g'ri idrok qilishga o'rgatishi zarur. Agar sportchi maxsus mashqlarni takror va takror bajarsa, masofa bo'ylab yugurishda vaqt va harakat tezligi hamda sarflanadigan kuchni to'g'ri taqsimlash malakasini aniq va puxta egallab boradi. Sportchi musobaqada 800 metrga yugurishni mashq qilmoqchi bo'lsa, bundan yaqin bo'lgan 200 m - 400 m - 800 m - 1000 m - 1500 m masofaga belgilangan vaqtga ko'ra chopishni mashq qilishi, 800 metrga chopishda kuch va tezlikni o'zi mustaqil idrok qilish darajasiga yetishi, masofa bo'ylab yugurishda o'z kamchiligi haqida to'g'ri fikr yuritishga odatlanishi lozim. Sportchi 800 m masofa bo'ylab yugurishni muntazam ravishda mashq qilishi natijasida chopish tezligi oshadi, qadamlarining uzunligi ham o'zgaradi, nafas olish sur'ati yaxshilanadi. Natijada sportchi

organizmda psixofiziologik o'zgarishlar paydo bo'ladi, musobaqada o'z kuchiga ishonch hislari oshadi.

Bir qator sport turlarida, jumladan, yengil va og'ir atletika, suvga sakrash, gimnastika, figurali uchish, kamon va to'pponchadan otish musobaqalarida yaxshi ko'rsatkichlarga erishishning muhim omillari-dan biri sportchining barcha yo'nalishlar bo'yicha ruhiy jihatdan tay-yorgarligidir. Shuningdek, musobaqa jarayonida bajariladigan jismoniy mashqlarning sifati, bajarilishi kerak bo'lgan harakatlarga diqqatning maksimal darajada yo'naltirilishi hamda sportchining fikrlash qobili-yati ham g'alabaga erishish omillari hisoblanadi.

Ayrim sport mutaxassislari musobaqada g'alaba qilish ko'p jihatdan sportchi jismoniy sifatlarining yaxshi rivojlanganligiga bog'liq degan g'oyani ilgari surmoqchi bo'ladilar. Biroq, bizningcha, sportchining musobaqada g'alaba qilishi yoki mag'lubiyatga uchrashining asosiy sabablaridan yana biri uning ruhiy jihatdan qay darajada chiniqqanligi hamdir. Buni murabbiylar unutmasligi kerak. Masalan, tennischi to'pga diqqatini chalg'itmasdan barqaror ushlab tura olmasligi sababli raketka bilan to'pni qayta urolmay qoladi. Xuddi, shuningdek, balandlikka sakrovchi sportchi mashqlarda plankaga (to'siqqa) urilish holati ketma-ket sodir bo'lib, vahimaga tushishi, bezovtalanishi, o'z kuchiga ishonmasligi va boshqa salbiy his-tuyg'ular ta'sirida harakatlarini to'g'ri boshqara olmay qoladi. Natijada sportchining chopib kelib, deysinib sakrash harakatlari qiyinlashadi, musobaqa yoki mashg'ulotlardagi ko'rsatkichlari pasayadi. Buning uchun murabbiylardan sport mashg'uloti jarayonida planka (to'siqqa)ga urilmasdan sakrash mashqlarini yanada ko'proq takror-takror bajartirish yordamida sportchida to'g'ri sakrash malakalarini rivojlantirish talab qilinadi.

Barcha sport turlarida ruhiy tayyorgarlik bugungi kunning dolzarb muammolaridan biri bo'lib qolmoqda. Masalan, sportning qilichbozlik turida ikki xil ruhiy tayyorgarlikka ega sportchilarning ikki xil jangovar holati, ikki xil irodaviy harakatlari, ikki xil texnik va taktik sifatlarining takomillashgan harakatlarini kuzatamiz. Har ikkala sportchining sovuq qurollar bilan qisqa muddat ichida g'alaba qilishga intilishidagi muskul harakatlarining sezgirligi ularning psixologik jihatdan tayyorgarligiga bog'liq ekanligini ko'rsatadi. Shuningdek, qisqa masofaga yuguruvchi va bokschilarning tezkor harakatlari, suzuvchining suzishda suv qarshiligini yengish bilan bog'liq bo'lgan harakatlarni bajarishdagi mahorati; uzoq masofaga yuguruvchining harakatni, vaqtni to'g'ri idrok qilish zaminida bo'lajak musobaqaga ruhiy jihatdan tayyorgarlik holati muhim o'rin tutadi.

Barcha sport turlarida go'zallik va nafosatlilik talab qilinadi. Ba'zi bir sport musobaqalari o'tkaziladigan joy estetik jihatdan talab darajasida jihozlangan bo'lmasa-da, o'sha joyda musobaqa o'tkaziladi. Sport amaliyotida kuzatiladigan bunday noxush vaziyatlar sportchining ruhiy holatiga salbiy ta'sir etishi mumkin. Masalan, og'ir atletika yoki kurash musobaqalari ishtirokchilari uchun musobaqaoldi tayyorgarlik may-donchasining yorug' bo'lmasligi, shtanga yoki kurash zalining me'morchilik talablariga javob bermasligi, dam olish joyining torligi yoki dam olish uchun sharoitning yo'qligi, kurash gilamining yaroqsizligi, birinchi og'irlikni raqibdan oldin ko'tarish holatidagi ruhiy kechinma, raqibning boshlang'ich og'irlikka bergan buyurtmasi va uning birinchi ko'tarishdagi natijasi, sportchiga murabbiy yoki tomoshabinlarning munosabati, sportchining shaxsiy qiziqishi bilan jamoa a'zolari o'rtasidagi o'zaro munosabatlarning to'g'ri kelishi yoki kelmasligi, sinov urinishining muvaffaqiyatsizligi, birinchi urinishdagi mag'lubiyat, og'irlikni kutilmaganda yaxshi ko'tarishdagi ruhiy o'zgarishlar, sportchining shtangani ko'kragiga to'g'ri va yengil olishi yoki shtangani ko'kragiga olishidagi xatolar, awal olingan jarohatning ta'siri, raqibga bergan bahosi va boshqa shu kabi hodisalar sportchining ruhiy holatiga salbiy ta'sir etadi.

Har bir sport turida sportchining musobaqalarda va musobaqa paytida bajariladigan harakatlarga tayyorgarlik holati turlicha bo'ladi. Mashhur gimnastikachilar musobaqa paytida bajariladigan mashqlarni amalda bajarishdan oldin o'sha mashqlarni fikran bajaradilar. Gimnast mashqni bajarish ko'prigining eng chekka burchagida harakatsiz, ko'zi yarim yopilgan holatda turadi. Labi qisilgan, qo'li pastga tashlangan holatda barmoqlarini sekin harakatlantirgandek bo'ladi. Sportchi xayolida o'zini sport anjomini shartli ushlayotgandek his qiladi, bajaraladigan hamma mashqlarni ongida rejalashtiradi: qo'llarining tagiga halqa keltirilayotgandek o'zini xuddi halqaga chiqqandek, tasavur etadi; bajariladigan barcha mashqlarni ongida, fikrida xayolan to'la aks ettirganidan so'ng, mashqni amalda bajarishga kirishadi.

Murabbiylardan shogirdlarda har bir mashqni tez va aniq idrok qilish xususiyatlarini o'stirish; sportchidan esa har bir sport turiga xos jismoniy mashqlarni bajarishda alohida sezgirlik, har bir mashqni tez va aniq idrok qilish xususiyatlarini rivojlantirish talab qilinadi. Masalan, balandlikka sakraydigan sportchilar o'zlari ko'tarilgan balandlikda bo'ladigan juda kichik, qisqa masofa yoki daraja (santimetr)dagi har bir o'zgarishni sezish hamda balandlikdan o'tish uchun zarur bo'lgan harakatlarni ko'rib idrok qilish malaka va ko'nikmalarini puxta o'zlashtirishlari lozim. Ular ana shundagina jiddiy muvaffaqiyatlarni qo'lga kiritadilar, musobaqalarda g'alabaga erishadilar. Ana shundagina vestibulyar sezgirligi yaxshi rivojlangan gimnastikachi har bir ay-lanma harakatning elementlarini gimnastik snaryadlarda to'g'ri, aniq va tez idrok etadi, amalda mahorat bilan bajara oladi. Agar gimnas-tikachida vestibulyar sezgirlik yaxshi rivojlanmagan bo'lsa, sportchi harakat koordinatalarini bajarishda juda qo'pol xatoliklarga yo'l qo'yadi, hatto, mashqlardan zo'riqib, boshi aylanish darajasigacha yetib bora-di. Og'ir atletikachi jismoniy mashqlar va sport musobaqasi jarayonida 1-2 kilogramm og'irlikdagi farqni aniq, to'g'ri idrok qilishi, zarur bo'lgan og'irlikni ko'tarishda muskul harakati sezgirligidan foydalanish malakasini o'zlashtirishi kerak.

Xulosa.

Sportchiarning individual psixologik xususiyatlarini o'rganish hozirgi davirda sportning barcha turlarida qamrab olgan bo'lib, undagi barcha muammolar markazida sportchi va uning faoliyati turadi. Sportchi shaxsining jamiyat ijtimoiy hayotidagi roli oshib borgan sayin bu fanning ijtimoiy-pedagogik fanlar tizimidagi ahamiyati ham ortib boradi. Dessirtatsiyaning asosiy qismini sportchi qobiliyatini shakillantirishni takomillashtirish, sportchini jismoniy mashiq jarayoniga qiziqishini o'stirish, sportchilar temperamenti, sportch harakterini shakillantirish vositalari, sportchilarda kunikma va malakalarni shakillantirish, sport mutaxassislari va murabbiylar tayyorlashda, sportchilarni sport mashg'ulotlari va musobaqalarga tayyorlashda, ularni jismoniy va ruhiy jihatdan chiniqtirishda, milliy istiqbol g'oyalari ruhida tarbiyalashda, mashg'ulotlarni sifatli tashkil etishda, sport musobaqasi jarayonida paydo bo'ladigan muammoli vaziyatlarni to'g'ri hal etishda, sportchilarga yangi nazariy bilimlar berish hamda shaxsiy muammolarini oqilona hal etishda ilmiy, nazariy va uslubiy yo'l-yo'riq ko'rsatadi.

O'zbekiston mustaqilikka erishgandan keyin jamiyat hayotining barcha jabhalarida, shuningdek, sportda ham sezilarli darajada rivojlanish ko'zga tashlandi. Sport turlarining tez sur'atlar bilan rivojlanishi, uch bosqichli («Umid nihollari» — «Barkamol avlod» - «Universiada») sport musobaqalarining o'tkazilishi hamda O'zbekiston Respublikasi Prezidentining «O'zbekiston bolalar sportini rivojlantirish jamg'armasini tuzish to'g'risida»gi farmonining qabul qilinishi «Sport psixologiyasi» fanining bundan keyingi rivojlanish istiqbolini ham belgilab berdi. Shuningdek, bugungi ijtimoiy hayot «Sport psixologiyasi» fani

oldiga sportning ijtimoiy tomonlari to'g'risida ilmiy izlanishlar olib borish lozimligini zarurat qilib qo'ymoqda.

Biz mana shu hayotiy haqiqatdan kelib chiqib, ko'p yillik ilmiy izlanishlarimiz va amaliy faoliyatimiz natijalariga asoslanib, o'z yo'nalishimiz bo'yicha sport faoliyatining samaradorligini oshirish maqsadida quyidagi muammolarning ijobiy hal qilinishini maqsadga muvofiq deb hisoblaymiz:

- jismoniy madaniyat fakultetlari qoshida maxsus amaliy sport psi-xologlari tayyorlash bo'limlarini ochish;

- jismoniy madaniyat fakultetlarida sport psixologiyasi laboratoriya-larini ochish, ularni texnik vositalar bilan jihozlash;

- har bir sport jamoasi uchun jamoa psixologi lavozimini joriy etish;

- jamoa psixologlarini taraqqiy etgan davlatlar tajribasini o'rganish uchun amaliyot o'tashga yuborish;

- sport psixologi mutaxassislarini tayyorlashga e'tiborni kuchaytirish.

Chunki, sportchilarni sport musobaqalariga va jahon olimpiada o'yinlariga ruhiy jihatdan tayyorlashda jamoada ijobiy va jo'shqin ruhiy muhitni vujudga keltirishda, ularga tarbiyaviy ta'sir ko'rsatishda, sportchilarni og'ir vaziyatdan chiqib, g'alaba qozonishga yordam be-rishda jamoa psixologlarining roli katta ekanligi hozirgi sportda yaqqol sezilmoqda. Burring uchun zudlik bilan jismoniy madaniyat instituti va jismoniy madaniyat fakultetlarida jamoa psixologlari tayyorlash bo'limlari ochilsa, bu yaqin kelajakda o'zining natijasini berishi shubhasizdir.

Bugungi kunda sportchilarni sport faoliyatiga tayyorlash va mahoratli sportchilarni yetishtirish, tegishli malaka va ko'nikmalarni hosil qilish, ularning hissiy-irodaviy sifatlarini rivojlantirish, sportga bo'lgan qiziqishlarini o'stirish, sportchilarda g'alabaga intiluvchanlik, epchillik, o'zini tuta bilishlik va chidamlilik kabi xarakter xislatlarini tarbiyalash uslublari ishlab chiqilmoqda. Biz ushbu o'quv qo'llanmani yozishda sportchi xarakterining o'zgaruvchanligini, tashqi taassurotlarga qancha-lik yengil, oson va chaqqonlik bilan moslashish yoki, aksincha, sportchi xatti-harakatlarining qanchalik sust va qoloqligi, vazmin va

bosiqqligi, affektga moyilligi, chidamsizligi, noxush tuyg'ular va boshqa emotsional o'zgarishlarning paydo bo'lish sabablarini anchagina chuqurtahlil qilib, amaliy tajribalar misolida yoritishga erishdik.

Ilmiy va amaliy tajribalarimiz natijalariga hamda mavjud nazariy va uslubiy adabiyotlarga asoslanib, sportchining startdan oldingi ruhiy tayyorgarlik holati uning oldingi musobaqalarda erishgan muvaffaqiyatlariga bog'liq bo'lishi; sportchining musobaqalarda ko'rsatgan quyi natijalari esa nafaqat ularning jismoniy, texnik yoki taktik tayyorgarligiga, balki musobaqadan oldingi ruhiy tayyorgarlik holatiga ham bog'liq ekanligini mazkur ishimizda ko'rsatib berishga harakat qildik. Biz qo'llanmada sportchining startga tayyorgarlik holatini quyidagi uch qismga ajratdik: *1) sportchining startdan oldingi qaltirash, jonsizlik holati;* *2) sportchining startga yuqori tayyorgarlik va jangovarlik holati;* *3) sportchining ruhan tushkunlik holati.* Shulardan startga jangovar tayyorgarlik va startdagi ta'sirchanlik holati sportchi uchun g'alabani ta'minlaydigan muhim holatlardir. Bulardan tashqari, ko'p yillik amaliy faoliyatimiz natijalari g'alabaga erishishning yana bir muhim omili jamoadagi har bir o'yinchining maqsadi kamandaning umumiy maqsadi bilan uzviy bog'liqlikda, yagonalikda ekanligini ko'rsatadi. Ayrim hollarda jamoa sportchilari o'rtasida o'zaro ijobiy munosabatlarning buzilishi oqibatida paydo bo'ladigan noxushliklar jamoada turli salbiy holatlarni vujudga keltiradi: ularda bir-biriga ishonchsizlik, bir-birining o'yinidan qoniqmaslik, adolatsizlik, tartibsizlik kabi salbiy munosabatlar paydo bo'ladi. Natijada kamanda o'yinchilari ketma-ket mag'lubiyatga uchrayveradi, o'yinning sifati pasayadi, o'yinchilar boshqa jamoalarga o'tib ketishga majbur bo'ladilar. Agar sport jamoalarida psixolog lavozimi joriy etilib, uning faoliyati yo'lga qo'yilgan bo'lsa, bunday salbiy holatlarning oldi olingan yoki bunday noxushliklarga barham berilgan bo'lar edi.

Magistirlik dissertatsiyasida asosan, irodasi bo'sh, xarakteri zaif sportchilar bilan olib boriladigan tarbiyaviy ishlarning alohida uslubiy jihatlarini ilmiy nuqtayi nazardan asoslab berishga harakat qilindi. Murabbiylarga bunday sportchilar bilan ishlashda «o'zini-o'zi boshqarish», «autogencha mashq qilish», «meditatsiya»

uslublaridan foydalanish to'g'risida tavsiyalar berdik. Jumladan, hozirgi sportda rekordlarning muttasil yangilanib va o'zgarib turishi sababli sportchilardan yuqori (maksimal) kuchlanish bilan mashq qilishni talab qilish, sportchida bajaradigan har bir harakatni to'g'ri idrok qilish malakalarini rivojlantirish (masalan, baland tog'larda mashq qilishga moslashish to'g'risida fiziolog va psixolog olimlarning ilmiy tajribalari hamda amaliy izlanishlari natijalariga asoslangan nazariy xulosalarga amal qilish yoki 800 metrga yuguruvchilarga masofani to'g'ri idrok etish barobarida musobaqada kuchli hayajon va vahimaga berilmaslik) uchun maxsus mashqlarni bajarish yuzasidan tegishli uslubiy ko'rsatmalar berdik.

Xullas, mazkur dissertatsiyada jismoniy madaniyat va sport mutaxassislari tayyorlash, sohaga oid ko'plab muammoli masala va vaziyatlarni to'g'ri hal etish; sportchilarda ma'naviy hissiyotlarni shakllantirishda alohida ahamiyatga ega bo'lgan muammolar ilmiy-uslubiy va metodik nuqtayi nazardan yoritib berildi.

Mualliflarning bir necha oylik pedagogik hamda sport musobaqalarining doimiy ishtirokchisi va murabbiysi sifatida orttirgan tajribalariga tayanilgan holda respublikamizda ilmiy, o'quv-metodik manbalarni o'rganish asosida tayyorlangan dissertatsiya .

Sport bilan shug'ullanish jismoniy baquvvat bulishdan tashqari yoshlarning individuol ro'xiyatiga. Mexnat samaradorligining usishiga xam yordam beradi.

Ayniqsa aqliy faoliyat bilan shug'ullanuvchi kishilar va yoshlar o'z faoliyatlarini jismoniy mashqlar xarakatlar bilan almashtirib turishlari zarur. Bu psixologik nuqtai nazarda olib qurganda xam foydali. Miyadagi optimal qo'zg'alish o'choqlarining o'rin almashinuvi, tormozlanish va tormozlanish markazlarining o'zgarib turishini ijobiy tomonga o'zgartiradi.

Tavsiyalar.

Sportchilarning mashg'ulotlarga qiziqishlarini o'stirish, musobaqalarda g'oliblik shohsupasiga ko'tarilishlari uchun quyidagilarga e'tibor berish zarur:

1. Murabbiy sport mashg'ulotlari jarayonida sportchilar oldiga mashqlar bilan bog'liq bo'lgan muammoli masalalarni qo'yishi va bu muammolarni yechishda har bir sportchini mustaqil izlanishga odatlantirishi lozim. Natijada sportchi musobaqalarda yuqori ko'rsatkichlarga erishishda yuqori ehtiroslilik bilan yangi taktik musobaqalashish uslublarini izlaydi va qiyinchiliklardan qo'rqmaydigan bo'ladi.

2. Murabbiy sport mashg'ulotlari va sport o'yinlarini qiziqarli tashkil etsa, mashg'ulotlarda shogirdlarini zeriktirib yoki charchatib qo'ymasa, sportchilarning o'zlari o'rganayotgan har bir mashq turining rasosabalar jarayonida, umuman, kelajak faoliyati uchun muhim ekanligini tushunib oladi.

3. Sport mashg'ulotlari jarayonida o'rgatilayotgan mashqlar haddan ortiq yengil yoki qiyin bo'lsa, sportchilardagi mashg'ulotga bo'lgan qiziqishni pasaytirib yuboradi. Buning uchun murabbiy shogirdlarining yoshi, kuchi, qobiliyatiga qarab mashqlar tanlashi, ularning jismoniy sifatlarini ko'proq kuzatib borishi, baholashi, tekshirishi, sportchilarni bajariladigan mashqlarga qiziqitira bilishi lozim.

4. Murabbiy shogirdlarining yetuk sportchi bo'lishi to'g'risida qancha ko'p qayg'ursa, g'amxo'rlik qilsa, o'quv va sport jarayoniga nisbatan kuchli hissiyot uyg'otsa, shogirdlarida sportga bo'lgan qiziqish shunchalik kuchli bo'ladi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati.

1. LA. Karimov. O'zbekistonning o'z istiqlol va taraqqiyot yo'li. -T.: , O'zbekiston, 1992.
2. LA. Karimov. O'zbekiston XXI asrbo'sag'asida: xavfsizlikka tahdid, barqarorlik shartlari va taraqqiyot kafolatlari. -T.: O'zbekiston, 1997. -326-bet.
3. LA. Karimov. O'zbekiston XXI asrga intilmoqda. - T.: O'zbekiston, 2000, 352-bet.
4. LA. Karimov. Xavfsizlik va tinchlik uchun kurashmoq kerak. - T.: O'zbekiston, 2002.
5. LA. Karimov. Tinchlik va xavfsizligimiz o'z kuch-qudratimizga, hamjihatligimiz va qat'iy irodamizga bog'liq. - T.: O'zbekiston, 2004.
6. LA. Karimov. Yuksak ma'naviyat - engilmas kuch. - T.: Ma'naviyat, 2008, 176-bet.
7. O'zbekiston Respuu'ikasining ta'lim to'g'risidagi qonuni. — T.: O'zbekiston, 1997.
8. Kadrlar tayyorlash milliy dasturi. - T.: O'zbekiston, 1997.
9. O'zbekiston Respublikasida Oliy ta'limning me'yoriy hujjatlari. — T.: 2001.
10. Oliy ta'lim. Me'yoriy hujjatlar to'plami. I qism. - T.: 2001. II qism. - T.: 2003.
11. Oliy ta'limning davlat ta'lim standartlari, asosiy qoidalar. Oliy ta'lim to'plami. - T.: 2001.

- 12.«O'zbekiston bolalar sportini rivojlantirish jamg'armasini tuzish to'g'risida». O'zbekiston Respublikasi Prezidentining farmoni. «Ma'rifat» gazetasi, 2002-yil, 26-oktabr.
- 13.Azizxo'jayeva N.N. Pedagogik texnologiyalar va pedagogik mahorat. — T.: O'zbekiston yozuvchilar uyushmasi Adabiyot jamg'armasi nashriyoti, 2006, 106-bet.
- 14.Aripov M., Begalov V., Begimqulov I., Mamarajabov M. Axborot texnologiyalari. - T.: Noshir, 2009, 368-bet.
- 15.Belorusova V.V., Resheten I.N. Pedagogika. - T.: O'qituvchi, 1983, 191-193-betlar.
- 16.Bobur Z.M. Boburnoma. -T.: O'zbekiston Fanlar akademiyasi nashriyoti, 1960, 432-bet.
- 17.Boymurodov N. Amaliy psixologiya. - T.: Yangi asr avlodi, 2009.
- 18.Eshnazarov J. Jismoniy madaniyat tarixi va boshqarishi — T.: Fan va texnologiya, 2008, 388-bet.
- 19.Ibn Sino. Tib qonunlari. I kitob. —T.: Meditsina, 135-bet.
- 20.Ibragimov X., Yo'ldoshev U., Boymirzayev X. Pedagogik psixologiya. O'quvqo'llanma. —T.: O'zbekiston faylasuflari milliy jamiyati nashriyoti, 2007, 404 bet.
- 21.Ismoilov R., Sholomiskiy Yu. O'zbekistonda fizkultura tarixi. -T.: O'qituvchi, 1969, 6-12-betlar.
- 22.Ismoilova Z.K. Tarbiyaviy ish metodikasi. —T: Istiqlol, 2003.
- 23.Ivanov P.U., Zufarova M.E. Umumiy psixologiya. -T.: O'zbekiston faylasuflari milliy jamiyati nashriyoti, 2008, 472 bet.
- 24.Komilov N. Najmiddin Kubro. Risola. —T.: Abdulla Qodiriy nomidagi Xalq merosi nashriyoti, 1995, 32 bet.
- 25.Masharipov Y. Sport psixologiyasi. Leksiyalar to'plami. — Samarqand: SamDU, 2003, 128-bet.
- 26.Nuritdinov E.N.Odam fiziologiyasi. -T.: Aloqachi, 2008, 510-bet.

- 27.Otajanov M. Psixoanaliz asoslari. —T.: O'zbekiston, 2004, 141-bet.
- 28.Ochilov M., Ochilova N. Oliy maktab pedagogikasi. —T.: Aloqachi, 2008, 264-bet.
- 29.Ochilov M., Ochilova N. O'qituvchi odobi. -T.: O'qituvchi, 1997.
- 30.Petrovskiy A.V. Umumiy psixologiya. —T.: O'qituvchi, 1975, 449—472-betlar.
- 31.Qosimova RA. Turizm va uni o'qitish metodikasi. -T.: Aloqachi, 2008, 144-bet.
- 32.Rahimov S.R., Xalilov M.X. Umumiy psixologiya. I qism. -Samarqand: SamDU, 1978; II qism, 1979.
- 33.Toirov O', Usmonboyeva M. Pedagogik texnologiya: nazariya va amaliyot. -T.: Fan, 2006, 206-bet.
- 34.Ziyomuhammadov B. Pedagogik mahorat asoslari. —T.: Tib-kitob, 2009, 184-bet.
35. Zunnunov A., Mahkamov U. Didaktika. - T: Sharq, 2006.
36. Shcherbakov A.I. Umumiy psixologiyadan amaliy mashg'ulotlar. - T: O'qituvchi, 1984, 83-86-betlar.