

O`ZBEKISTON RESPUBLIKASI
OLIV VA O`RTA MAXSUS TA`LIM VAZIRLIGI
TERMIZ DAVLAT UNIVERSITETI
JISMONIY MADANIYAT FAKULTETI
“JISMONIY MADANIYAT NAZARIYASI VA METODIKASI” kafedresi

«HIMOYAGA RUXSAT ETILDI»
Jismoniy madaniyat fakulteti dekani:
_____ O.J. Begimqulov
« _____ » _____ 2018 yil

Mavzu: «Sportchilarning musobaqa oldi va musobaqalarga tayyorlashning ijtimoiy-psixologik muammolari»

BITIRUV MALAKAVIY ISHI

BAJARDI: 5112000-jismoniy madaniyat ta`lim yo`nalishi bitiruvchi kurs talabasi:
Omonturdiyev O`rol Soatmurod
o`g`li _____
ILMIY RAHBARI:
H.A. Sharipov _____
TAQRIZCHI:
I.A. Daminov _____

Bitiruv malakaviy ishi kafedrada dastlabki himoyadan o`tdi.
“ _____ ” sonli bayonnomasi “ _____ ” _____ 201__ yil.

TERMIZ- 2018 y.

MUNDARIJA

	KIRISH.....	3
I-BOB.	MUSOBAQA OLDI TAYYORGARLIGINING IJTIMOIY-PSIXOLOGIK MUAMMOLARI.....	8
1.1.	Sport jamoasining shakllantirish va etakchilik qilish.....	8
1.2.	Tashqi va ichki ta'sirlarga qarshi chidamlilik.....	17
II- BOB.	SPORTCHILARNING PSIXOLOGIK TAYYORLASH.....	21
2.1.	Sportchini axloqiy-irodaviy tarbiyalash yo'llari.....	21
2.2.	Sportchilarda psixik va psixomotor sifatlarini rivojlanishi.....	40
2.3.	Sportchilarni psixogloik jihatdan tayyorlash va mashq jarayonini samarali o'tkazish.....	42
III-BOB.	SPORTCHILARNING MUSOBAQALARGA TAYYORLASHNING IJTIMOY PSIXOLOGIK MUAMMOLARI.....	47
3.1.	Musobaqaga psixologik tayyorgarlik.....	47
3.2.	Musobaqalashish faoliyatining psixologik Xususiyatlari.....	52
	XULOSA.....	59
	FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR.....	60

KIRISH

Mavzuning dolzarbligi. Jamiyatimizda sog'lom turmush tarzini shakllantirish, aholining, ayniqsa yosh avlodning jismoniy tarbiya va ommaviy sport bilan muntazam shug'ullanishi uchun zamon talablariga mos shart-sharoitlar yaratish, sport musobaqalari orqali yoshlarda o'z irodasi, kuchi va imkoniyatlariga bo'lgan ishonchni mustahkamlash, mardlik va vatanparvarlik, ona Vatanga sadoqat tuyg'ularini kamol toptirish, shuningdek, yoshlar orasidan iqtidorli sportchilarni saralab olish hamda jismoniy tarbiya va ommaviy sportni yanada rivojlantirishga yo'naltirilgan keng ko'lamli ishlar amalga oshirilmoqda.

Yurtimiz vakillarining Olimpiya o'yinlari, jahon chempionatlari, Osiyo o'yinlari va chempionatlari hamda xalqaro musobaqalarda yuksak natijalarga erishayotgani, dunyoda O'zbekistonning obro'-e'tibori va sport salohiyati yanada oshayotgani, respublikamiz hududlarida jahon andozalariga mos muhtasham sport inshootlari barpo etilayotgani, o'quvchi va talaba yoshlar o'rtasida uch bosqichdan iborat «Umid nihollari», «Barkamol avlod» va «Universiada» sport o'yinlari ommalashib borayotgani ayniqsa e'tiborlidir.

Shu bilan birga, mamlakatimizning barcha hududlarida ommaviy sportning inson va oila hayotidagi muhim ahamiyati, uning jismoniy va ma'naviy sog'lomlikning asosi ekanini targ'ib-tashviq qilish, hayotga katta umid bilan kirib kelayotgan yoshlarni zararli odatlardan asrash, ularga o'z qobiliyat va iste'dodlarini ro'yobga chiqarishlari uchun zarur shart-sharoitlar yaratish, ular orasidan iqtidorli sportchilarni saralab olish hamda maqsadli tayyorlash tizimini takomillashtirish borasida muhim va dolzarb vazifalar turibdi¹.

Yuqori malakali sportchilarni va sport zaxirasini tayyorlash ixtisoslashtirilgan sport ta'limi muassasalari, shu jumladan olimpiya zaxirasi kollejlari, bolalar-o'smirlar sport maktablari, shuningdek jismoniy tarbiya-sport jamiyatlari, sport-texnika tashkilotlari, sport klublari, sport tayyorgarligi markazlari, maktablar

¹ Жисмоний тарбия ва оммавий спортни янада ривожлантириш чора-тадбирлари тўғрисида Ўзбекистон Рубликаси Президентининг Қарори Тошкент ш., 2017 йил 3 июнь, ПК-3031-сон

hamda jismoniy tarbiya va sport sohasidagi mutaxassislar tomonidan amalga oshirilib, ularni tayyorlash tartibi qonun hujjatlarida belgilanadi².

Yuqori malakali sportchilarni va sport zaxirasini tegishli sport kiyim-boshi, sport ekipirovkasi, sport jihozi va anjomi, biologik va tibbiy-tiklovchi preparatlar bilan ta'minlash, shuningdek ularning kuch-quvvat sarfini hamda jismoniy resurslarini kompensatsiya qilish, tibbiy xizmat ko'rsatishni (profilaktika, davolash) ta'minlash bilan bog'liq xarajatlarning o'ri qoplanishini moliyalashtirish belgilangan tartibda amalga oshiriladi.

Yuqori malakali sportchilarni va sport zaxirasini sport turlarining o'ziga xos xususiyatlariga muvofiq holda tayyorlash mazkur sport turi bo'yicha trenerlik faoliyati bilan shug'ullanish uchun ruxsatnomaga ega bo'lgan shaxslar tomonidan amalga oshiriladi.

Sport zaxirasini tayyorlashda sportchilarni tayyorlashning quyidagi bosqichlari belgilanadi:³

sport-sog'lomlashtirish bosqichi; boshlang'ich tayyorgarlik bosqichi; o'quv-mashq bosqichi; sport mahoratini takomillashtirish bosqichi; oliy sport mahorati bosqichi.

Ushbu moddaning birinchi qismida ko'rsatilgan bosqichlar tarkibi maxsus vakolatli davlat organi tomonidan belgilanadi.

Sportchilar tayyorlash maqsadida o'quv-mashq jarayoni bo'yicha, shu jumladan yuqori malakali sportchilarni va sport zaxirasini tayyorlash bo'yicha faoliyatni amalga oshiruvchi jismoniy tarbiya-sport tashkilotlari va ta'lim muassasalari faoliyat ko'rsatadi. O'quv-mashq jarayonini tashkil etish o'quv-mashq va boshqa sport tadbirlarini o'tkazishni, shuningdek sport tadbirlarida sport ekipirovkasi, sport jihozi va anjomi, tibbiy xizmat, yo'lkira hamda ovqat bilan ta'minlashni o'z ichiga oladi.

O'quv-mashq jarayonini, yuqori malakali sportchilarni va sport zaxirasini tayyorlashni amalga oshiruvchi jismoniy tarbiya-sport tashkilotlari jumlasiga sport

² 32-modda. Yuqori malakali sportchilarni va sport zaxirasini tayyorlash

³ 33-modda. Sport zaxirasini tayyorlash bosqichlari

tayyorgarligi markazlari, shuningdek jismoniy tarbiya va sport sohasida faoliyatni amalga oshiruvchi boshqa tashkilotlar hamda yakka tartibdagi tadbirkorlar kiradi.⁴

Ushbu moddaning birinchi qismida ko'rsatilgan ta'lim muassasalari jumlasiga jismoniy tarbiya va sport sohasida faoliyatni amalga oshiruvchi maktabdan tashqari, o'rta maxsus, kasb-hunar va oliy ta'lim muassasalari kiradi.⁵

Ushbu moddaning uchinchi qismida ko'rsatilgan ta'lim muassasalari jumlasiga kirmaydigan ta'lim muassasalarida sportchilarni tayyorlash maqsadida sport turlari bo'yicha shunday tayyorgarlikni chuqurlashtirilgan o'quv-mashq jarayoni asosida amalga oshiradigan tarkibiy bo'linmalar, ixtisoslashtirilgan sinflar va guruhlar tashkil etilishi mumkin.

Keyingi yillarda asrlar davomida mardlik, bag'rikenglik, olijanoblik va halollikning timsoli sifatida e'zozlanib kelingan, o'zbek xalqining tarixiy merosi — «Kurash» milliy sport turini qayta tiklashga alohida e'tibor qaratilmoqda.

«Kurash» milliy sport turini aholi, ayniqsa, voyaga yetmaganlar va yoshlar o'rtasida yanada rivojlantirish hamda ommalashtirish, o'sib kelayotgan avlodda milliy iftixor va vatanparvarlik tuyg'usini mustahkamlash, shuningdek, jamiyatda sog'lom turmush tarzini targ'ib qilish va jahon sport maydonida yuqori natijalarga erishishni ta'minlash.⁶

Yuksak madaniyatga ega bo'lgan har tomonlama yetuk hamda jismonan sog'lom insonni shakllantirish, shaxsni tarbiyalash, jismoniy imkoniyatlarini rivojlantirish, jismoniy tarbiya va sport sohasida malaka va bilimlarini orttirishga qaratilgan jarayondir⁷

Adabiyotlar tahlili;

Sport faoliyati juda katta aniqlik, his qilish va idrok etish nafisligiga bog'liqdir. Buni ayrim sport turlarida ko'rish mumkin. Masalan, suvda suzuvchilarning «suvni sezishi», qilichboz va bokschilarning «masofani sezishi»,

⁴ 34-modda. Sportchilar tayyorlashni amalga oshiruvchi jismoniy tarbiya-sport tashkilotlari va ta'lim muassasalari

⁵ 34-modda. Sportchilar tayyorlashni amalga oshiruvchi jismoniy tarbiya-sport tashkilotlari va ta'lim muassasalari

⁶ «Kurash» milliy sport turini yanada rivojlantirish chora-tadbirlari tufarisida Ўzbekiston Respublikasi Prezidentining Qarori Toshkent sh., 2017 йил 2 октябрь, ПҚ-3306-сон

⁷ «Жисмоний тарбия ва спорт тўғрисида»ги Ўzbekiston Respublikasi konuniga ўзгартиш ва қўшимчалар киритиш хақида Toshkent sh., 2015 йил 4 сентябрь, ЎРҚ-394-сон

basketbol va futbol o'yinchisining «to'pni sezishi», yuguruvchi sportchining «vaqtni sezishi» kabilar. Ana shunday psixologik holatlarni turli mamlakatlarning olimlarga o'rganmoqdalar va sportchilarning qanday qilib Evropa, Osiyo Olimpiya o'yinlari va jahon chempionatlariga ishtirok etib yuqori natijalarni ko'rsatish yo'llari, sirlarini ochib berishga mo'ljallangan bo'lmoqdalar.

Bulardan: P.A.Rudik, R.S.Abelskaya, Yu.Yu.Palaym, V.V.Medvedev, A.V.Rodionov (Mustaqil davlatlar hamdo'stligi), F.Genov va E.Genova (Bolgariya), Viktoriya Navrotskaya, V.Goshek, M.Vanek, B.Svoboda, Y.Bezak, I.Matsak V.Dumitresku (Ruminiya), P.Rokushfalvi, Yu.Kartsag, L.Nadori (Vengriya), Paul Kunat (GDR), O'zbek psixolog-olimlaridan M.G.Davletshin, M.M.Vohidov, V.A.Tokarev, R.Z.Gaynutdinov, M.M.Mamatovlar ham ma'lum ishlarni amalga oshirgan.

Bitiruv malakaviy ishning maqsadi: Musobaqaga psixologik tayyorligi holatining muhim amaliy ahamiyati musobaqalar oldidan bo'lgan vaziyatlarda va musobaqalashish sharoitlarida sportchini mana shu sharoitlarga mos harakatlar, fikrlar, sezgi, xulqi umuman musobaqalashish yakuniy maqsadiga erishishga olib keluvchi texnik-taktik va boshqa masalalarni hal etishga yo'naltirishga qaratilgan psixologik jarayonlar sodir bo'ladigan ko'rinishdan tashkil topishidan iboratdir. Sportchilarning mashg'ulotlarini to'g'ri tashkil etish, musobaqa jarayonida to'g'ri va aniq yo'llanma berish. Sportchilarni psixologik tayyorgarlik darajasini oshirish. Ularni ruhiy irodaviy sifatlarini mustahkamlash,

Bitiruv malakaviy ishning vazifasi: Sportchilarning musobaqa oldi va musobaqalarga tayyorlashning ijtimoiy-psixologik muammolarini aniqlash, jismoniy tarbiya va sport tizimida, sport soxasida olib borilayotgan ommaviy ishlar, sport musobaqalari oldidan sportchilarga qo'yiladigan talablar, murabbiyning vazifalari, sport murabbiylarining, sportchini psixologik o'zgarishlarini sport musobaqalari orqali kuzatish.

Bitiruv malakaviy ishda foydalanilgan metodlar: Shu soxa xodimlarining bu borada olib borgan tajribalarini o'rganish, ularni ilmiy tadqiqot ishlarini

o'rganish orqali, dastlab adabiyotlarni yig'ish hamda peedagogik kuzatishlar olib borildi.

Bitiruv malakaviy ishning ob'ekti: Mashg'ulot va musobaqalarni tashkil etishda kuzatuv, tajribalarni Surxondaryo viloyati, Termiz shaxridagi, (Bolalar o`smirlar sport maktabi) BO'SM da mashg'ulot o'tayotgan sportchilarining mashg'ulot va musobaqa faoliyati.

Bitiruv malakaviy ishning predmeti. Sport o'yinlaridan futbol, voleybol, qo'l to'pi va basketbol, yakka kurash sport turlaridan kurash, Dzyudo, boks musobaqalarda shahar, viloyat bosqich musobaqalarida ishtirok etgan sportchilar.

I-BOB. MUSOBAQA OLDI TAYYORGARLIGINING IJTIMOIIY- PSIXOLOGIK MUAMMOLARI

1.1. Sport jamoasining shakllantirish va etakchilik qilish.

Sport jamoasiga jamoa sifatida bir qator xususiyatlar xosdir. Sport jamoasining jamoa sifatida farq qilinadigan xususiyatlari. Butun jamoa uchun yagona ijtimoiy ahamiyatli maqsadlar, yuksak ma'naviy, maqsadlarga mos motivlari, uning a'zolarining maqsadlarga erishishga qaratilgan.

Umumiy, asosiy maqsadlari – bu sportchilar shaxsini shakllantirish – jismoniy va ma'naviy kuchlarini barkamol rivojlantirish bilan jamoa a'zolarini shakllantirish, mehnatga, ijtimoiy faoliyatga, tanlagan sport turida mahoratini takomillashtirishga tayyorlash, sport musobaqalariga maxsus tayyorlash. Mana shu maqsadlarni anglab etish jamoa a'zolarining hamkorlikdagi kuchlarini texnik, taktik, jismoniy, psixologik tayyorgarligini takomillashtirishga va musobaqalashish kurashida muvaffaqiyatga erishishga yo'naltiradi. Aniq maqsadlari va vazifalari turli-tumandir va har doim sportchilar hamda jamoaning real imkoniyatlaridan kelib chiqadi⁸.

Raqibning kuchliligiga qarab murabbiy, misol uchun, g'alaba qozonish yoki kuchli raqib bilan o'ynash mahoratini tekshirib ko'rish masalasini qo'yishi mumkin.

Jamoaning birlashishiga, uning rivojlanishiga jamoani shay bo'lishi, o'z kuchini ayamasklikka yo'naltirish uning rivojlanishiga, birlashishiga yordam beradi.

O'zaro bog'liqlikda faoliyat xos bo'lgan sport turlarida umumjamoaa maqsadi birlashtiruvchi ahamiyati ayniqsa muhimdir.

Lekin sportning boshqa turlarida ham sportchilar hammasi umumiy maqsadga erishishga intilganida jamoa g'alabasi mumkin bo'ladi. Sportchilarning harakatlari individual bo'lishiga qaramay, umumiy vaziyat, kmanda a'zolari kayfiyati,

⁸ O.Suvonov. Sport psixologiyasi fanidan amaliy mashg'ulotlar to'plami Guliston-2009

do'stona qo'llab-quvvatlash, kuchlarining birligi maqsadga erishishga yordam beradi. Bu shaxsiy-jamoali musobaqalarda juda oson namoyon bo'ladi.

O'zining rivojlanishida jamoatchilik darajasiga erishgan jamoanig hamma a'zolari uchun motivlari birligi maqsadga muvofiq harakatlari xosdir (g'alabani ta'minlash xissi, o'quv sinfi oldidagi, sport jamoasi, o'rtoqlari, mamlakat oldidagi burchini xis etish), lekin u jamoaning ijtimoiy ahamiyatli motivlari bilan ham mos keladi.

Rivojlanishi darajasi past bo'lgan sport jamoalarida kolliziya bo'lishi mumkin, bunda ijtimoiy xususiyatga ega maqsadga intilish ortida sportchida faqat g'arazli motivatsiyasi: hammadan ajralib turish, maqtanish, manfaatparastlik turadi.⁹

Sport jamoasi a'zolari faoliyatini tashkil qilishga rahbarlik va etakchilik xizmat qiladi. Rahbarlik va etakchilik jarayonlari, ularning nisbati, rahbarlar va etakchilarning xususiyatlari sport jamoasi faoliyati muvaffaqiyatliligi hamda uning jamoa sifatida shakllanganligi darajasi uchun juda muhimdir.

Rahbarlik hodisasi, buni ijtimoiy psixologiyada qabul qilingan tushunish bo'yicha jamoani boshqarish tashqi rasmiy tuzilishi bilan bog'liqdir. Jamoaning rasmiy rahbari murabbiy, jamoa sardori haqiblanadi. Jamoani boshqarishda ular asosiy vazifani bajaradilar.

Etakchilik hodisasi jamoa a'zolaridan birining jamoani boshqarishga norasmiy ta'siri ichki tuzilishi bilan bog'liqdir. Odatda etakchilarni belgilamaydilar, bunday vazifalar jamoada ko'zda tutilmaydi. Etakchilar o'z-o'zidan ishbilarmonligi va shaxsiy xususiyatlari bilan ajralib chiqadi.

Ba'zi hollarda jamoa a'zolariga salbiy ta'sir ko'rsatuvchi, uning faoliyatini buzuvchi, ba'zida hatto rasmiy rahbarlik vazifasiga davogarlik qiluvchi negativ etakchilar paydo bo'lishi ham mumkin.

Rahbarlik va etakchilik o'rtasida ma'lum farq mavjud. Rahbarlik rasmiy instantsiya sifatida asosan jamoa a'zolari o'rtasidagi rasmiy, amaliy munosabatlarini boshqarish vositasi hisoblanadi. U mas'uliyatli qaror qabul qiladi,

⁹ O.Suvonov. Sport psixologiyasi fanidan amaliy mashg'ulotlar to'plami Guliston-2009

ma'lum rasmiy ta'sir ko'rsatish sistemasiga ega, keng ijtimoiy aloqalar tizimida ish olib boradi, jamoaning faoliyati uchun qulay sharoitlarni ta'minlaydi.

Etakchilik norasmiy xususiyatdagi sportchilar munosabatlarini boshqarish vositasi hisoblanadi. Etakchilar mas'uliyatli qaror qabul qilish va ta'sir ko'rsatish rasmiy huquqlariga ega emaslar. Ularning ta'sir ko'rsatishlari asosan jamoaning o'zi faoliyati ichidagi doirasi bilan chegaralanadi.

Sportchilar va jamoa bilan ikki tomonlama munosabatlar jarayonida murabbiy rasmiy rahbar sifatida muhim o'rin egallaydi. Murabbiyning faoliyati ko'p tomonlamadir. Uning ijtimoiy rolga normativ kiritilgan talablar turli vazifalardan iborat, ulardan asosiysi o'qitish, sportchilarni tarbiyalash, musobaqalar, mashg'ulotlar hamda bo'sh vaqtlarida ularga va jamoagi rahbarlik qilish, boshqa tashkilotlar hamda jamoalar bilan keng aloqalar qilish.

Pedagogik tashkil etilgan mashg'ulotlar jarayonida murabbiy umumta'lim va tarbiyaviy masalalarni hal etar ekan, murabbiy sport yutuqlariga yo'naltirish bilan sportchilar va jamoani maxsus jismoniy, texnik, taktik, psixologik tayyorgarliklarini amalga oshiradi. U sportchilarda harakatlanish ko'nikmalarini, mahorati va jismoniy sifatlarini takomillashtiradi, ularga umumiy va maxsus bilimlar beradi, ular bilan texnik-taktik kombinatsiyalarni o'rganadi.

Rahbarlik vazifasi murabbiyning ishida asosiy tomoni hisoblanadi. Murabbiyning kasbiy mahoratini aynan mana shu vazifasini bajarishi sifatida to'la namoyon bo'ladi. Lekin uyushgan jamoani yaratish uchun murabbiy faqat rasmiy rahbarlik emas, balki jamoa etakchisi bo'lishi ham maqsadga muvofiqdir.

Rahbar sifatida murabbiy sportchilar va jamoa oldida javobgar hisoblanadi, uni tashkil etadi, o'quv-mashg'ulotlarini va musobaqalarni tashkil etadi, jamoani va undagi shaxslararo munosabatlarni boshqaradi.

Rahbarlik vazifasiga jamoa uchun zarur bo'lgan axborotlarni to'plash va ishlab chiqish, jamoa va alohida sportchilarning faoliyatini operativ, kundalik va istiqbolli rejalashtirish, jamoa a'zolari o'rtasidagi majburiyat va rollarini taqsimlash, motivatsion doirasiga ta'sir ko'rsatish yo'li bilan ularning faolliklarini

rag'batlantirish kabilar kiradi.

Murabbiyning ijtimoiy rolidan kelib chiqadigan hamma vazifalarini amalga oshirish munosabatlar bilan bog'liqdir. Munosabatlar uning faoliyati vositasi, uning professional mehnati muhim tomoni bo'lib ishtirok etadi. Har qanday boshqaruvchilik yoki pedagogik vazifasi murabbiyning ma'muriyat, kasbdoshlari, hakamlar, tomoshabinlar bilan, sportchilar bilan bevosita aloqalari davomida amalga oshiriladi.

Kundalik mehnati jarayonida murabbiyning faoliyati hamma tomonlari va vazifalari bir-biri bilan bog'liqdir. Murabbiylik ijtimoiy rolini bajarishi mahorati ularni mos ravishda bajarish bilan ham belgilanadi.

Sportchilarni va jamoani o'qitish, tarbiyalash va ularga rahbarlik qilishda murabbiy faoliyatining muvaffaqiyati shug'ullanuvchilarning uning obro'sini tan olishlari bilan bog'liq bo'ladi.

Avtoritet – lotincha so'z bilan kuchni, ta'sirini anglatadi. Mansab obro'si va shaxs obro'si degan tushunchalar mavjud. Mansab obro'si xizmat vazifasi, undan kelib chiqadigan shaxsning huquq va majburiyatlari bilan belgilanadi. Shaxs obro'si ma'lum ishni bajaruvchi odamning individual xususiyatlariga bog'liq bo'ladi.

Jamoaning rahbari rasmiy mansabi sababli murabbiy obro'ga ega bo'lish huquqi ustunligiga ega. Murabbiyning shaxsiy obro'si, uning namunasi sportchilar va jamoani shakllantirish murakkab jarayonida muhim omil hisoblanadi¹⁰. Murabbiy mansabi vazifalarini muvaffaqiyatli bajarish bilan shaxsiy obro'ga ega bo'ladi. Bundan tashqari shaxsiy obro'si murabbiyning insoniy xususiyatlari va kasbiy sifatlari bilan bog'liq bo'ladi. Biroq lavozimi obro'si har doim ham murabbiy shaxsi obro'si bilan mos kelavermaydi.

Murabbiyning lavozimi vazifalari va uning shaxsiy sifatlari o'rtasida mos kelmaslik jamoada ortiqcha keskinlikka va uning faoliyati mahsuldorligi pasayishiga olib kelishi mumkin.¹¹

¹⁰ R.Salomov., R.Matkarimov Sport mashg'ulotlarida psixologik tayyorgarlik ma'ruza matni. Tosh. 2006 y.

¹¹ 11. Kerimov.F Sport kurashi nazariyasi va uslubi. Darslik. T. 2005y.

Malakali murabbiy jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasini, mutaxassisligi bo'yicha sport turi nazariyasi va metodikasini, tayanch ilmiy fanlar asoslarini: fiziologiya, psixologiya, pedagogika, sport meditsinasi, gigiena, biomexanika va boshqalarni biladi. U amaliy aqlga ega va sport mashg'ulotlari hamda musobaqalarida amaliy masalalarni hal etishda nazariy bilimlarini tez, ijodiy qo'llay oladi. Bu har doim uning obro'si mustahkamlashishiga yordam beradi. Murabbiyning mahorati harakatlarni mahorat bilan bajarishda emas, balki texnik-taktik harakatlarni samarali egallab olishni ta'minlovchi vositalar va metodlarni bilishida namoyon bo'ladi. Murabbiyning mahorati kuchli kuzatuvchanligi, analitik fikrlashi, ijodiy tasavvuri, o'ziga xos intuitsiyasi – boshqalarga ko'rinmaydigan belgilari bo'yicha harakatni texnik-taktik bajarilishini baholash, oldindan ko'ra bilish va sportchi hamda sport jamoasining rivojlanishini taxmin qilish qobiliyatida namoyon bo'ladi.

Jamoaga rahbarlik qilish. Rahbarlik usuli deganda murabbiy sportchilarni boshqarishni amalga oshirishiga yordam beradigan usul va uslublar to'plami ko'zda tutiladi, xususan, o'quv-mashqlar jarayonida. Ijtimoiy psixologiyada avtoritar, demokratik va liberal rahbarlik usullarini ajratish qabul qilingan. Bu usullar murabbiylar uchun ham xosdir¹²

Avtoritar rahbarlik murabbiyning o'z tajribasi asosida, jamoa a'zolari fikrlarini deyarli hisobga olmay shaxsan bir o'zining qaror qabul qilishida quriladi. Murabbiy ish rejalari, dasturlarini, topshiriqlarni keng muhokama qilishga intilmaydi, u sportchilarga juda kam ma'lumotlar etkazadi, guruh fikriga quloq solmaydi. Ular faqat buyruqni bajarishlari kerak deb hisoblaydi. Bunday murabbiy e'tirozlarni yomon ko'radi, qat'iy intizom va so'zsiz itoatkorlikni yaxshi ko'radi. To'g'ridan-to'g'ri ta'sir ko'rsatish metodlarini afzal ko'radi: ko'rsatmalar, buyruqlar, jamoa, talab, tanbeh, murabbiyning sportchilar bilan munosabatlari ularning tashabbuslari va mustaqilliklarini yo'qotishga asoslangan. Ular o'rtasida

¹² Kerimov.F., Umarov.M. Sportda prognozlashtirish va modellashtirish. Darslik. T. 2005 y.

haqiqiy o'zaro aloqalar mavjud emas.

Demokratik rahbarlik usuli rejalarni ishlab chiqishga va qaror qabul qilishga jamoa a'zolari keng jalb etilishlarini ko'zda tutadi. Muhokama qilish, kelishish va hamkorlik jamoali shakllaridan ancha to'la foydalaniladi. Murabbiy ta'sir ko'rsatish yordamchi usullarini afzal ko'radi: nasihat, taxmin, xushmuomala suhbat. Murabbiyning sportchilar bilan munosabatlari hurmat, ishonch, o'zaro bir-birini tushunishga asoslanadi. Demokratik usulda sportchilarning mustaqilliklari, ularning faoliyatdan qoniqishlari, jamoada o'zini o'zi boshqarish turli shakllarini rivojlantirish uchun qulay sharoitlar yaratiladi. Lekin shu bilan bir vaqtda murabbiy hech qachon sportchilar talablari bo'yicha ish qilmaydi.

Liberal rahbarlik usuli murabbiyning jamoa faoliyatiga ozgina aralashishi bilan ifodalanadi. Sportchilar ko'p jihatdan o'zlari istaganlarini qiladilar, murabbiy shunchaki ishtirok etadi. Mashqlarni, ish hajmini tanlash erkinligini beradi. U shug'ullanuvchilar bilan o'zaro munosabatlarda ilg'or pozitsiyani egallaymaydi. Uning tanbehi, maqtovi, takliflari ko'pincha rasmiy ahamiyatga ega. Bunday rahbarlik birlashtirishda, uning amaliy sport faoliyatida biror-bir yuqori natijalarga erishish juda qiyin.

Murabbiylik amaliyotida bu uchta turlari aniq ifoda etilgan hamda oraliq, aralash usullari ham uchrab turadi.¹³

Psixologik muhitda guruhning va alohida sportchilarning emotsional holatlari, shaxslararo munosabatlar, guruh a'zolari o'rtasidagi nizolar ko'zga tashlanadi.

Yaxshi psixologik muhit jamoaning maqsadga muvofiq faoliyati bilan, umumiy maqsadga erishishda samarali ilgari borish, turli xildagi qiyinchiliklarni, vaqtinchalik muvaffaqiyatsizlik, xatolarni yo'qotish bilan bog'liqdir.

Har bir sportchi jamoaning psixologik muhitiga o'z xissasini qo'shadi va uni o'zida xis etadi. Sportchilarda jamoadagi vaziyatdan qoniqishi darajasiga qarab, sheriklari va murabbiy bilan munosabatlariga qarab yaxshi kayfiyati yuzaga keladi, bu kayfiyat guruhning umumiy emotsional kayfiyatiga yaxshi ta'sir ko'rsatadi.

¹³ Kerimov.F Sport kurashi nazariyasi va uslubiyati. Darslik. T. 2005y.

Jamoadagi jonli, yaxshi kayfiyat yoki havotirli tushkunlik, yoki hotirjam hayot tarzi “ta’sir ko’rsatish” mexanizmi bo’yicha sportchilarga ta’sir ko’rsatadi. Ko’p jihatdan ularning holati, xulqi, faoliyati natijalarini belgilab beradi. Jamoaning emotsional hayoti murabbiyga, uning ruhlantirish, himoya etish, dalda berish, keraklicha xursand bo’lish va xafa bo’lish, rag’batlantirish, tenbeh berishi mahoratiga bog’liq bo’ladi.

Psixologik muhit – sport jamoasining jamoa sifatida shakllanganligi muhim ko’rsatkichidir. Ammo jamoaning psixologik muhitiga baho berganda hayotning faqat emotsional tomonini emas, balki unda hukmron bo’lgan qoidalar, qadriyatlarni ham hisobga olish kerak.

Misol uchun, yolg’on yo’llar bilan erishilgan g’alabadan xursand bo’lish yaxshi psixologik muhit mavjud ekanini ko’rsatmaydi. Shuning uchun, guruhli axloq qoidalari va emotsional hayot – jamoa psixologik muhitining ikkita uzviy bog’liq bo’lgan xarakteristikalaridir. ¹⁴U qanchalik yaxshi bo’lsa, jamoa shunchalik intizomli, birlashgan, fidokor, ularning ishga bo’lgan munosabati shunchalik jiddiy, ular o’rtasidagi munosabatlar, do’stlik, ijtimoiy foydali faoliyatda ishtirok etish shunchalik yorqin bo’ladi.

Sport jamoalarida guruhlar axloq qoidalari, ya’ni sportchilarning guruhdagi xulqini belgilaydigan va uning hamma a’zolari yoki deyarli hamma a’zolari tomonidan ma’qullanadigan qoida, talablar paydo bo’ladi. Guruhlar qoidalarining asosiy vazifalari sportchilar xulqlarini boshqarib borish hisoblanadi. Agarda sportchi qoidalarga mos bo’lmagan harakatlar qilsa, guruhning o’zi unga nisbatan tarbiyaviy ta’sir ko’rsatish chorasini tanlashi, turli jazolar qo’llashi mumkin.

Guruh tushunchasi eng umumiy hisoblanadi. Guruh deganda jamiyatning ijtimoiy tuzilishini tashkil etuvchi element ham qanday odamlar to’plami, ularning har qanday birlashmalari nazarda tutiladi. Guruhlarning turlaridan birini sport guruhlari tashkil etadi, bu guruhda jismoniy tarbiya va sport bilan shug’ullanuvchi odamlar birlashadilar.

¹⁴ Kerimov.F Sport kurashi nazariyasi va uslubiyati. Darslik. T. 2005y.

Sport guruhlari mamlakatimiz hayotida katta o'rin egallaydi. Ularga ko'plab turli yoshdagi sport bilan shug'ullanuvchi sportchilar jalb etilgan. Sport guruhlari boshqa guruhlar kabi «shaxs - jamiyat» tizimida oraliq bir qismni tashkil etadi. Ular sportchining mikromuhitini tashkil etadi. Ularning dinamikasi qonuniyatlari jamiyatning sinfli tuzilishi va undagi ijtimoiy-iqtisodiy munosabatlar bilan belgilanadi.

Sport faoliyati bilan shug'ullanuvchi sportchi- birlashtiruvchi sport jamoasi sport guruhlari turlaridan biridir.¹⁵ Sport jamoalarining turlari juda katta – mahalla jamoalaridan tortib mamlakati va olimpiya terma jamoalarigacha.

Ijtimoiy-psixologik turlardan kelib chiqib sport jamoasi kichik tashkiliy guruhga kiradi. U unga ko'p bo'lmagan sonli sportchilarni (ikki kishidan bir necha o'nlargacha) qamrab oluvchi ijtimoiy jamoadan iborat. Uning hamma a'zolari o'rtasida sport faoliyati jarayonida real o'zaro aloqalar va munosabatlar mavjud bo'ladi.

Sport jamoasi odatda sportchilarni ixtiyoriy birlashtiradi: ularning hammasi sport mashg'ulotlaridan tashqari faoliyat boshqa turlari bilan mashg'ullar (mehnat, o'qish va u kabilar).

Sport jamoasi har qanday kichik uyushgan guruh sifatida – bu uning a'zolari tashqi birlashishlari emas, balki yagona ijtimoiy organizmdir. Unda turli xildagi ijtimoiy-psixologik hodisalar yuzaga keladi, ularga faqatgina jamoa sabab bo'lishi mumkin. Jamoani tashkil etuvchi sportchilar doim uning boshqa a'zolarining ta'sirlarini xis etadilar va shuning uchun guruhda o'zlarini boshqacha tutadilar. Sport jamoasi sportchilarning intellektual, emotsional va irodaviy faolliklariga, ularning qarashlariga, ishonchlariga, xulqlariga ta'sir ko'rsatadi.

Sport jamoasining hayoti asosiy qonuni uning dinamikasi hisoblanadi. Har qanday sport jamoasi yoshiga va biografiyasiga ega. Jamoa tashkil topadigan kun va u tarqalib ketadigan kun bo'ladi.

Sport jamoasining rivojlanishi yaqqol ifodalangan xususiyati – ularning

¹⁵ Kerimov.F Sport kurashi nazariyasi va uslubiyati. Darslik. T. 2005y.

tartiblari muntazam yangilanib borishi hisoblanadi. Bu ba'zan jamoada kuchlar dinamik tengligini keskin og'irlashtirishi mumkin (yangi kelganlarning jamoada o'z o'rinlariga ega bo'lishlari unchalik oson emas).

Kuchlarni tengligini saqlab qolishda, ko'proq uni tiklashda yangilarga sport tajribasini, an'analarini, munosabatlar usullarini, ma'naviy qoidalarini etkazishni ta'minlovchi jamoaning doimiy qismi asosiy rolni o'ynaydi. Sport jamoasining rivojlanishi turli xildagi yo'naltirilgan tashkiliy va ideologik taqi ta'sirlar va sportchilar faoliyati hamda munosabatlarida yuzaga keladigan ichki jarayonlar bilan ob'ektiv mavjud jamiyat qonunlari bo'yicha boradi.

Ijtimoiy rivojlanishi darajasi bo'yicha sport jamoalari boshqa kichik guruhlar kabi bir xilda emas.¹⁶

Hamkorlikdagi faoliyati, uning g'oyaviy yo'nalganligi, maqsadlari, printsiplari, ahamiyati, guruhning ichki bardamligiga qarab ijtimoiy psixologiyada quyidagi guruhlarni ajratish qabul qilingan: assotsiatsiya, kooperatsiya, jamoa va korporatsiya. Bu ajratishlar sport komanlari uchun ham mos keladi.

Jamoa-korporatsiya faoliyati yo'nalishi va mazmuni bo'yicha hatto uning a'zolari o'rtasidagi ichki bardamlikka qaramay asotsionaldir. Assotsiatsiya kooperatsiya va jamoa jamoalari uchun guruhning ichki birligi turli darajada bo'lishi bilan faoliyati ijtimoiy qimmatli mazmuni xosdir.

Jamoa-assotsiatsiya darajasida hamkorlikda harakat qilish talablari xali yo'q: guruhning faoliyati amalga oshirilsa ham, uning a'zolari bir-birlarini yaxshi bilmaydilar, o'zaro yordamlar kam uchraydi va tasodifiydir. Jamoa-kooperatsiyada harakatlari birligi va una intilish, hamkorlik, o'zar bir-birini tushinish va o'zaro yordam ancha yaqqol ifodaga ega.

¹⁶ Kerimov.F Sport kurashi nazariyasi va uslubiyati. Darslik. T. 2005y.

1.2. Tashqi va ichki ta'sirlarga qarshi chidamlilik.

Faol musobaqalashish faoliyati davomida sportchi ko'pincha umuman kutilmagan ko'plab sonli chalg'ituvchi tashqi va ichki omillar ta'siriga qaramay sport kurashi davomida diqqatini bo'shashtirmasligi kerakligini ko'rsatadi¹⁷. Bunday turdagi to'siqlarning turli-tumanligi maksimal iloji boricha «sezuvchan emaslikni» ko'rsatishi yoki o'z holatini va musobaqa faoliyati davomida ongli ravishda boshqarib ularning buzish ta'siriga faol qarshilik ko'rsatishi kerak bo'ladi. Lekin, V.D.Nebilitsinaning aytishicha to'siqlarga chidamlilik ishchi ko'rsatkichlarini mustahkam saqlashga yordam beradi. N.P.Kazachonok, O.N.Mazurovlarning tadqiqotlarida to'siqlarga chidamlilik asosini shakllangan ishchi dominantni tashkil etishi ko'rsatib berilgan (A.A.Uxtomskiy iborasi bilan). Uning psixologik mexanizmlarida esa quyidagilar markaziy o'rin egallaydi: mustahkam diqqati, sport harakatlarini bajarish oldidan diqqatni jamlashi barqaror uzoq vaqtligi, emotsional-sensorli mustahkamlik, irodaviy sifatleri to'plami va ta'sirlanishga nisbatan nerv sistemasining kuchi. Shu bilan bir vaqtda chalg'ituvchi omillar ta'siri anglab etilmagan darajada ishchi dominantining kuchi bilan yoki anglab etilgan holda irodaviy kuchlari hisobiga yo'qotiladi.

O'zining harakatlari. Fikrlari, sezgilari xulqini boshqarish qobiliyati faqat uning belgilari sifatidagina emas, balki indikator sifatida ham musobaqaga psixologik tayyorligi holati sindromida ishtirok etadi. Musobaqadan oldingi davr ham va butun musobaqalashish kurashi ham juda o'zgaruvchan bo'ladi.

Shuning uchun sportchi har doim sharoitni bilishi, hodisalarni oldindan ko'ra bilishi, maqsadga muvofiq qaror qabul qilish, shularga binoan o'z harakatlarini yo'naltirishi, o'zining hayajonlarini boshqarishi, o'z holatini tuzatishi, chalg'ituvchi omillarga qarshilik ko'rsatishi, ma'naviy ahloq qoidalariga amal qilgan holda o'z xulqini boshqarishi kerak bo'ladi.

Bularning hammasi sportchining tashqi faoliyatida namoyon bo'ladi va uni

¹⁷ V.I.Silin, A.T,Puni va boshqalarning tadqiqotlari

tashkil etuvchi, yo'naltiruvchi omil hisoblanadi. Lekin shu bilan bir vaqtda bularning hammasi uning musobaqalarga psixologik tayyorligini baholashga imkon beradi.

Umuman olganda musobaqalarga psixologik tayyorligi sindromi shaxsiy xususiyatlari shakllangan, nisbatan mustahkam sistemadan iborat bo'ladi.

Bu sistema – dinamik sistemadir (funktSIONAL). Bu demak, birinchidan uning hamma komponentlari o'zaro bog'liqligini, ikkinchidan amal qilishi ierarxik printsiPGA bo'ysunishini, uchinchidan komponentlari o'rtasidagi aloqalar o'zgaruvchanligini va ularning har biri faoliyatning ob'ektiv sharoitlari determinant ta'siri sababli vaqtinchalik asosiysi bo'lib qolishi mumkinligini bildiradi.

A.D.Ganyushkina va R.M.Zagaynovlarning ma'lumotlariga qaraganda quyidagilar eng ko'p hollarda asosiy komponentlari bo'lib qoladi: startdan oldin – o'z kuchiga ishonchi, musobaqalar jarayonida esa – musobaqalashish maqsadlariga erishish uchun qat'iy va oxirigacha kurashishga intilishi.

Musobaqaga psixologik tayyorligi holatining muhim amaliy ahamiyati musobaqalar oldidan bo'lgan vaziyatlarda va musobaqalashish sharoitlarida sportchini mana shu sharoitlarga mos harakatlar, fikrlar, sezgi, xulqi umuman musobaqalashish yakuniy maqsadiga erishishga olib keluvchi texnik-taktik va boshqa masalalarni hal etishga yo'naltirishga qaratilgan psixologik jarayonlar sodir bo'ladigan ko'rinishdan tashkil topishidan iboratdir. Mana shu erda psixologik tayyorligining shaxsning musobaqalarga umumiy tayyorligi boshqa tomonlari bilan birligi aniqlanadi - g'oyaviy, ma'naviy, maxsus va funktsional tayyorligi, yoki mana shu murakkab yarim komponentli sistemaning hamma qismlari uy2unligi yoki uning qaysidir qismlari shakllanishidagi kamchiliklari ko'rinadi. Psixologik o'zini boshqarish yo'li bilan sistemaning yaxlitligini, uning qismlari uy2unligini tiklash odatda mumkin emas, shu bilan bir vaqtda bir qator hollarda aynan sportchining psixologik tayyorligi etarli emasligi bo'sh qismi bo'lib chiqadi.

O'lcham kategoriyasini qo'llash bilan bunday holarni o'rganish musobaqalarga

psixologik tayyorligi bir necha darajalarini ajratib ko'rsatish uchun asos bo'lib xizmat qildi.

Birinchi darajasi – to'la psixologik tayyorlik holati, bunda sindromning hamma komponentlari yagona sistema sifatida mos ravishda va ishonchli ishlaydi.

Ikkinchi darajasi – to'laga yaqin psixologik tayyorlik holati, bunda sindromning biror-bir komponenti (misol uchun, musobaqada ishtirok etish istagi) etarlicha ifoda etilmagan. Bunday turdagi psixologik, psixomotor va boshqa chetlanishlar ko'pincha o'zini boshqarish yo'li bilan optimallashtirilishi mumkin bo'ladi.

Uchinchi darajasi – to'la bo'lmagan psixologik tayyorligi holati, bunda sindrom komponentlarida chetlanishlar ancha kuchli ifodalidir, lekin sportchining etarlicha maxsus va funktsional tayyorligi asosida ularni optimallashtirish mumkin, lekin endi tashqaridan. Psixoboshqaruvchi mashqlar va sportchi holatini boshqarish boshqa vositalaridan foydalanib murabbiy yoki psixologning ta'sir ko'rsatishlari yo'li bilan.

To'rtinchi darajasi –psixologik tayyor emaslik holati, bunday holatda sportchini musobaqada ishtirok etishga qo'ymagan yaxshiroq bo'ladi. Agarda boshqa tomonlardan uning tayyorligi yomon bo'lmasa vrachning yoki juda ham malakali psixologning maxsus psixoterapevtik ta'sir ko'rsatishlaridan foydalanishga urinib ko'rish mumkin.

Musobaqalarga psixologik tayyorligi holati tasvirlangan darajalari mavjudligi bu holatning dinamikligini, uning bir darajadan ikkinchisiga o'tishi mumkinligini tasdiqlaydi. Lekin, A.D.Ganyushkov tomonidan bu dinamikaning juda muhim xususiyati aniqlangan: psixologik tayyorligi holati erishilgan darajasi qanchalik yuqori bo'lsa, u shunchalik mustahkam musobaqadan musobaqaga shunchalik barqarorlashib boradi (albatta musobaqaga umumiy tayyorligi ham teng bo'lganda).

Musobaqaga psixologik tayyorligi faqat musobaqalardan avval bo'lmaydi. Mana shu holatda sportchi musobaqalashish kurashiga kirishadi va uning ta'sirida musobaqalar davomida butun amaliy hamda psixologik faoliyati sodir bo'ladi.

Musobaqalashish maqsadiga erishish uchun oxirigacha kurash olib borishga intilish bilan birga sportchining to'siqlarga chidamliligi alohida ahamiyatga ega bo'ladi. Bir kunda bir necha marta musobaqada ishtirok etishga to'g'ri keladigan sport turlarida (yugurish, engil atletikada sakrashlar va uloqtirish, zamonaviy beshkurashda qilichbozlik, suvga sakrash va boshqalar) bu komponentining roli asta-sekin o'sib boradi. Chunki har bir stratdan keyin sportchi bo'lib o'tgan kurashlardan dam olishi, kuchini tiklashi psixologik holatini keyingi startgacha tayyorlashi kerak bo'ladi. Shunda o'z kuchiga ishonchi va musobaqalashish kurashini oxirigacha olib borishga intilishi yana asosiy ahamiyatga ega bo'ladi.

Shunday qilib, psixologik tayyorlik holati obrazli qilib aytilganda – bu sportchiga o'zini g'alabaga olib borishga imkon beruvchi (boshqa teng sharoitlar bo'lganda) boshqarish qurilmasidir.

II- BOB. SPORTCHILARNING PSIXOLOGIK TAYYORLASH

2.1. Sportchini axloqiy-irodaviy tarbiyalash yo'llari

Sportchini axloqiy-irodaviy tayyorlash o'zining pedagogik mohiyati bo'yicha sport faoliyati sharoitida qo'llanilishiga qarab amalga oshiriladigan axloqiy va irodaviy tarbiyalash jarayoni hisoblanadi.

Sport -kuchli irodani talab qiladigan mashaqqat-li va murakkab faoliyatdir.

Kuchli iroda, maqsad sari intilish, tashabbuskorlik va sabotlilik fazilatlarini tarbiyalash sportchini tayyorlashning ajralmas qismini tashkil qiladi.

Sportchini tarbiyalash jarayonida quyidagi fazilatlarni rivojlantirish zarur:

— Ijtimoiy va davlat ishini o'z shaxsiy ishidan yuqori qo'yishga intilish, mehnat va Vatanni himoya qilish maqsadida o'z sog'lig'i to'g'risida muntazam g'amxo'rlik qilish;

— imtimoiy mulkka tejamli bo'lish;

— Jamoaning amaliy faoliyatida faol qatnashish, sport mahoratini oshirish, turmush sharoitidagi xatti-harakati uchun jamoa oldida javobgarlikni his qilish, shaxsparastlik, jamoa ishiga beparvo qarashga yo'l qo'ymaslik;

— O'zbekistonda yashovchi barcha xalqlari bilan do'st bo'lish, boshqa mamlakat xalqlari bilan munosabatni mustahkamlash, xalqaro uchrashuvlar jarayonida irqiy ajratishlarga va milliy xurofotlarga beg'araz bo'lish, tinchlik, demokratiya va taraqqiyot dushmanlariga qarshi kurashish.

Qishining xatti-harakati kelajagi buyuk davlatimiz ishiga so'zda emas, amaldagi sadoqatliligi orqali baholanadi.

O'zbek sportchilarining yuqori axloqiy fazilatlari mehnatda, turli faoliyatda, xatti-harakatlarida, kishilar muomalasida shakllanadi va sport etikasini belgilashda manba bo'lib xizmat qiladi. Sport etikasi — bu sportchining o'ziga xos faoliyatda (mashg'ulot, musobaqa, ko'rgazmali chiqishlarda va h. k. da) sportchi uchun majburiy bo'lgan xatti-harakatlar normasi va qoidalarining

yig'indisidir. Sport etikasining asosi o'zbek sportchisiga qo'yiladigan axloqiy talablardir. Ular musobaqalarning talablarida, nizom va programmalarida qonunlashtirilgan: musobaqalarda sportchilar uchun bir xil sharoit yaratish, g'oliblarni aniqlashda ob'ektiv bo'lish, raqib va hakamga nisbatan hurmatda bo'lish, musobaqalarda xavfsizlikni ta'minlash, marosimlarga rioya qilish, sport musobaqalarini, targ'ibot va tashviqot qilishdir.

Bu talablar sportchilarimizda yuqori ongli intizomni, jioniy kamolotga erishish, sog'liqni mustahkamlash va ijodiy uzoq umr ko'rish uchun kurashda sport mehnatsevarlikni tarbiyalashga yordam beradi. O'zbek sportchilari yuqori sport yutuqlari va jahon rekordlarini o'rnatishda o'zlarining jamoa bo'lib faol kurashishlari orqali Vatanni va o'zbek sportini ulug'lashlari, xalqaro miq'yosda o'zbek sportining bayrog'ini baland tutishlari, yoshlarga, sport bilan endi shug'ullanuvchilarga o'z sport tajribalarini o'rgatishlari kerak.

Bundan tashqari sport etikasi umuminsoniy fazilatlarini: kamtarin, haqqoniy, to'g'ri so'z, sofdil, batartib, xushmuomala bo'lishni, raqibni hurmat qilish, hakamning ko'rish yoki ko'rmasligidan qat'i nazar musobaqa qoidasiga rioya qilishlik, hakam, tomoshabinlarni hurmat qilish va manmanlikka berilmaslik fazilatlarining namoyon bo'lishini talab etadi.

Sport mashg'ulotlarida amalga oshirilgan etika normalari kishi xarakteriga xos bo'lib qoladi.

Sportning o'ziga xos xususiyati, qo'llaniladigan vositalarning, mashg'ulot shakllarining, tashqi muhit va mashg'ulot sharoitining turli tumanligi bularning hammasi shug'ullanuvchilarning onggi, hissiyoti, irodasi va xatti-harakatiga har jihatdan ta'sir ko'rsatishiga imkon beradi. Ayniqsa, harakat faoliyatidagi axloqiy tarbiyaga ahamiyati kattadir. Masalan, gimnastikada harakat faoliyati qat'iy izchillikni talab qiladi. Bu esa sportchidan o'zini tuta bilish, ongli intizom o'z tanasini harakatlantira bilish va hissiyotlarini tiyishga majbur qiladi; balandlikda (bruslar, yakkacho'p, turnik, xalqalarda) mashq qilganda dovyuraklik, dadillik, jasorat va zavq bilan shug'ullanishni talab qiladi.

Axloqiy fazilatlarni tarbiyalashda o'yin alohida iz qoldiradi, u o'zini fido qilish, qarama-qarshilik sharoitida o'z emotsiyalarini boshqara bilish, aktiv bo'lish, o'zaro yordam ko'rsatish, birodarlik, yagona maqsad sari intilishni talab qiladi. Ular sportchi kurashini ma'lum bir qat'iy sharoitga qo'yadi, sof intizomni talab etadi, haqqoniylik, sofdillik va mustahkam xarakterni tarbiyalaydi.

Axloqiy- irodaviy tarbiyada turli xil usullarni qo'llash zarur ya'ni tushuntirish shaklida, ishontirish, suhbat va boshka so'z ta'siri orqali, ko'rsatma misollar, amaliy o'rgatish qo'llaniladi.

So'z ta'siri orqali ishontirish usulidan foydalanib, trener axloqiy kodeks printsiplarini, sport etikasining talablarini tushuntiradi, irodaviy bo'lishga ishonch hosil qildiradi, jamoaga nisbatan, o'z natijalariga va xatti-harakatlariga ob'ektiv qarashga o'rgatadi. Tushuntirish bilan birga rag'batlantirish, maqtash, koyish, hayfsan berish va boshqalar qo'llaniladi.

Qo'llab-quvvatlash va maqtash, ayniqsa, boshlovchi sportchilar uchun ijobiy ta'sir ko'rsatadi, o'z kuchiga ishonchsizlik hissini engishga yordam beradi va h. k. Tajribali sportchilar bilan ish olib borganda texnika, taktika va xatti-harakatidagi kamchilik va xatolar to'g'risida suhbat olib borish maqsadga muvofiqdir. Kuchli sportchilarni o'rinsiz maqtayverishga chek qo'yish lozim, chunki ularda o'z kuchiga ortiqcha ishonish va o'ziga qoniqish kabi salbiy hissiyotlar paydo bo'lishi mumkin. Mantiqiy isbotlab berish elementlari katta ahamiyatga ega bo'ladi.

Shaxsiy ko'rsatishning kuchi juda kattadir. Bunda jismoniy tarbiya va sport mutaxassislari, trenerlar va sudyalarga katta javobgarlik yuklatiladi. Trenerning obro'si qanchalik yuqori bo'lsa, uning shaxsi sportchilar-ga shunchalik katta ta'sir ko'rsatadi. Trener har tomonlama mukammal, ilimli bo'lishi, sport mashg'ulotining turli-tuman vosita va usullariga hamda yuksak madaniyat, yuksak idrok, qobiliyatga ega bo'lishi kerak.

Amaliy o'rgatish usullariga mashq qilish usuli sifatida qarash mumkin, ya'ni ijobiy malaka, odat va xislatlar tizimini hosil qildirishdan iborat. Intizom

va irodaviy xislatlarni quyidagi usullar bilan o'rgatish kerak:

—yuklanmani va mashqlar murakkabligini qiyinroq sharoitlarda ham muntazam oshirib borish;

—tez-tez jangovor holatlarni hosil qildirish, musobaqalarga o'rgatish;

—botirlik, dadillikni talab qiladigan mashqlarni qo'llash;

—jismoniy sifatlarning yuqori ko'rsatkichlariga intilish;

—sportchini musobaqa qoidalari bilan cheklantirish;

—mashg'ulotlarni ko'tarinki ruhda o'tkazish;

—sport rejimiga qat'iy rioya qilish.

Hissiyotlar faoliyat ta'siriga ko'ra ikki xil bo'ladi: astenik va stenik Astenik o'issiyot shunday hissiyotki, u kishining faoliyatini, g'ayrat-shijoatini susaytiradigan hislardan iborat bo'lib, ko'pincha sportchi umidsizlanganda, ruxiy tushkunlikka tushganda ro'y beradi.

Stenik hissiyot esa, aksincha, sportchining hayot faoliyatini jadallashtiradigan, kuch-g'ayratini oshiradigan, barcha ruhiy jarayonlarini faollashtiradigan ijobiy hissiyot turi.

Masalan, xursandchilik

Amalga oshish shakliga ko'ra hissiyotlar quyidagi uch to'rtga bo'linadi:

-Kayfiyat;

-Efekt; -lotincha so'z bo'lib, «ruhiy hayajon» yoki «ehtiros degan ma'noni bildiradi.

-Ishtiyoq;

Sportchilarning emotsiya va hissiyotlarining birlamchi manbai ularning extiyojlaridir. Emotsiya va hissiyotning manba sabablarini sportchilarning maqsad va extiyojlariga mos keladigan yoki aksincha mos kelmaydigan buyumlar va hodisalardan axtarish kerak. Ko'plab ijobiy hissiyotlar (qoniqish, xursandchilik va hokazo) sportchilarning istaklari qondirilganda tug'iladi yoki aksincha, ular qondirilmaganda esa salbiy xis-tuyg'ular paydo bo'ladi. Agar, bordiyu raqib sportchiga mos bo'lmasa u hissiy munosabatlarni yuzaga keltirmaydi, ya'ni

sportchi unga nisbatan befarq munosabatda bo'ladi. Emotsiya va hissiyotlar kechinmalar sifatida qa'tiy o'zaro aloqadorlikka ega bo'lsalarda, ular o'rtasida muxim farqlar ham mavjud. Organizmning ovqatga, sovuqdan va jaziramadan ximoyalanishga, uyquga, o'z-o'zini saqlab qolishga, sportchilarda esa mashg'ulot, uning raqibi ehtiyojlari bilan bog'liq qoniqish (yoki koniqmaslik) hissiyotlari emotsiyalarga misol bo'ladi. sportchilardagi emotsiyalarning namoyon bo'lish shakli ham (emotsional kechinmalar vaqtida o'z xulq-atvorini boshqara olish imkoniyati), shuningdek u yoki bu emotsiya bilan bog'liq bo'lgan ehtiyojlarni qondirish va maqsadga erishish usullari ham ijtimoiy xayot sharoitlariga bog'liq bo'ladi.

Sportchilarning faoliyat jarayonida tug'iladigan vaziyatlarga shuningdek unga ta'sir etadigan raqiblarning alohida xususiyatlariga nisbatan bo'ladigan reaktsiyalari vaqtida emotsiyalar paydo bo'ladi. Masalan, yakka kurash turlarida raqib bilan yopishgan, tanasi ko'pincha bir-biriga tekkan holda musobaqalashuv olib boriladi. Shunda raqibning yoqimsiz hididan ta'sirlanadi. Bunday emotsiyalar shartsiz reflekslarga asoslanadi, ya'ni u sportchining ijtimoiy xususiyatlariga ta'sir ko'rsatadi.

Emotsiya va hissiyotlarning o'ziga xos xususiyatlaridan biri shundan iboratki, ular sportchiga ta'sir etayotgan narsa xodisalarning ushbu sportchi uchun qanchalik ahamiyatliligiga bog'liq bo'ladi.

Shaxs xususiyatlari emotsiya va hissiyotlarda bilish jarayonlaridagiga qaraganda aniqroq namoyon bo'ladi.

Hissiyotlar va emotsiyalar fiziologik jarayonlar bilan bog'langan bo'lib, ichki organik jarayonlar (ochlik og'riq, charchoq va xokazo) emotsiya va hissiyotlarni keltirib chiqaradi.

Hissiyotlarning bilish jarayonlaridan farqli jihatlaridan yana biri ularning inson tashqi xulq-atvori (yuzning ifodali harakatlari)da, tana harakatlari (pantomimika)da, imo-ishoralarda, tovushning talaffuzi va ohangida ko'proq namoyon bo'lishidan iborat.

Emotsiya va hissiyotlarga o'zaro qutblilik (egizaklilik) hamda egiluvchanlik xos. Har bir o'issiyotga nisbatan unga qarama-qarshi turuvchi hissiyot mavjud bo'lib, ular bir-birlariga o'tib turadilar. Masalan, quvonch hissiga xafachilik sevgiga nafrat, jamoatchilikka xudbinlik qarama-qarshi turuvchi hissiyotlar hisoblanadi. Shu bilan birga birgina o'issiyotning o'zi sportchi tomonidan har xil chuqurlikda his etilishi mumkin. Bunga sportchining hissiyotni keltirib chikargan sababga qanchalik bog'liqligi va u amalga oshirayotgan faoliyat xususiyatlari sabab bo'lishi mumkin.

Emotsiya va hissiyotlarga xos bo'lgan xususiyatlardan yana biri shuki, ma'lum sharoitlarda sportchi kechirayotgan hissiyotlarning shaxsiy va ijtimoiy mazmuni mos kelmasligi mumkin.

Butun organizmda, jumladan, miyada kechadigan jarayonlarning murakkab o'zaro ta'sirlashuvlari emotsiya va hissiyotlarning fiziologik asosi bo'lib hisoblanadi.

Emotsiya va hissiyotlarni boshqarishda hamda ularning tashqi namoyon bo'lishida ikkinchi signallar tizimi, ya'ni ta'sirida bosh miya qobig'ida qaror topadigan asab bog'lanishlari muhim o'rin tutadi. Inson so'z vositasida insonlardagi emotsional tajribalarni, ularning shaklini o'zlashtirib oladi. U so'z yordamida o'z hissiyotlarini tushunib etishi, boshqarishi, ularni burch (jismoniy tarbiya va sport, ijtimoiy va hokazo) talablariga bo'ysundirishi, boshqalardagi emotsiya va hissiyotlarga ta'sir o'tkazishi mumkin.

Sportchining o'zidagi emotsiya va hissiyotlarni u yoki bu darajada boshqara olish hamda ularni tashqi tomondan namoyon bo'lishdan tiyilib turish layoqati ancha rivojlangan bo'lib, ammo ko'p xollarda buni uddalash qiyin kechadi. Har bir jismoniy tarbiya o'qituvchisi va murabbiy o'z pedagogik ishida ushbu qonuniyatni e'tiborga olishi maqsadga muvofiq. Chunki, emotsiya va hissiyotlarning tashqi namoyon bo'lishi jismoniy tarbiya o'qituvchisi va sport murabbiy qo'l ostidagi shug'ullanuvchi sportchining (o'quvchi, bolaning) ma'naviy olamini yaxshiroq tushunib olishiga imkon beradi. Shaxsiy tarkib bilan o'zoq vaqt mulokotda

bo'lgan jismoniy tarbiya o'qituvchisi va sport murabbiy har bir shug'ullanuvchi sportchidagi kechinmalarning mohiyatini bittagina so'z, imo-ishora yoki ohangidan bilib olishi mumkin.

Emotsiya va hissiyotlarda yana bir o'ziga xoslik mavjud: bir odamdagi hissiyotlar boshqalarga ham ta'sir etadi. Ularga istaklar, ichki holat, hayotiy vazifalarga munosabat kabilar ta'sir o'tkazadi. Bularning hammasi jismoniy tarbiya o'qituvchisi va sport murabbiyning har bir so'zi va xatti-harakati bilan shug'ullanuvchi sportchilarda ayni vaziyat uchun zarur hissiyotlarni hosil qilish hamda ma'naviy-axloqiy jixatdan salbiy holatlarga barham berish mas'uliyatini yuklaydi. Bunday madadga yosh shug'ullanuvchi sportchilar (o'quvchi, bolalar), qiyin musobaqa davrlarda esa istisnosiz hamma jismoniy tarbiya o'qituvchisilari va sport murabbiylar muhtoj bo'ladilar. Shuning uchun ham tajribali jismoniy tarbiya o'qituvchisilari va murabbiylar o'z shug'ullanuvchilarini murakkab musobaqa davrida yoki boshqa jismoniy tarbiya va sport tadbirlarida qatnashishga chiqarish oldidan ularga iliq, tetiklashtiruvchi so'zlarni aytishni unitmasliklari kerak.

Emotsiya va hissiyotlar o'zlarining murakkabliklari, mazmuni va yo'nalishiga ko'ra quyi (oddiy) va yuqori (murakkab) darajalarga bo'linadi. Quyi darajadagi emotsiyalar birinchi signallar tizimi faoliyati bilan bog'langan bo'lib, shartsiz reflekslarga asoslanadi.

Yuqori darajadagi emotsiyalar shartli reflekslar negizida paydo bo'ladi va inson emotsional tajribasining osha borishi bilan shartsiz reflekslar ustiga qurila boradi. Undan tashqari bunday emotsiyalar quyi darajadagi emotsiya bilan shaxs hissiyotlari o'rtasida bog'lovchilik vazifa o'taydi. Shuning uchun ham ba'zan ma'nolari har xil bo'lsa ham emotsiya va hissiyotni bitta tushuncha bilan ifodalaydilar. Masalan, hayot uchun xavf tug'ilgandagi qo'rquv shartsiz refleksga asoslangan yoki o'z-o'zini saqlash instinkti bilan bog'liq bo'lgan shartli refleksga ham asoslangan bo'lishi mumkin. Qo'rquvning bu turlari emotsiyalar hisoblanadi. Jomoa oldidagi xurmatini yo'qotishdan qo'rqish esa-hissiyot bo'lib, u

ikkinchi signallar tizimi asosiga quriladi.

Shug'ullanuvchi sportchilardagi hissiyotlar ulardagi ma'naviy ehtiyojlarning qondirilishi, jismoniy tarbiya va sport turlari bo'yicha o'tkaziladigan musobaqa (tadbirlari) nizomlar, qonun-qoidalar, talablari va turli buyruqlarni bajarish bilan; chambarchas bog'langan. Ularga jismoniy tarbiya va sport faoliyati va uning natijalari kuchli ta'sir etadi. Jismoniy tarbiya o'qituvchilari va sport mutaxassislaridagi hissiyotlar ichida ayniqsa, axloqiy, irodaviy-g'oyaviy huquqiy, estetik va intellektual kechinmalar muhim o'rin tutadi.

Axloqiy-siyosiy hissiyotlarga vatanga muhabbat, raqiblarga hurmat, sportchi burchi, baynalminallik jamoaviylik mehnatga nisbatan ijobiy emotsional munosabat, or-nomus, g'urur, uyat va vijdoniylik kabilar kiradi. Ushbu hissiyotlar sportchidagi dunyoqarash, axloqiy, milliy qadriyatlar, e'tiqod bilan bog'liq bo'ladi, Axloqiy, irodaviy-g'oyaviy, hissiyotlar musobaqa sharoitida shug'ullanuvchi sportchilardagi xulq-atvorlarini belgilovchi muhim manba bo'lib xizmat qiladi. Shug'ullanuvchi sportchilardagi musobaqa holatidagi jangovar harakatlarga nisbatan axloqiy-ruhiy tayyorgarligi ularning rivojlanish darajasiga bog'liq bo'ladi. Bundan tashqari turli xil xuquqiy me'yorlar bilan tartibga solinadigan va xatti-harakatlar hamda ishlarga nisbatan shaxsning kechinmalarida namoyon bo'ladigan huquqiy hissiyotlar ham sportchilar hayotida muhim o'rin tutadi. Yuksak darajada rivojlangan xuquqiy hissiyotlar shug'ullanuvchi sportchilarni tartibbo'zarlik va jinoiy harakatlardan saqlovchi asosiy mezonlar bo'lib xizmat qiladi. Xuquqiy hissiyotlarga quyidagilar kiradi: qonunlarni, harbiy nizomlarni bajarishga nisbatan mas'uliyat hissi, jamoat tartibiga xurmat va hokazo. Shuning uchun ham huquqiy tarbiya tadbirlarini o'tkazishda shug'ullanuvchi sportchilarga (o'quvchi, bolalarga) nafaqat huquqiy bilimlarni berishga, balki, ularda huquqiy hissiyotlarni rivojlantirishga ham harakat qilish lozim.

Intellektual hissiyotlar bilish faoliyati jarayonida paydo bo'ladi va boshqarib turiladi. Ularda sportchilarning turli xil fikr va tushunchalarga nisbatan munosabatlari ifodalanadi. Ularga qiziquvchanlik g'ayrat, tushunmaslik fikrlarning

aniq va qat'iyligi, shubha, yangilikni his qilish kabilar kiradi. Odatda ular sportchining fikrlash jarayonini jadallashtiradi, uni buyum va hodisalarning mohiyatiga chuqurroq kirishiga majbur qiladi.

Intellektual hissiyotlar bilimlarni shug'ullanuvchi sportchilarni (o'quvchi, bolalarni) o'qitish ishida muhim ahamiyatga ega. Vaqt tig'iz, axborotlar kam yoki to'g'ri bo'lmagan, hayot uchun xavfli, murakkab musobaqa sharoitlarda intellektual hissiyotlar jismoniy tarbiya va sport murabbiylariga to'g'ri qarorlar qabul qilishda yordam beradi.

Ssportchining estetik ehtiyojlari qondirilganda yoki qondirilmaganda unda estetik hissiyotlar paydo bo'ladi. Mashhurlikni his qilish, kutarinkilik yoki tushkunlik fojealilik yoki kulgililik kabilar estetik hissiyotlar hisoblanadi. Estetik hissiyotlar jismoniy tarbiya va sport ishlarini go'zallik qonunlari bo'yicha tashkil qilishda, sportchi kiyimni toza va ozoda saqlashda, sportchi burchni sharaf bilan bajarishda asqotadi.

Emotsiya va hissiyotlar o'zlarining mazmuni, yo'nalishi, kuch, davomiyligi, chuqurligi, paydo bo'lishi, tezligi va ta'sir o'tkazishiga ko'ra farqlanadilar. Shundan kelib chiqib, ular ancha nobarqaror yoki nisbatan barqaror jarayonlar shaklida namoyon bo'lishlari mumkin. Unisi ham, bunisi ham sportchi xulq-atvorini boshqaradi, ular doim harakatda bo'lib, boshi, davomiyligi va yakuniga ega. Shaxs nafaqat kuchayib-kamayib yoki paydo bo'lib-yo'qolib turadigan kechinmalarini xis qiladi, balki dunyoga nisbatan barqaror emotsional munosabatga-emotsional xususiyatlarga ham ega.

Emotsional holatlar uch xil shaklda namoyon bo'ladi; kayfiyat, natija va ishtiyoq.

Kayfiyat, Sportchi kayfiyatini belgilovchi asosiy omillar quyidagilar: ijtimoiy tuzim, hayot tarzi, musobaqalar, oldinda bo'ladigan musobaqalar raqiblar o'rtasidagi o'zaro munosabatlar, ularning dunyoqarashlari, temperament va xarakterlari. Qandaydir bir muayyan voqea, yoqimli yoki yoqimsiz xabar kabilar kayfiyatning sabablari bo'lishlari mumkin. Bir kayfiyat sportchi va jamoa

faoliyatiga ijobiy ta'sir etsa, boshqasi aksincha, salbiy ta'sir etishi mumkin.

Kayfiyat- sportchining kuchsiz yoki o'rtacha kuchga ega bo'lgan nisbatan barqaror umumiy emotsional holati. Muayyan kayfiyat uni keltirib chiqargan sabablar yoki sportchining xarakter xislatlariga qarab kunlab, oylab ham davom etishi mumkin. Kayfiyat ham boshqa hissiyotlar kabi ijobiy va salbiy bo'ladi. Masalan, xushchaqchqlik g'amginlik va hokazo.

Jismoniy tarbiya va sport trenirovkasi o'quv (mashg'uloti) jarayonida yaxshi kayfiyat bilim, ko'nikma va malakalarni tez va mustaxkam o'zlashtirishni ta'minlaydi. Ishonchsizlik loqaydlik va bezovtalik kabilar esa o'quv faoliyatini hamda shug'ullanuvchi sportchilar (o'quvchi, bolalar) shaxsida axloqiy jangovar sifatlarni rivojlantirishni sekinlashtiradi, hatto ularni to'xtatib ham quyishi mumkin. Shuningdek yomon kayfiyat sportchi intizomning bo'zilishiga, salbiy holatlarni sodir bo'lishiga, o'zlashtirilgan ko'nikmalarning yo'qotilishiga sabab bo'ladi.

Har bir shug'ullanuvchi sportchilardagi (o'quvchi, bolalardagi) kayfiyatga jamoadagi umumiy kayfiyat kuchli ta'sir qiladi. Ko'tarinki va tetik kayfiyat mavjud bo'lgan jamoalarda jismoniy tarbiya va sport trenirovkasi o'quv (mashg'uloti) qiyinchiliklarini engib o'tish oson kechadi. U shug'ullanuvchi sportchilarda (o'quvchi, bolalarda) ertangi kunga nisbatan umidvorlik uyg'otib, yaxshi kayfiyat xadya etadi.

Musobaqalashish ehtimoli yaqinlashganda, shug'ullanuvchi sportchilarda (o'quvchi, bolalarda) emotsional zo'riqish paydo bo'ladi, agar uning oldi olinmasa. Effekt kutilgandek bo'lishi mumkin.

Effekt-tez va kuchli paydo bo'lib, shiddat bilan o'tadigan qisqa muddatli hissiyot (qo'rqinch, daxshat va hokazo). Effekt holatida ichki organlar faoliyati o'zgaradi, keskin ifodali harakatlar paydo bo'ladi, sportchining ong doirasi torayadi, xulqini nazorat qilish qobiliyati yo'qoladi. Effekt asab tizimining zararlanishi yoki irodaning bo'shashishidan iborat psixopatalogik holat ham bo'lishi mumkin.

Odatda nobarqaror, tez o'zgaruvchan va zaif xarakterli sportchilarda effekt holati tez-tez paydo bo'lib turadi, tashqi tomondan u hech qanday zarurati bo'lmagan odatdan tashqari o'ta faollikda, imo ishoralarda, xitob va chaqirishlarda yoki aksincha, harakatlarni to'xtatib qolishda namoyon bo'ladi.

Iroda kuchi bilan effektning oldini olish mumkin. Sportchida irodaviy sifatlar qanchalik rivojlangan bo'lsa, u effektga shunchalik kam beriladi yoki unda bunday holat umuman bo'lmaydi. Shuningdek diqqatni chalg'itish yoki boshqa narsaga qaratish ham effektni kamaytiradi yoki butunlay uning oldini oladi. Ushbu usullarning psixologik mohiyati kuchli asab qo'zg'alishlarini miyaning bir qismidan boshqa qismiga o'tkazishdan iborat.

Ishtiyoq-muayyan faoliyat turiga kuchli intilish bilan bog'liq bo'lgan davomli va barqaror hissiyot. Ishtiyoq ham salbiy va ijobiy bo'lishi mumkin. Masalan, bilim olishga bo'lgan ishtiyoq ijobiy bo'lsa, noqonuniy shaxsiy boylik orttirishga bo'lgan ishtiyoq esa salbiy hisoblanadi. Salbiy ishtiyoqni hirs, deb ham atashadi.

Ishtiyoq bilan xavasni bir-biridan farqlash lozim havasda ham ishtiyoqdagi kabi buyum yoki faoliyatga nisbatan kuchli moyillik namoyon bo'lsada, ammo, u vaqtinchalik qisqa vaqtli bo'ladi. Ijtimoiy jixatdan foydali ishlarga qaratilgan ishtiyoq shaxsni boyitadi, uni buyuk maqsadlarga, jasoratga etaklaydi. Fanga, texnikaga, san'atga bo'lgan cheksiz muhabbat ham ishtiyoqning namoyon bo'lishi hisoblanadi. Ishtiyoqlardan farqli ravishda xavaslarining tarkibidagi aqliy va irodaviy unsurlar emotsiyalarga nisbatan befarq bo'ladilar. Xavasni ishtiyoq paydo bo'lishining birinchi bosqichi, deb xisoblash mumkin, ya'ni ma'lum shart-sharoit bo'lganda vaqt o'tishi bilan u rivojlanib, ishtiyoqqa aylanadi.

Jismoniy tarbiya va sport faoliyati hissiyotlarni junbushga keltiradigan faoliyat hisoblanadi. Ayniqsa, musobaqaviy jangovar harakatlar sharoitida jismoniy tarbiya va sport tadbirlarida emotsiya hamda hissiyotlar shunchalik kuchli va tez namoyon bo'lishi mumkinki, u bunchalik ko'p kechinmalarni yarim umri davomida ham boshidan o'tkazmasligi mumkin.

Zamonaviy urushlarda eng yangi va qudratli harbiy texnika, qurollarning

qo'llanilishi esa bunday kechinmalarni kuchaytiruvchi qo'shimcha omil bo'lib xizmat qiladi.

Jangovar tayergarlik va jismoniy tarbiya va sport sharoitlarida shug'ullanuvchi sportchilardagi yuksak axloqiy, irodaviy-g'oyaviy hissiyotlarni rivojlantirish hamda qo'llab-quvvatlash ularda muvaffaqiyatga, g'alabaga bo'lgan intilishni saqlab turadi. Bunday hissiyotlar loqaydlikka, qo'rquvga va boshqa salbiy emotsional holatlarga nisbatan vosita bo'lib hisoblanadi. Shuni unutmaslik lozimki, jismoniy tarbiya o'qituvchisi va sport murabbiyidagi ozgina salbiy emotsional kechinmalar ham shug'ullanuvchi sportchilarni befarq qoldirmaydi, ularga ta'sirini o'tkazadi. Shuning uchun ham jismoniy tarbiya o'qituvchisi va sport murabbiyi har doim o'zini qo'lga ola bilishi, ayniqsa, o'quv mashg'uloti, sport trenirovkasi, musobaqa davrlarida (musobaqa jangining) qiyin daqiqalarida mardlik va jasorat, chidamlilik va ishchanlik namunasini ko'rsatishi kerak

Shug'ullanuvchi sportchilardagi (o'quvchi, bolalardagi) axloqiy, irodaviy-g'oyaviy, intellektual, huquqiy va estetik hissiyotlar uning dunyoqarashi hamda e'tiqodi bilan bog'liq. Chunki, uning atrof muhitga, voqelikka, sportchi burchiga, mexnatga va o'zga kishilarga munosabati dunyoqarashi va e'tiqodida o'z ifodasini topadi. Shuning uchun ham ularda onglilikni shakllantirish axloqiy, irodaviy-g'oyaviy, xukuqiy, intellektual va estetik hissiyotlarga juda katta ijobiy ta'sir ko'rsatadi. Ammo, shug'ullanuvchi sportchilarga (o'quvchi, bolalarga) axloqiy, irodaviy-g'oyaviy, tarixiy va boshqa bilimlarni berish bilangina ularda hissiyotni tarbiyalab bo'lmaydi. Bilimlar nisbatan tez usadi, hissiyot esa sekin shakllanadi. Bilimlar va hissiyot o'rtasidagi bunday nomuvofiqlikni tugatishning yo'llaridan biri–bilimlarni ishonarli qilib, obrazli-emotsional shaklda berishdan iborat.

Shug'ullanuvchi sportchilarga (o'quvchi, bolalarga) amaliy faoliyatda etarlicha mustaqillik berish muxim ahamiyatga ega. Ular olgan bilimlarini qo'llash jarayonida aqliy va irodaviy faollik ko'rsatib, hukukiy jihatdan mustaqil qarorlar qabo'l qiladilar.

Raund yakunlanishiga karamasdan raqib sportchi (boks sport turida)

ro'parasida duch kelib qolgan ikkinchi raqibni beixtiyor turli hatti–harakati bilan (o'ng va chap qo'llarida) turli zarbalarni bera boshlaydi, holbuki u buni qilmasligi lozim edi, chunki raund yakunlangani haqida bong urilgan edi, sportchining bu harakatiga kutilmagan, bexosdan bo'lgan, reflektiv harakat deyiladi. Kishining hamma ta'sirlanishlari reflektor tabiatga ega, lekin sportchining yuqorida tasvirlangan harakati ongning nazoratisiz yoki uning etarli ishtirokisiz, ma'lum bir maqsadsiz amalga oshirilgan bo'lib, shu sababli ixtiyorsiz harakat yoki ataylab qilinmagan harakat deyiladi. Lekin har bir kishi juda ko'p oddiy va murakkab harakatlarni amalga oshiradiki, ular batamom ongli ravishda bajariladi va muayyan maqsadni ko'zlaydi.

Iroda - bu shaxsning ongli harakatlarida, o'z-o'zini tuta bilishida ifodalanadigan, ayniqsa, maqsadga erishish yo'lida uchraydigan jismoniy va ruhiy qiyinchiliklarni engib chiqishida namoyon bo'ladigan ixtiyoriy faolligi.

Iroda ham boshqa ruhiy hodisalar singari voqelikni, xususan jamiyatdagi, alohida kishilar hayotidagi zaruratni aks ettirishning maxsus shakli hisoblanadi. Shuning uchun ham iroda, garchi kishilarning ixtiyoriy faolligi bo'lsa ham, ob'ektiv sabablar, shaxsning yashash tartibi va sharoitlari bilan belgilanadi. Irodaaiy xatti-harakat uch bosqichdan iborat:

1. Tayyorgarlik;
2. Bajarish;
3. Yakunlash.

Tayyorgarlik bosqichi niyatni, maqsadni anglashni, ish olib borish usullarini tanlashni o'z ichiga oladi, Masalan, agar yosh yigitcha sportchi bo'lishga qaror qilar ekan, o'z maqsadini belgilab oladi, u ana shu maqsadga erishish uchun jismoniy tarbiya bo'yicha o'quv yurtiga kirishni istaydi, qaysi o'quv yurtiga, qaysi fakultetga kirish va xokazolar masalasini hal qiladi. U o'qishga kirishga qanday tayyorgarlik ko'rishni: mustaqil tayyorgarlik ko'radimi yoki tayyorlash kursiga kiradimi, ana shuni o'ylaydi. Nixoyat, maqsad aniq bo'ldi. Bir qarorga kelish bilan harakatning tayyorgarlik

bosqichi tamom bo'ladi, lekin agar bu harakatning ketidan qarorning bajarilishidan hamda shundan sung ma'lum bir xulosalar chiqarishdan iborat navbatdaigi bosqichlar kelmasa, u irodaviy harakat bo'lmaydi. Mazkur misolda irodaviy harakat to'la amalga oshishi uchun yigitcha belgilangan kirish imtihonlarini topshirib, jismoniy tarbiya bo'yicha o'quv yurtiga kirish (ikkinchi bosqich)i, so'ngra esa o'zining faoliyatini tahlil qilib, ma'lum bir xulosalar (uchunchi bosqich) chiqarishi kerak bo'ladi.

Irodaviy hatti harakatlarning uch bosqichini yana ham maydalab, besh bosqichga bo'lish mumkin;

1. Maqsad qo'yish;
2. Maqsadga erishish yo'llarini belgilash (bir nechta);
3. Ushbu yo'llardan birini tanlash;
4. Maqsadni amalga oshirish;
5. Yakunlash yoki yakuniy xulosalar chiqarish taxlil qilishsh

Irodaviy xatti-harakat quyidagi turlarga bo'linadi:

1. Oddiy va murakkab;
2. Kisqa vaqtli va o'zoq vaqtli;
3. O'z tashabbusi bilan yoki boshqalar tashabbusi bilan amalga oshirilganligiga ko'ra.

Irodaga soddaroq qilib quyidagicha ta'rif berish mumkin: iroda-bu insonning o'z xulq atvorini ongli boshqarish hamda kuch g'ayratlarini qiyinchiliklarni engishga safarbar etish qobiliyati.

Demak sportchining o'z faoliyatini nazorat qilish hamda ma'lum maqsadga erishishga yo'naltira olish qobiliyatig iroda deyiladi. U insonning biron-bir narsaga erishishi shaklida shuningdek insonning biror-bir narsadan voz kechishiida ham namoyon bo'lishi mumkin, Iroda kishining bilish va qilishdan amaliy faoliyatga o'tishini ta'minlaydi. Iroda yordamida inson o'z faoliyatini tashkillashtiradi va xulq-atvorini nazorat qiladi. Psixologik jarayonlar inson xatti-harakatlari va faoliyatini tartibga solib turadi. Faoliyatning eng yaxshi

boshqaruvchisi va tartibga soluvchisi iroda hisoblanadi, Iroda psixologik faoliyatda bir-biri bilan o'zaro bog'langan faollashtirish va tormozlash vazifalarini bajaradi: Iroda insonning biror-bir maqsadga erishishida emas, balki, undan voz kechishida ham namoyon bo'ladi. Insondagi bilish va hissiyot iroda vositasida amaliy faoliyatga aylanadi.

Iroda, ayniqsa, shug'ullanuvchi, sportchi (o'quvchi bolalar) faoliyatida katta ahamiyatga ega. Mustahkam iroda mehnat va jangovar tayyorgarlik faoliyatda muhim rol uynaydi. Shuning uchun ham jismoniy tarbiya o'qituvchisi va sport murabbiylar o'z faoliyatlarida shug'ullanuvchi, sportchilarda (o'quvchi bolalarda) irodani tarbiyalashga katta e'tibor berishlari lozim.

Irodani toblash, hissiy-irodaviy barqarorlikni tarbiyalash, shug'ullanuvchi, sportchilarni (o'quvchi bolalarni) psixologik tayyorlashning eng muhim tarkibiy qismi hisoblanadi.

Shaxs faolligi har xil xatti-harakatlar shaklida amalga oshadi. U bu xatti-harakatlar bilan atrof borliqni o'zgartiradi. Xatti-harakat va faoliyatlar ularda irodaning ishtirok etish darajasiga qarab ikki guruhga: ixtiyoriy va ixtiyorsiz turlarga bo'linadi.

Ixtiyoriy — start chizig'iga turish, masofa bo'ylab yugurish, finishga borish nishonga urish va hokazo,

Ixtiyorsiz — qo'qqisdan murabbiyning chalgan xushtak ovozi tovushi kelgan tomonga qarash.

Inson ixtiyorsiz harakatlarni oldindan anglanmagan hamda xech kim tomonidan (yoki o'zi tomonidan) qo'yilmagan maqsadlarsiz amalga oshiradi. Bunda u qiyinchiliklarni xis qilmaydi. Ular favqulodda sodir bo'lib, aniq rejaga ega emas. Bu erda harakat sababi butunlay tashqi bo'lib, harakatlar esa avtomatik ravishda yuz beradi. Ularda organizmdagi mo'ljallash, ximoyalash va boshqa reaksiyalar namoyon bo'ladi.

Ixtiyoriy harakatlarda esa inson ma'lum maqsadga erishish uchun turli tusikdarni engib utadi. Irodaviy xatti-harakatlar jismoniy va psixologik-ruxiy

zo'riqishlarda o'z ifodasini topadi.

Shug'ullanuvchi sportchilarda (o'quvchi, bolalar) irodani shakllantirish yo'llari:

Milliy istiqlol g'oyasiga, irodaviy – g'oyaviylikka sadokatni shakllantirish;

Mashg'ulotlarni jangovar tayyorgarlik va qiyin (tabiatni kamchiligi bilan) sharoitlarda olib borish;

Qat'iy sportchi intizom, jismoniy tarbiya o'qituvchisi va sport murabbiylarining doimiy talabchanligi; qiyinchiliklarni engib o'tish bo'yicha mashg'ulotlar o'tkazish;

Jamoaning tarbiyaviy imkoniyatlaridan foydalanish;

O'z-o'zini tarbiyalash.

Ehtiyojlar irodaviy faollikning manbai. Sportchining faoliyati asosida extiyojlar yotadi va ular xilma-xil bo'ladi; eng elementar-organik extiyojlardan tortib, eng yuksak-axloqiy, ma'naviy extiyojlargacha mavjud. Ular o'zaro hamkorlikda shaxs motivatsiyasini tashkil etadi. sportchining irodaviy xulq-atvorini taxlil qilish uchun uning extiyojlarini o'rganish kerak bo'ladi.

Extiyojlar kuchli va axloqiy tarbiyalangan irodani tarbiyalashga ham, shuningdek «yovuz» irodani tarbiyalashga ham sababchi bo'lishi mumkin, Kimki, o'zining ijtimoiy vazifalarini yaxshi anglasa va sog'lom extiyojlarni rivojlantirsa unda axloqiy jihatdan to'g'ri iroda shakllanadi.

Ijtimoiy burch irodaning axloqini tashkil qiluvchi hisoblanadi. Har bir sportchi oldida nafaqat shaxsiy, balki, ijtimoiy ahamiyatga molik maqsadlar ham bo'ladi, Bunday maqsadlar sportchi tomonidan ijtimoiy burch sifatida anglanadi va qabo'l qilinadi.

O'zining ijtimoiy burchiga munosabatiga ko'ra shug'ullanuvchi sportchilarni (o'quvchi, bolalar) uch guruxga ajratish mumkin:

1. O'z ijtimoiy burchini anglaydigan va uni bajarishga astoydil intiladigan;
2. O'z ijtimoiy burchini anglaydigan, ammo uni bajarishga doim ham intilmaydigan;

3. O'zining ijtimoiy burchini anglab etmaganlar. Irodaviy hatti-harakatlar klassifikatsiyasi;

- Oddiy irodaviy harakatlar;

- Murakkab irodaviy harakatlar;

-Alohida muhim ahamiyatga ega bo'lgan irodaviy harakatlar sportchining hamma kuch va imkoniyatlarini ishga solishni talab qiladigan faoliyat.

Oddiy irodaviy harakatda sportchida karor kabul qilishda ikkilanishlar, ya'ni motivlar o'rtasida kurash bo'lmaydi. Bunda irodaviy hatti-harakat unga nisbatan extiyoj paydo bo'lishi bilan darrov amalga oshadi.

Bunda qo'zg'alish va faoliyat oralig'ida murakkab anglash jarayoni kechadi:

-Tayyorgarlik bosqichi; murakkab irodaviy harakat extiyoj paydo bo'lishidan va ushbu extiyojni qondirish maqsadini aniqlashdan boshlanadi. Undan keyin ushbu maqsadga erishish yo'llari ongda muxokama kilinadi;

-Asosiy bosqich: ushbu bosqichda extiyojni qondirish maqsadidagi faoliyat amalga oshiriladi;

-Yakuniy bosqich,_qilingan hatti-harakatlar tahlil qilinib, tegishli xulosalar chiqariladi.

O'zbekiston Respublikasi shug'ullanuvchi sportchisining irodaviy xususiyatlari. Irodani tarbiyalash yo'lidagi ishlarni samarali olib borish irodaning o'ziga xos jixatlarini bilishni taqozo qiladi. Ular quyidagilar:

-Maqsadga intilish;

- Qat'iylik;

- Harakatchanlik;

- Bardoshlilik va o'zini idora qila olish;

- Ijrochilik;

-Tashabbuskorlik;

-Jasoratlilik;

-Mustaqillik;

-Intizomlilik;

-Mardlik

Shuni aytib o'tish kerakki, psixologik tayyorgarlik axloqiy, irodaviy-g'oyaviy va jismoniy tarbiya va sport bo'yicha professional tayyorgarlik doirasida amalga oshiriladi.

Shug'ullanuvchi sportchilardagi (o'quvchi, bolalarda) emotsional-irodaviy barqarorlik quyidagi omillar bilan ta'minlanadi:

-Axloqiy-psixologik sifatlar;

-Sportchi mahorati;

-Jismoniy chiniqqanlik;

-Psixologik tayyorgarlik

Psixologik tayyorgarlikning turlari:

-Maxsus tayyorgarlik - shug'ullanuvchi sportchilardagi (o'quvchi, bolalarda) jangovar tayyorgarlik vaziyatlarga nisbatan tayyorgarlikni tarbiyalash, unga nisbatan barqarorlikni hosil qilish;

-Umumiy tayyorgarlik-Vatan mudofaasiga hamisha ongli ravishda tayyor turishni shakllantirish;

-Maqsadli tayyorgarlik-qo'rqishni irodaviy engish ko'nikmalarini hosil qilish uchun mashg'ulotlarda qiyin, xavfli vaziyatlarni yaratish. Psixologik tayyorgarlik yo'llari:

-O'zbekistan Respublikasi fuqarolari salomatligi darajasini aniqlovchi «Alpomish» va «Barchinoy» me'yorlarini topshirishga tayyorgarlik ko'rish;

-Sport bayramlari, (tadbirlari), musobaqa janglari haqida to'g'ri tasavvurni shakllantirish;

-Mashg'ulotlarni qiyin sharoitlarda amalga oshirish;

-O'z tanlagan sport turiga, jismoniy tarbiya o'qituvchisiga va sport murabbiyiga va g'alabaga ishonchni shakllantirish;

-O'qishda oldingi Sport bayramlari, (tadbirlari), musobaqa janglari tajribalarini o'rganish;

Milliy istiqlol g'oyasi va mafko'rasini shakllantirish;

G'oyaviy immunitetni tarbiyalash;

Yuksak sportchi intizomni tarbiyalash;

Mashg'ulotlarda imitatsiya vositalarini qo'llash va hokazo.

Guruh shaxsiy tarkibini psixologik chiniqtirish bo'yicha jismoniy tarbiya o'qituvchisi va sport murabbiyining vazifalari quyidagilar:

Ommaviy qirg'in qurollaridan himoyalaniş mashg'ulotlarida:

-Jismoniy tarbiya va sport faoliyatlari jarayonida uchrab turadigan jaroxatlanishlar to'g'risida tasavvurni shakllantirish;

-Raqib (raqib jamoa) tarafidan doimiy bo'ladigan xavfli vaziyatlarni tug'ilishi extimoli doim mavjudligiga va ulardan saqlanish, o'zini (jamoasini) ximoya qilish vositalarini ishlata bilish muxim ekanligiga ishontirish;

-Jismoniy tarbiya va sport faoliyatlari jarayonida uchrab turadigan jarohatlanishlarda birinchi tibbiy yordam bera olishga o'rgatish;

Taktik tayyorgarlik mashg'ulotlarida:

-Xavfli va qiyin sharoitlarda harakat qila olish qobiliyatlarini shakllantirish;

-O'zini tuta bilish, qat'iylik jasoratlilik kabi sifatlarni tarbiyalash;

-Taxlika va qo'rquvni (xayajonni) eng olish qobiliyatini shakllantirish;

-Kundalik faoliyatida ijodiy yondashuvni tarbiyalash.

Jismoniy mashqlar (tanlagan sport turi bo'yicha)texnikani boshqarish mashg'ulotlarida;

-Shug'ullanuvchi sportchilarga (o'quvchi, bolalarga) o'z hatti-harakatlari (qo'pol xatti-harakatlaridan voz kechish), qurollari (sport anjomlari) va jismoniy mashq texnikalariga nisbatan ishonch ruxini singdirish;

-Qiyin sharoitlarda Vatan mudofaasiga hamisha shaylikni tarbiyalash;

-jismoniy tayyorgarlik (umumiy va maxsus tayyorgarlik) mashqlarini turli sharoitlarda harakat ko'nikma, malakalarini shakllantirish.

Ijtimoiy-siyosiy tayyorgarlik mashg'ulotlarida:

-Shug'ullanuvchi sportchilarda (o'quvchi, bolalarda) milliy istiklol mafko'rasini shakllantirish;

- Vatanparvarlikni tarbiyalash;
- Zamonaviy sport turlari xaqida to'g'ri tasavvurni, shuningdek g'alabaga bo'lgan ishonchni tarbiyalash;
- Intizomlilikni, buyruqlarni bajarishga tarbiyalash.

2.2. Sportchilarda psixologik va psixomotor sifatlarini rivojlanishi

Psixologik va psixomotor sifatlarining rivojlanishining sportga ixtisoslashtirilishi bilan aloqasi haqida, har bir sport turi uchun xos bo'lgan faoliyat ob'ektiv sharoitlari bilan uning determinatsiyasi haqida gap boradi.

Bunday bog'liqlikning mavjudligi XX asr 30 yillari hamda undan oldingi davrga taalluqli bir qator tadqiqotlarda kuzatiladi. Ularda xususan juda muhim masala muhokama qilinadi: sifatlarini namoyon etish tartibi va xususiyatlaridagi so'zsiz farq sportchilarning tabiiy xususiyatlaridan kelib chiqadigan tabiiy tanlov oqibati hisoblanadimi yoki har bir sport turida faoliyat o'ziga xos ob'ektiv sharoitlari ta'siri natijasida tashkil topadimi. Ammo savolni bunday shaklda qo'yilishi (u yoki boshqasi) metodologik noto'g'ridir. Sportda ahamiyatli sifatlarini rivojlantirishda ixtisoslashtirishda u omil ham, bu omil ham ahamiyatga ega, lekin ularning birligida tabiiy emas, balki sportning aniq turlarida mashg'ulotlar va musobaqalar – faoliyat ob'ektiv sharoitlarining ijtimoiy ta'siri muhim hisoblanadi.

O'rganilgan sifatlarini namoyon bo'lishini ifodalovchi turli xil ko'rsatkichlari normalashtirilgan kattaliklarga o'tkazildi, bu ularni solishtirish imkonini beradi. Butun o'lchovlar uchun normalashtirilgan kattaliklarning o'rtacha ko'rsatkichlari hisoblash boshlang'ich nuqtasi bo'lib xizmat qildi. Ulardan chetlanish sportning u yoki bu turi bilan ko'p yillik shug'ullanish oqibati sifatida o'rganilgan sifatlar namoyon bo'lishi xususiyatlarini ifoda etdi. Bu o'ziga xosliklari ularni nozik sensomotorli koordinatsiyasi funktsional blokiga, javob harakatlarini murakkab signallarga, taqsimlanishi va diqqatni ko'chirilishi bilan birlashtirilganda,

sensomotor ko'nikmalarini egallab olish va ularni qayta o'zgartirishda, axborotni qayta kodlashtirishda, sensomotor topshiriqlarini bajarishi ishonchliligida, stress sharoitlarida psixologik barqarorligida ancha yaqqol ko'rindi.

Shunday yo'l bilan ishlab chiqilgan tadqiqotlar materiallari turli yo'nalishdagi sportchilarda psixologik va psixomotor sifatlarini ifoda etuvchi o'ziga xos ko'rinishini qurishga imkon berdi. Misol tariqasida basketbolchilarning va suzuvchilarning shunday profillari 5-rasmda ko'rsatilgan.

Ular o'rtasidagi farq juda yaqqol va basketbolda hamda suzishda faoliyat ob'ektiv sharoitlari so'zsiz ushbu sport turi vakillarining psixologik va psixomotor tashkil etilishiga ta'siri o'ziga xosligini ko'rsatadi.

Murakkab signallarga javob vaqti, diqqatini taqsimlash va ko'chirish kabi sifatlarining hamda sensomotor ko'nikmalarini egallab olish va o'zgartirish kabilar basketbolchilarda nisbatan yuqori darajada rivojlanganligi va shu sifatlarining suzuvchilarda nisbatan past darajada rivojlanganligi faoliyati ob'ektiv sharoitlariga to'la mos keladi: basketbolda ancha murakkab va o'zgaruvchan hamda suzuvchilarda unchalik murakkab bo'lmagan va barqaror.

Farqlari unchalik yaqqol bo'lmasa ham sensomotor vazifalarni bajarishda ishonchliligi haqida ham xuddi shu gapni aytish mumkin. Rivojlanishi darajasiga qarab stress sharoitlarida psixologik barqarorlik basketbolchilar uchun va suzuvchilar uchun ham bir xilda ahamiyatli ekani, bir xilda murakkab sensomotor koordinatsiyasi suzuvchilarda basketbolchilardan ko'ra noziklikdagi ustunligi kuchayib borayotgan keskinlik va toliqishga qaramay butun masofa davomida uni saqlab qolish zarurligi bilan balki bog'liqdir.

Psixologik va psixomotor sifatlarining bir tekis rivojlanganligi ortda qolayotgan sifatleri rivojlanish darajasini oshirish mumkinmi degan savolni yuzaga keltiradi. Tadqiqotlar materiallari qo'shimcha sport turlari bilan shug'ullanish yordamida mumkin deb hisoblashga imkon beradi. Ammo faoliyat ob'ektiv sharoitlari nuqtai nazaridan ular asosiy sport turi sharoitlari va talablariga qarama-qarshi bo'lmagan hollardagina.

Hozirgi paytda sport psixologlari tomonidan aniq sport turlarida ideal sportchi psixologik ko'rinishini aniqlashga qaratilgan tadqiqotlar olib borilmoqda va bu tasodifiy emas. Turli yo'nalishdagi sportchilar tipovoy psixologik ko'rinishlarini bilish modeli psixologik xarakteristikalarini tuzish uchun muhim shart-sharoit hisoblanadi, ular sport uchun muhim psixologik va psixomotor sifatlarini va sportga yo'naltirish hamda sportga ajratib olish maqsadida ularning komplekslarini o'rganish metodlarini ishlab chiqish va foydalanish uchun asos bo'lib xizmat qilishi mumkin.

Tipovoy profillar va modeli psixologik xarakteristikalari bundan tashqari sportchilarni psixologik tayyorlash mazmuni va metodlarini takomillashtirish uchun muhim ahamiyatga ega.

2.3. Sportchilarni psixologik jihatdan tayyorlash va mashq jarayonini samarali o'tkazish.

Serquyosh mamlakatimiz endilikda mustaqil diyor, uni buyuk davlatga aylantirish mas'uliyati bu o'lkada yashayotgan har bir ongli kishining zimmasiga tushadi. Biz ilgari sobiq ittifoq sporti va sportchilari bilan faxrlanardik. Endi esa Mustaqil O'zbekistonimiz sportchilarining yutuqlari bilan faxrlanadigan payt keldi. Jahon miqyosida o'tkaziladigan yirik musobaqada va olimpiadalarga o'z vakillarimizni yuborishimiz tabiiy. Bunday nufuzli musobaqalarda ishtirok etish o'z-o'zidan bo'lmasligi hammaga ayon. Ayniqsa, O'zbekistonning qishki olimpiada o'yinida ishtirok etib, 60 davlat orasida 12-o'rinni egallashi va respublikamiz sportchilarining 2000 yilda mustaqil ravishda olimpiya o'yinlarida qatnashishi muhim hodisa bo'ldi. Bundan buyon O'zbekiston ham o'z sportchilarini sportning barcha turlari bo'yicha olimpiadalarga yuboradi.

O'zbekiston olimpiadachilarini psixologik tayyorlash usullari qo'yidagilardan iborat:

- O'zbekiston olimpiada jamoasi sportchilarda ruhiy va jismoniy holatning vujudga kelish qonuniyatlarini bilish lozim.

- Sportchilar o'zlarining psixologik yo'nalishini bilish bilan birga muayyan sport ko'rsatkichlariga erishish uchun sermahsul ruhiy faollik holatini vujudga keltirishga odatlantirish zarur.

- Sportchilar har qanday sharoitda o'zini-o'zi boshqarish, jismoniy faollik va ishchanlik kasb eta bilmog'i kerak.

- Sportchilarda ruhiy va jismoniy barqarorlik, chidamlilik kabi sifatlarni vujudga keltirish, ularning chinakam sog'lom yigit-qizlar bo'lishiga erishish zarur.

«Bizning zaminimiz bahodirlar va himoyachilarimiz bo'lgan polvonlar va botirlarga azaldan boy va ularni mehr bilan parvarish qilib kelmoqda.» Chunki O'zbek xalqi azaldan chavandozlik, kurash, ov va sayohat bilan doimo shug'ullanib kelgan. Bu mashqlar va o'yinlar «Alpomish», «Qirqqiz», «Shohnoma», «Manas» kabi dostonlarida kuylanib kelingan. O'zbekistonda hozirgi kunda tashqi, iqtisodiy, savdo, madaniyat va sport aloqalari kun sayin rivoj topmoqda.

Inson organizmi va miyasi o'zining ma'lum sistemalari asosida vaqtga qarab ish qobiliyatlarining imkoniyatlarini o'zgartirib, o'sib borishi natijasida tashqaridan olingan turli-tuman axborotlarni to'la qaytadan ishlab berish imkoniyatiga ega. Fanning so'nggi yutuqlari bizga quyidagi ma'lumotlarni beradi: inson miyasining tuzilishi, uning ishchanligi va kuch imkoniyatlari cheksiz. Inson o'zining mehnat jarayonida miyaning fikrlash qobiliyatining eng oz qismi bilan ishlashga odatlangan.

Hozirgi vaqtda olimlar odamdagi faol nuqtalarning ishlash qonuniyati va faoliyatini chuqur o'rganmoqdalar. Yaqin kunlarda bu muammolar hal qilinsa, sekin ta'sir qilish orqali inson faoliyatini boshqarish imkoniyati tug'iladi. Bunday boshqarish yo'li bilan inson faqat kasal organizmni davolabgina qolmasdan, balki uzoq umr ko'rish, yaxshi kayfiyat va jismoniy o'sish xususiyatiga ham ega bo'ladi.

Sportchilar sport mashg'ulotlari jarayonida psixologikasini rejalashtirish asosida o'zini-o'zi boshqarishi, takomillashtirish imkoniyatlarini kengaytirishi mumkin. Bu uslub talabiga ko'ra sportchi o'z oldiga aniq maqsad qo'yishi, o'zining kuchiga ishonch hosil qilishi natijasida psixologika o'zini-o'zi rejalashtirish imkoniyatiga ega bo'ladi. Psixologika o'zini-o'zi rejalashtirishda maqsad harakati tayanch nuqtasini vujudga keltiradi. Agar sportchining sportga qiziqishi kuchli bo'lsa, uning hayotidagi boshqa tomonlar ham shunga bog'liq bo'ladi va shunga bo'ysunadi. O'quvchilarda jismoniy va psixologik jihatdan qoloqlikning bir qancha sabablari mavjud ekanligi aniqlangan:

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

Iroda aqlning faoliyati tomoni va man'aviy hissidir. (I. M.Sechenov). Irodaviy tayyorlash - sportchini psixologik, tayyorlash mazmuniga kiradi va sport trenirovkasining ajralmas qismi bo'lib hisoblanadi. Iroda -kishining shunday harakatidirki, bu harakat oldindan biror maqsad qo'yib va shu maqsadga erishish vositalarini oldindan belgilab, ongli ravishda zo'r berish demakdir. Iroda maqsadga erishishdan qiyinchiliklarni, turli to'siqlarni insondan ko'pmi-ozmi talab etuvchi jismoniy va ruhiy ko'chish harakatlarini engishida namoyon bo'ladi. Irodaviy tayyorgarlik mazmuniga sportchi shaxsi irodasining ayrim tomoni sifatida: maqsadga intilish, intizomlilik, ishonch, tashabbuskorlik, mardlik mustaqillik, qat'iyatlilik, matonat, dadillik, o'zini tuta bilish, chidamlilik kiradi.

- O'quv rejasi bilan bog'liq bo'lgan qiyinchiliklar:
- Darsni tashkil qilishda sport zali va maydonchalarning etishmasligi bilan bog'liq bo'lgan qiyinchiliklar.

- Darsni o'tkazishda sport anjomlarini etishmasligi bilan bog'liq bo'lgan qiyinchiliklar.

- Yosh va individual xususiyatlarga bog'liqligi hamda o'quvchilarning darsni tashkil qilishga sub'ektiv munosabati.

- O'quvchilarning gimnastika, engil atletika, harakatli o'yin mashqlarini bajarishda individual, yosh xususiyatlari bilan bog'liq sub'ektiv munosabatalar.

O'quvchilarda aniq harakatlarni bajarishda irodaviy sifatlarni vujudga keltirish va yo'naltirishda individual, yosh xususiyatlar bilan bog'liq bo'ladigan sub'ektiv munosabatlar.

Ma'lumki, jismoniy madaniyat o'quv dasturida o'quvchilarga uyda mustaqil jismoniy mashqlarni bajarish uchun vazifa berilishi kerakligi ko'rsatilgan. Buning uchun har bir o'quvchi jismoniy mashqlarni o'zlari mustaqil bajarishga odatlanishi bilan birga o'quvchilar o'zlarida ijodiy tafakkurni o'stirishlari, o'z-o'zini boshqarishga odatlanishi zarur. O'quvchilarda o'z-o'zini tarbiyalash erkinlik ehtiyojlarini o'stirish uchun har bir o'quvchi o'z-o'zini tarbiyalash qonuniyatlarini bilishlari lozim.

- O'qituvchining o'zi o'z-o'zini tarbiyalash uslublarini yaxshi bilishi.

- O'quvchilar jamoasi yuqori rivojlangan jamoaga aylanishi.

- O'quvchilarning o'zlari mustaqil ravishda o'z-o'zini tarbiyalashni kundalik hayot tarziga aylantirishi.

- O'quvchi o'zini anglashi va o'zining bilish darajasini aniqlashi.

- O'quvchi o'zini ichki dunyosini bilishi, qiziqishi.

- Axloqiy obrazlarni qabul qilishi.

- Irodaviylikni o'stirishi va boshqalar.

- O'z-o'zini tarbiyalash 2 shaklda amalga oshiriladi.

- Jamoatchilik shaklda

- Individual shaklda

Jismoniy madaniyat o'qituvchisining ob'ektiv qiyinchiliklaridan biri uning mutaxassisligi bilan bog'liq bo'lgan fanlarni yaxshi o'zlashtirganlik darajasidir.

Jumladan, jismoniy madaniyat nazariyasi, pedagogika, psixologiya, fiziologiya, sport tibbiyoti, falsafa, maktab dasturiga kiritilgan sport turlaridan engil atletika, gimnastika, voleybol, qo'l to'pi, futbol, suzish, kurash turlarini yaxshi o'zlashtirgan bo'lishi kerak.

Jismoniy madaniyat o'qituvchisining sub'ektiv qiyinchiliklarini 2 guruhga ajratib o'rganish mumkin.

Jismoniy tarbiya o'qituvchisining obro'si.

Obro'li deb shundaylarni aytishadiki, uning fikri bilan hisoblashgan, unga taqlid qilishga intilgan va u yoki bu savollarni hal etishga ishonch bildira olgan odamni obro'li deb aytiladi.

Obro' o'qituvchining faoliyati jarayonida paydo bo'ladi. Shuning uchun ham u o'qituvchi mahoratida birlamchi emas, balki ikkilamchi komponent bo'lib hisoblanadi.

III-BOB. SPORTCHILARNING MUSOBAQALARGA TAYYORLASHNING IJTIMOIIY PSIXOLOGIK MUAMMOLARI

3.1. Musobaqaga psixologik tayyorgarlik

Psixologik hodisalar 3 ta bir-biriga bog'langan guruhlariga ajraladi, psixologik jarayonlar, shaxsning psixologik xususiyatlari va psixologik holat. Bular ichida oxirgisi (psixologik holat) har-xil davomiylik va suratlilikka egadir. Psixologik tayyorgarlik natijasida sport musobaqasida ishtirok etish uchun psixologik tayyorgarlik holati vujudga keladi. U musobaqali kurash uchun psixologik jarayonlarni faollashtirishda zarurligi bilan xarakterlanadi. Sport faoliyatida sportchining psixologik tayyorgarligining ahamiyati katta bo'lib, u yutuqlarning asosiy shartlaridan biri bo'lib qoladi. Sportchini o'z kuchiga ishonchi, raqibining ustidan g'alabaga erishishi uchun bor mahoratini ishga soladi. Bu esa ba'zida natija bermasligi ham mumkin. Emotsional qo'zg'inishning optimal darajada bardosh berish. Sportda o'zini xatti-harakatlari bilan kurasha olishi. Musobaqaga psixologik tayyorgarlik tizimi o'z ichiga qator vazifalarni olib bu vazifalarni hal qilish jarayonida sportchining musobaqaga psixologik tayyorgarligi shakllanadi. Musobaqaga psixologik tayrlash tizimiga quyidagi guruhlar kiradi. Musobaqa sharoiti haqida axborotlar to'plash, musobaqa oldidan sportchini mashqlangan holatini baholash va o'z-o'zini baholash, musobaqada ishtirok etishning maqsad va vazifalari, musobaqada chiqishning motivlarini faollashtirish, aqliy faoliyat eksperimentlarini rejalashtirish sportchida o'z imkoniyatlarini ro'yobga chiqarishga ishonch hissini shakllantirish.

Reaksiya. Sportda ongli, irodaviy harakat katta o'rin egallab, ko'pincha reaksiya shaklida namoyon bo'ladi. Reaksiya ongli javob harakat bo'lib,

sportchi bo'lajak qo'zg'ovchini oldindan biladi va unga tegishli malum javobni oldindan tayyorlaydi. Reaksiya jarayoniga startni olish mumkin. Sportchi startga tayyorlanar ekan, u faqat oldindan qo'yishni o'zining maqsadini tasavvur qilib qolmay, balki unga erishish vositalarini ham tasavvur qiladi. Reaksiya jarayonining o'ziga xos xususiyati shundan iboratki, u muddatda o'tadi.

Reaksiya jarayoni oldin ma'lum bo'lgan shartli qo'zg'ovchini idrok qilish, anglash va unga muvofiq javob harakat qilishdan iboratdir. Reaksiyaning Z xil davri mavjuddir:

Dastlabki davr - bunga startni misolga olsak, dastlabki signaldan to startgacha bo'lgan vaqtini ichiga oladi.

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

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

Reaksiyalar sensor, motor va neytral tiplarga ajratiladi.

Sensor tipda sportchilarda dastlabki davrda signalni idrok qilishda asosan eshitish analizatorlari qo'zg'algan holda bo'ladi.

Motor (muskul) harakat analizatorlar bir muncha tormozlangan holda bo'ladi. Eshitish analizatorlari esa bir muncha sekin yoki butunlay tormozlangan bo'ladi.

Neytral tipda sportchilarda dastlabki davrda eshitish va mushak-harakat analizatorlarida qo'zg'alish muvozanat holatda bo'ladi.

Reaksiya oddiy va murakkab turga ajratiladi.

Oddiy reaksiyada, oldindan ma'lum bo'lgan holatni oldindan o'rganib, olingan javob harakat bilan mazkur signalga javob qaytariladi.

Murakkab reaksiyada, oldindan ma'lum bo'lmagan qo'zg'ovchiga bo'lmagan javob bilan harakatlanish murakkab reaksiya deyiladi.

Diqqat sportchi faoliyati aqliy jarayonining sifatini ta'minlaydigan ichki faollik bo'lib, uning barcha mashqlarni bajarishdagi 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 bajarganda diqqatini bir yo'nalishga to'plab, harakat qiladigan bo'lsa, musobaqada muhim ob'ektlar sportchi diqqatidan tashqarida qolib ketgan bo'lar edi. Sportchi kuchli markazlashgan diqqat bilan to'pni nishonga urishi yoki to'pni jamoadagi o'z do'stiga to'g'ri uzatishi bilan bir vaqtning o'zida raqiblarning o'yin joylarini almashtirib turgan harakatlarini ham doimo diqqat bilan kuzatib turishi kerak.

Har qanday sport faoliyati sport musobaqasi bilan uzviy bog'liqdir. Hech qanday sport faoliyatini sport musobaqasiz tasavvur etib bulmaydi. Sport trenirovkasida o'qitish va tarbiyalash ishlarini olib borishi musobaqaga muvaffaqiyatli qatnashishga tayyorlashdan iboratdir. Musobaqada olib borilgan trenirovkani yakunlash davri desa ham bo'ladi. Musobaqa - pedagogika fanining ta'rificha, kishi faoliyatini belgilovchi, kuzatuvchi omildir, ya'ni rag'batlantiruvchi omildir. Sport musobaqasining tarbiyalovchi ahamiyati kattadir. Ular quyidagi xususiyatlar bilan xarakterlanadi.

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

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

3. Sport musobaqasidagi shiddatli kurash yurak, kon aylanishi faoliyatini kuchaytiradi, modda almashuvini tezlashtiradi. Bularni barchasi yurak-asab faoliyatini mustahkamlaydi. Organizmning ish qobiliyatini oshiradi.

4. Sport musobaqasi yuksak emotsional holatning manbaidir, Chunki

musobaqada sportchi doimo muvaffaqiyatga erishadi yoki mag'lubiyatga uchrab turadi.

5. Sport musobaqasida sportchining barcha psixologik jarayonlari keskinlashadi.

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

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

Start oldi holatini professorlar P.L. Rudik va A.Ts. Puni eksperimental ishlarga asoslanib 4 holatga bo'ladilar.

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

Start oldi titrog'i (hayajonlanish) Sport boshqa faoliyat turlaridan o'z sub'ektining yuqori his-tuyg'uliligi va kuchli hayajonlanishi bilan farqlanadi. Sportdagi bellashuvlar, olishuvlar, faqat sportchilardagi kuchli ta'sirlanishini vujudga keltiribgina qolmasdan, balki musobaqada ishtirok etayotgan juda ko'p qatnashuvchilarda, jumladan, tomoshabinlarda ham hayajonlanish, xursand va xafa bo'lish kabi his-tuyg'ularni vujudga keltiradi. Turli xil sport musobaqalari, millionlab kishilarni o'ziga jalb qila oladi, hamda kishilarda mavjud bo'lgan eng yuksak his-tuyg'ularni uyg'otib yuboradi.

Sportchilardagi emotsional harakatlar sport musobaqalari jarayonida vujudga keladi. Harakatning kuchlanish dinamikasi raqib bilan musobaqalashishda katta

kuchlanish va qiyinchiliklarni engishda paydo bo'ladigan irodaviy faollik, sportchining o'z oldiga qo'ygan maqsadiga erishish yo'lida ko'rinadi. Bularning hammasi musobaqa faoliyati jarayonida paydo bo'ladi. Yuqori kuchlanish bilan emotsionallik holatining o'zgarishi, xursandlik bilan xafagarchilikning almashinib turishi yoki aksincha, qarama-qarshi o'zgarish, ya'ni xafagarchilik va g'azablanish, yana ishonch, xursandchilik, g'alaba, yaxshi kayfiyat va boshqa emotsional xususiyatlar egallashi tabiiy holatdir. Aynan shu holat sportchi ruhiy holatini boshqarish muammolarini keltirib chiqaradi.

Sportchilardan mashq va musobaqa jarayonidagi o'zgarishlardan, yurak faoliyati, nafas olishdagi farqlar, har xil og'riqlar, chidamsizlik, noxush tuyg'ular, ko'p terlash alomatlari, muskullardagi biotoklar, endokrin reaksiyalar va boshqa emotsional o'zgarishlar aniqlangan. Sport insondagi faol ruhiy ko'tarinkilik va xafagarchilikni, sportchining emotsional tayyorgarligini, butun organizmdagi bor imkoniyatlarni musobaqada ishlatish imkonini beradi.

Musobaqada qo'pollik va do'q-po'pisa qilish holatlari ko'p uchrasa-da, lekin sport qabul qilingan qonun va qoidalar asosida musobaqalashishni talab qiladi. Ayrim sport turlarida: figurali uchish, badiiy va sport gimnastikasi kabilarda do'q-po'pisa, tajovuz qilish butunlay ta'qiqlangan. Ba'zi bir sportchilar o'zini boshqara bilmasdan tajovuzkorlik, agressivlik munosabatida bo'ladilar, natijada musobaqa qoidasini buzishadilar.

Sportchi musobaqada g'alaba qilish uchun bor kuchini sarf qiladi, lekin o'ylaganidek, natijalarga erisholmagach, tajovuz harakatlarini qilishga o'tadi. Biroq u o'zining bunday harakatlari bilan musobaqada yaxshi ko'rsatkichlarga erisha olmaydi. U ixtiyorsiz bunday harakatlarga moslashib qolganidan afsuslanib yuradi.

Sport musobaqasidagi sportchining tajovuzkorlik harakati boshqa sportchida ham tajovuzni vujudga keltiradi va sport qoidasini buzilishiga olib keladi. Sportchining musobaqada o'z tajovuzkorlik harakatini his qilishi turli vaziyatda turlicha bo'ladi. Masalan, futbolchining to'pni o'yinda zarb bilan tepgandagi holati

bokschining ringda qattiq zarb bilan urgandagi holatiga qaraganda qanoat hosil qilishi boshqacha bo'ladi.

Shundan ma'lumki, sport jamoalaridagi o'yinchilarning musobaqadagi tajovuzkorona harakatlari, do'q-po'pisa qilishlari va o'yin qoidasini buzishlari tabiiy hodisadir. Musobaqada o'yin qoidasining buzishlari 4 ta bosqich asosida vujudga kelishi aniqlangan.

- 1) jamoa yutsa yoki yutqizsa;
- 2) o'yin o'zining yoki boshqa o'yinchilarning maydonida o'ynalsa;
- 3) ochko va to'plarning farqi biri-ikkinchisidan yuqori bo'lsa;
- 4) jamoa o'z raqiblariga nisbatan o'yin jadvalining qaeridan joy olganligi.

Ko'p sport turlarida sportchilardagi tajovuzkorlik harakatlarini boshqarish murabbiyning asosiy vazifasidir. Sportchilarni jismoniy kuchni to'pga, nayzaga, raqibga yoki boshqa ob'ektga to'g'ri yo'naltirishga odatlantirish zarur.

3.2. Musobaqalashish faoliyatining psixologik xususiyatlari

Musobaqa – jamiyatning tarixiy rivojlanishi turli bosqichlarida uning moddiy hayot sharoitlari bilan birlashgan faoliyat alohida turi sifatida sport atributi. Jismoniy tarbiyada ham musobaqalardan foydalaniladi. Lekin bu erda u maktabda, oliy o'quv yurtida jismoniy tarbiya darsi ommaviy jismoniy tarbiya tadbirlarida aniq vazifalarini hal etish bilan bog'liq faqat ma'lum sharoitlarda aniqlanadigan bu jarayonning xususiyatlaridan biri sifatida ishtirok etadi. Bunday hollarda odatda shunchaki musobaqalashish emas, balki musobaqalashish metodini qo'llash haqida gapiriladi. Faoliyatning tarixiy yuzaga kelgan sharoitlari sababli sportning aniq bir turlarida musobaqalar o'z xususiyatiga ega bo'ladi. U faoliyatning mazmuni va shakli bilan belgilanadi va musobaqalar qoidalari bilan tartibga solinadi. Biroq, sportning hamma turlari uchun umumiy bo'lgan musobaqalarning ba'zi xususiyatlari mavjud.

Bu o'ziga xosliklar asosan psixologik bo'ladi. Ancha avvaldan sport sohasidagi mutaxassislar musobaqalarni sportchilarning aqli, irodasi, sezgisi, jismoniy va texnik mukammalliklari, kurashi, faqatgina jismoniy va motorli emas, balki psixologik darajada ham bo'ladigan kurash jarayoni sifatida qaraganlar.

Shu sababli umumiy shaklda kurash jarayoni sifatida sport musobaqalarining aynan psixologik jihatlari ko'rsatiladi. Mana shundan musobaqaning asosiy xususiyati – musobaqalashuvchilarning bir xil maqsadga, raqibi ustidan ustunlikka erishish va shu bilan bir vaqtda shunday harakatiga unga qarshilik ko'rsatishga intiluvchi bevosita yoki vositalar yordamida musobaqalashuvchi raqiblarning o'zaro aloqalari yoki bir-biriga ta'siri kelib chiqadi.

Jamoali sport turlarida bu yana sport jamoasi hamma a'zolarining harakatlari mosligini, uning fikrlari, irodasi va sezgilari birligini umumlashtirib aytganda birlashib musobaqa kurashlarini olib borishni talab etadi.

Kurash jarayonining o'zi va uning natijasi, ya'ni har doim faqat sport hakamlari tomonidan baholanadigan emas, balki jamoatchilik bahosini ham oladigan erishilgan natijaning har bir sportchi uchun shaxsiy va ijtimoiy ahamiyati ham sport musobaqasining xususiyati hisoblanadi.

Musobaqalashish kurashi va uning natijasi yuksak darajadagi sportchilar uchun muhim ahamiyatga ega.

Psixologiyada “ahamiyatlilik” tushunchasining mohiyati va bilimlarni egallashda, diqqati faoliyati, faoliyat mahsuldorligida uning roli ko'rsatib berilgan.

Sport musobaqalarida bularning hammasi ayniqsa yaqqol ifodalanadi. Musobaqalarda ishtirok etishi ahamiyatini anglab etish odatda musobaqalar maqsadiga erishishga yordam beruvchi kuchli omil bo'lib qoladi. Ammo ahamiyatliligi har bir sportchi uchun o'z o'lchamiga ega (A.Ts.Puni), u nerv sistemasining va psixologikasining uning diqqatini musobaqada ishtirok etish mas'uliyatiga qaratuvchi, musobaqa natijasining uning shaxsiy obro'siga, nima bo'lsa ham medal olishga sazovor bo'lishga jalb etuvchi turli ta'sirlanishlarga nisbatan mustahkamligi darajasi bilan belgilanadi. Agarda o'lcham buzilsa

ahamiyatining ta'siri salbiy bo'lib qoladi.

Sportchining imkoniyatlari darajasida yuqori natijaga erishishga intilishi sport musobaqasining yana bir xususiyatidir.

Bu imkoniyatlar turlichadir, ular sportchining malakasiga, uning har bir musobaqaga tayyorgarligi darajasiga bog'liq bo'ladi. Lekin yuksak natijaga erishish har doim ham maksimal jismoniy va psixologik kuch sarflash bilan, ba'zida sportning imkoniyatlaridan ustun bo'lgan kuchlar sarflash bilan bog'liq bo'ladi.

Sport musobaqalarining umumiy psixologik xususiyatlarini ko'rsatib sportchilarga ko'plab turli xildagi omillar – tomoshabinlar tartibi va xulqlari, hakamlar harakatlari, murabbiylar bilan o'zaro aloqalar, meteorologik sharoitlar, deyarli har bir musobaqa davomida yuzaga keladigan kutilmagan vaziyatlar katta ta'sir ko'rsatadi. Bu omillar situativ amal qilsa ham, sportchilarga ham ijobiy, ham salbiy psixologik ta'sir ko'rsatishi mumkin.

Bularning hammasi bir bo'lib sport musobaqasini ekstremal sharoitlarda davom etadigan faoliyat sifatida ifoda etadi. Bunday faoliyat yuqori samarali bo'lishi uchun har bir sportchi va har bir jamoa una har jihatdan ayniqsa psixologik tayyor bo'lishi kerak.

Sportchi psixologik jihatdan tayyorlanishda ortiqcha asab qo'zg'alish jarayonlarini engishga o'rganishi lozim. Chunki ortiqcha asab qo'zg'alishi mashqlangan holatiga (sport formasiga) yomon ta'sir etadi, sportchining yaxshi natija ko'rsatishiga halaqit beradi.

Keyingi vaqtda ortiqcha asab qo'zg'alishini kamaytirish uchun sportchilar o'z - o'zini ishontirish mashg'ulotidan foydalanayaptilar. Jumladan, Tokiodagi Olimpiadada Polsha shtangistlari o'z-o'zini ishontirish mashg'ulotidan juda keng foydalandilar va shu yaxshi natijalarga olib keldi.

Auto-o'zim, Genno-yarataman, erishaman-grekcha so'z bo'lib, bu metod, ya'ni, o'z-o'zini ishontirish metodi ikkinchi signal tizimiga tayanadi, ma'lum so'zlar bilan sportchi o'zidagi ortiqcha asab qo'zg'alishlarini kamaytiradi.

Aytiladigan so'zlar mushaklarni bo'shashtiradi, nafas olishni chuqurlashtiradi va boshqa fiziologik jarayonlarni normallashtiradi.

Sportchi maxsus trenirovka qilish natijasida o'zini ishontira oladi. Buning uchun avvalo metodikasini bilib olib va 3-4 marta mashq qilishi lozim. Shundagina ma'lum natijaga erishish mumkin. Mashg'ulotni o'tirib va yotib bajarish mumkin. Albatta, yotib bajarish ustun, chunki bunda mushaklarning bo'shashishi oson, o'tirib bajarish qulayroq, nega deganda ko'pincha yotishga imkoniyat bo'lmaydi. Hozircha sportchilar qo'llayotgan mashg'ulot aslida shifokor Shulsning tizimidan olingan.

Polsha psixologi Rotkevich asosan kasallar uchun bunday mashqlardan foydalangan. Uning tizimini biroz o'zgartirib sportchilarga tadbiq etganlar. Bu mashg'ulot aslida tog'larda qo'llanilgan.

Masalan: ular o'z-o'zini ishontirishi shunday kuchli ediki, geologlar xatto bir oylab ham o'zini uxlatib qo'yishar edi.

Xullas, sportga nisbatan yo'q tizimidan faqat foydali tomoni olingan keraksizi tashlangan. Hozirgi vaqtda asosan ikki xil o'z-o'zini ishontirish mashg'ulot tizimi vujudga keldi.

Gessen degan bizning psixonevrolog psixologimiz, sport faoliyatidan ma'lumki, trener so'zi orqali sportchi qiynalgan paytlarida yordam berishi mumkin. Ya'ni, trener o'quvchini so'zlar bilan ishontira oladi. Trenerni o'z obro'si qanchalik yuksak bo'lsa, o'quvchini shunchalik o'zining so'zlariga ishontira oladi. Lekin musobaqalarda trener har vaqt sportchining oldiga kelib, yordam bera olmaydi, chunki qoida bo'yicha trener yordam berishga xaqqi yo'q. Shuning uchun sportchi o'zini ishontira olsa, musobaqalarda o'zini yaxshi his qilishi mumkin.

Autogen trenirovkasi quyidagi maqsadda qo'llaniladi.

1) Mashq yoki musobaqadan keyingi jismoniy toliqishni yo'qotish yoki pasaytirish va sport bilan shug'ullanish qobiliyatini tiklash.

2) Musobaqa paytidagi emotsional zo'r berish bilan bog'liq bo'lgan umumiy

asab toliqishini yo'qotish yoki pasaytirish.

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

4) Uyqusizlik holati bilan kurashish.

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

1. Trenirovkadan oldin oladigan dam unumli bo'ladi.

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

3. Emotsional holatning haddan tashqari oshib ketishiga yo'l qo'ymaslik.

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

Mashg'ulot chalqancha yotib bajariladi, yoki kresloda o'tirib bajariladi. Shu ikki holatlardan yuqorida aytganimizdek eng ustuni yotib mashg'ulot qilishdir, chunki bunday holatda mushaklarni bo'shashtirish osonroq bo'ladi. Mashg'ulot faqat krovatda, yoki divanda o'tkazilmay, balki ochiq havoda o'tning ustida o'tkazilishi ham mumkin.

Qo'l bir oz bukilgan bo'ladi, qo'lning kafti pastga qaragan bo'ladi. Qo'l oyoqqa tegmaydi, oyoq to'g'ri uzatilgan bo'lib oralig'i bir-biridan taxminan 20sm uzoqlikda bo'ladi. Shundan keyin oyoq mushaklarini ham bo'shashtirdik, oyoq-qo'lning mushaklarini bo'shashtirgandan so'ng, ko'z yumiladi. Undan keyin vrach, yoki psixolog so'z orqali mashg'ulot bilan shug'ullanuvchilarni tinch holatga olib keladi. Shug'ullanuvchilar bilan quyidagi mashg'ulotlar olib boriladi.

1. Mushaklarni bo'shashtirish mashqi.

2. Issiqni xis qilish.

3. Yurak faoliyatini tartibga solish.

4. Nafas olishni tartibga solish.

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

6. Peshonani muzlatish.

- Sportda ongli, irodaviy harakat katta o'rin egallab, ko'pincha reaksiya shaklida namoyon bo'ladi. Reaksiya ongli javob harakat bo'lib, sportchi bo'lajak qo'zg'ovchini oldindan biladi va unga tegishli malum javobni oldindan tayyorlaydi. Reaksiya jarayoniga startni olish mumkin.

- Diqqat sportchi faoliyati aqliy jarayonining sifatini ta'minlaydigan ichki faollik bo'lib, uning barcha mashqlarni bajarishdagi harakatlari ham diqqat ishtiroki bilan sodir bo'ladi.

- Sport trenirovkasida o'qitish va tarbiyalash ishlarni olib borish aniq musobaqaga muvaffaqiyatli qatnashishga tayyorlashdan iboratdir: musobaqada olib borilgan trenirovkani yakunlash davri desa ham bo'ladi.

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

- Sportning asosiy maqsadi jismoniy mashq jarayonida sportchidagi eng yuqori darajada jismoniy sifatlarni o'stirishdan iborat bo'lsa, trener o'z tarbiyalanuvchilariga sport musobaqasi vaqtida bor kuchini imkoni boricha safarbar qilish uchun tinimsiz mashq qildiradi.

- Sportchilarning jismoniy mashg'uloti davrida har xil harakatni idrok qilishda ko'rish va kinestezik analizatorlari asosiy vazifani bajaradi. Tezlik, tezlanish, aylanish, suzish, sakrash harakatining yo'nalishi harakat qilayotgan ob'ektning parametri hisoblanadi.

- Auto-o'zim, genno-yarataman, erishaman-grekcha so'z bo'lib, bu metod ya'ni o'z-o'zini ishontirish metodi ikkinchi signal tizimiga tayanadi, ma'lum so'zlar bilan sportchi o'zidagi ortiqcha asab qo'zg'alishlarini kamaytiradi. Aytiladigan so'zlar mushaklarni bo'shashtiradi, nafas olishini chuqurlashtiradi va boshqa fiziologik jarayonlarni normallashtiradi.

Tayyorgarlik va musobaqa yuklamalarini nazorat qilish zamonaviy trener trenirovka yuklamasi darajasini muntazam tahlil qilib borishi va musobaqa faoliyati ko'rsatkichlari bilan uni taqqoslab turishi lozim.

SHu orqali ¹⁸yuklamaning qanday turi sportchi texnikasini takomillashtirishga katta ta'sir ko'rsatadi, yuklama hajmi yetarlichami, har xil yuklama turlarining hajmi va yo'nalishi o'rtasidagi nisbat optimal qanchalik ekanligi aniqlanadi. Treirovka yuklamalarining tasnifiga muvofiq yuklamalarni nazorat qilish hamda tahlil etish quyidagi tavsiflarning son qiymatlarini aniqlash zarur:

-ixtisoslashganlik, ya'ni ushbu treirovka vositasining musobaqa mashqi bilan o'xshashlik darajasi;

-u yoki bu harakat sifatini rivojlantirishga qaratilgan treirovka mashqlarining ta'sir etish yo'nalishi;

-treirovka samarasi hajmiga ta'sir etuvchi koordinatsion murakkablik;

-mashqning sportchi organizmiga ta'sir etishining son darajasi sifatidagi hajmi.

Sport musobaqalarida bularning hammasi yaqqol ifodalanadi. Musobaqalarda ishtirok etishi ahamiyatini anglab etish odatda musobaqalar maqsadiga erishishga yordam beruvchi kuchli omil bo'lib qoladi.

¹⁸ М.А.Годик (1980)

XULOSA

Jismoniy tarbiya va sportning ahamiyati haqida to'xtalib, jismoniy tarbiya va sport faoliyatida sog'lom ma'naviy muxitni yaratishda ta'lim-tarbiya ishlariga aloxida e'tibor berish, jismoniy tayyorgarlik jarayonini ilg'or texnik va texnologik vositalar, innovatsion yondashish asosida tashkil etishni, jismoniy tarbiyalash — yuksak madaniyatga ega bo'lgan har tomonlama yetuk hamda jismonan sog'lom insonni shakllantirish maqsadida shaxsni tarbiyalashga, insonning jismoniy imkoniyatlarini rivojlantirishga, uning jismoniy tarbiya va sport sohasida malaka va bilimlarini orttirishga qaratilgan.

1. Adabiyot manbalarini tahlil qilganimizda shu narsa ma'lum bo'ldiki, sportchi va uning psixologik xususiyati, xulq-atvorini yaqindan bilish, ularga to'g'ri yo'l ko'rsatish, irodaviy-g'oyaviy sifatlarini tarbiyalash orqali etuklikka olib chiqish uchun bir qator omillar, oilaviy muhit, jamoadagi muhit, ota-onalar, murabbiy o'qituvchilarning to'g'ri ko'rsatmalari.

2. Musobaqada maqsadga intilish, intizomlilik o'z kuchiga ishonch, tashabbuskorlik, mustaqillik, mardlik, qat'iyat, dadillikni tuta bilish, chidamlilik kabi irodaviy sifatlarni shakllantirish ijobiy natija berishi aniqlandi.

3. Sport jarayonida aytilgan vositalar bir butunligida sportchining yuqori darajadagi irodaviy-g'oyaviy sifatini tarbiyalashga erishish mumkinligi. Sportchining bu sifatlari qandaydir abstrakt bo'lmay, aniq sport faoliyati sharoiti bilan bog'liq ekanligi aniqlandi.

4. Sport mashg'ulotlari va jismoniy tayyorgarlik mashg'ulotlarini risoladagidek tashkil etish hamda olib borish, jismoniy tarbiya va sport faoliyatida g'oyaviy-irodaviy sifatlarni shakllantirishni ta'minlaydi. Shuningdek bunday sifatlarni shakllantirish umuman sportchini hamda jamoa a'zolarining intizomning holatiga ham bog'liq bo'ladi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. «Jismoniy tarbiya va sport to'g'risida»gi O'zbekiston Respublikasi qonuniga o'zgartish va qo'shimchalar kiritish haqida (yangi tahriri) 2015 yil 4- sentabr. O'RQ-394-son
2. 2017-2021 yillarda O'zbekiston Respublikasini rivojlantirishning beshta ustuvor yo'nalishi bo'yicha harakatlar strategiyasini kelgusida amalga oshirish chora-tadbirlari to'g'risida O'zbekiston Respublikasi Prezidentining farmoyishi Toshkent sh., 2017 yil 15 avgust, F-5024-son
3. Nufuzli xalqaro sport musobaqalarida yuksak natijalarga erishgan O'zbekiston sportchilarini jamoat va sport ishlariga keng jalb etish hamda sportchilarni va ularning trenerlarini rag'batlantirish to'g'risida O'zbekiston Respublikasi Prezidentining qarori Toshkent sh., 2017 yil 10 avgust, PQ-3196-son
4. O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya instituti faoliyatini yanada takomillashtirish chora-tadbirlari to'g'risida O'zbekiston Respublikasi Prezidentining qarori Toshkent sh., 2017 yil 10 avgust, PQ-3197-son
5. Jismoniy tarbiya va ommaviy sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida O'zbekiston Respublikasi Prezidentining qarori Toshkent sh., 2017 yil 3 iyunь, PQ-3031-son
6. Suzish sport turlarini rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida O'zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining qarori 3.05.2018 yil 333-son
7. Umumiy o'rta va o'rta maxsus, kasb-hunar ta'limining davlat ta'lim standartlarini tasdiqlash to'g'risida Vazirlar Mahkamasining qarori 2017 yil 6 aprel
8. Umumiy o'rta ta'lim to'g'risidagi nizomni tasdiqlash haqida Vazirlar Mahkamasining qarori 2017 yil 15 mart
9. O'zbekiston respublikasi jismoniy tarbiya va sport davlat qo'mitasi to'g'risidagi nizomni tasdiqlash haqida Vazirlar Mahkamasining 2017 yil 16 mart.

10. O'zbekiston respublikasida sportning gimnastika turlarini yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2016 yil 18 noyabr, Toshkent sh., 388-son
11. «Kurash» milliy sport turini yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida O'zbekiston Respublikasi Prezidentining qarori Toshkent sh., 2017 yil 2 oktyabr, PQ-3306-son
12. O'zbekiston Respublikasi Maktabgacha Ta'lim Vazirligi faoliyatini tashkil etish to'g'risida O'zbekiston Respublikasi Prezidentining qarori Toshkent sh., 2017 yil 30 sentyabr, PQ-3305-son
13. O'zbekiston Respublikasi xalq ta'limi Vazirligi faoliyatini takomillashtirish to'g'risida O'zbekiston Respublikasi Prezidentining qarori Toshkent sh., 2017 yil 30 sentyabr, PQ-3304-son
14. Respublika oliy sport mahorati maktablari va ixtisoslashtirilgan bolalar-o'smirlar sport maktablarida sportchi lavozimini joriy etish hamda ularga oylik ish haqi va ustamalar belgilash chora-tadbirlari to'g'risida O'zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining qarori Toshkent sh., 2017 yil 18 sentyabr, 733-son
15. Nodavlat ta'lim xizmatlari ko'rsatish faoliyatini yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida O'zbekiston Respublikasi Prezidentining qarori Toshkent sh., 2017 yil 15 sentyabr, PQ-3276-son
16. Maktabgacha ta'lim tizimini tubdan takomillashtirish chora-tadbirlari to'g'risida O'zbekiston Respublikasi Prezidentining qarori Toshkent sh., 2017 yil 9 sentyabr, PQ-3261-son
17. Sport turlarini va sport turining tarmoqlarini e'tirof etish, ularni sport turlari reestriga kiritish hamda ushbu reestrni yuritish tartibi to'g'risidagi nizomni tasdiqlash haqida. O'zbekiston Respublikasi davlat jismoniy tarbiya va sport qo'mitasining qarori Toshkent sh., 2017 yil 7 avgust, 5-mh-son
18. Karimov I.A. Yuksak ma'naviyat engilmas kuch.-T.: Ma'naviyat, 2008 y.
19. Karimov I.A. O'zbekiston mustaqillikka erishish ostonasida. – T.: O'zbekiston, 2011y.

20. Karimov I.A. Ona yurtimiz baxtu iqboli va buyuk kelajagi yo'lida xizmat qilish – eng oliy saodat. – T.: O'zbekiston, 2015 y.
21. Shavkat Mirzиеev Tanqidiy tahlil, qat'iy tartib-intizom va shaxsiy javobgarlik har bir rahbar faoliyatining kundalik qoidasi bo'lishi kerak TOSHKENT - «O'ZBEKISTON» - 2017 y.
22. M.Xoshimova, D.Fayzullaeva. Zamonaviy ta'lim va innovatsion texnologiyalar sohasidagi ilg'or xorijiy tajribalar. O'quv- uslubiy majmua 2015.
23. Kerimov.F., Umarov.M. Sportda prognozlashtirish va modellashtirish. Darslik. T. 2005 y.
24. Kerimov.F Sport kurashi nazariyasi va uslubiyati. Darslik. T. 2005y.
25. Raximov.M. Jismoniy tarbiya nazariyasi va usuliyati. Darslik.T. 2005 y.
26. Masharipov S. Sport psixologiyasi Samarqand Darslik.T. 2000 y.
27. R.S. Nemov. Psixologiya Darslik.T. 2000 y.
28. Salamov R.S. Sport mashg'ulotining nazariy asoslari. O'quv qo'llanma Tosh. 2005 y.
29. O.Suvonov. Sport psixologiyasi fanidan amaliy mashg'ulotlar to'plami Guliston-2009
30. R.Salomov., R.Matkarimov Sport mashg'ulotlarida psixologik tayyorgarlik ma'ruza matni. Tosh. 2006 y.
- 31 Rogov E.I. Nastolnaya kniga prakticheskogo psixologa. Moskva-1999g.
34. Sh.Usmonova, S. Astanova. Sport psixologiyasi» fanidan ma'ruza matni Guliston 2010 y.

Elektron ta'lim resurslari

1. www.LexUZ
2. www.edu.uz
3. www.pedagog.uz
4. www.TerDU
5. www.tdpu.uz