

ХОЛМУРОД ҚАРИМОВ

СПОРТ ПСИХОЛОГИЯСИ

(Услубий қўлланма)

ҚАРШИ 2019

Мазкур услубий қўлланма “Спорт психологияси” фанини ўқитаётган ОТМлар магистр ва бакалаврият талабалари учун мўлжалланган.

Мамлакатимизда ёшларни спорт билан шугулланишлари учун барча шароитлар яратилган. Замонавий типдаги спорт иншоотларининг кўриниши ва жиҳозланиши соҳага берилаётган эътибордир.

Спортчи ёшларимизни йирик халқаро, жаҳон миқёсидаги мусобақаларда иштирок этиши, ҳамда галабаларга эришиши, спортга бўлган қизиқишининг ортиб боришидан далолат беради.

“Спорт психологияси” фанининг ўқитилиши ундаги мавзулар албатта бўлажак спортчи ҳамда жисмоний тарбия ўқитувчилари ва мураббийлар учун билимларини оширишга хизмат қилади.

Услубий қўлланмада спорт психологияси фани предмети, объекти, тарихи, спортчиларга хос индивидуал-психологик хусусиятлар, спорт жамоасидаги шахслараро муносабатлар, спортчиларнинг мусобақаларга психологик тайёрлик кўриши, спорт мусобақаларига психологик тайёргарлик, спорт турларига психологик тавсиф каби мавзулар ёритиб берилган.

Бу албатта келгусида мутахассислар учун фаолиятга киришиб кетишига амалий ёрдам беради деб ҳисоблаймиз.

Таҳрирчи:

А.Жабборов – Психология фанлари доктори, профессор;

Такризчилар:

М.Файзиёва – Психология фанлари номзоди, доцент;

Д..... – психоло.....

КИРИШ

Спорт психологияси фани спортчиларга ўз жамоа аъзолари билан ўзаро тўғри муносабатлар ўрнатиш йўлларини кўрсатади, спортчининг жисмоний, руҳий, тактик, техник тайёргарлигини ҳам ўрганади. Спорт психологияси фани ҳар бир спорт турини алоҳида ҳамда турли спорт тури билан шуғулланаётган спортчиларни психологик тайёргарлигини ўрганади.

Ҳозирги даврда Спорт психологияси фани спортчилар ва мураббийларга спорт фаолиятини ташкил этиш ва бошқариш учун зарур бўлган фанлар қаторидан мустаҳкам ўрин олди.

Спорт психологияси фанининг асосий вазифаси:

– спортчилар билан уларда мусобақадан олдин ва мусобақа жараёнида пайдо бўладиган эмоционал безовталаниш, ташвишланиш тўғрисида суҳбатлар олиб бориш ҳамда маслаҳатлар бериш;

– спортчига ваҳимага берилмасдан мусобақада ғалаба қилиш йўл-йўриқларини кўрсатиш.

Спорт фани бўлажак жисмоний маданият фани ўқитувчилари ва мураббийларга ҳар бир спорт тури бўйича психологик таълим беришсин ҳамда жисмоний маданият ва спорт тадбирларини ташкил қилишнинг ташкилий ва таркибий тизилмаларини ишлаб чиқишда ёрдам беради,

Ҳозирги кунда Ўзбекистонда ҳам Спорт психологияси фанига катта эътибор берилмоқда, кўплаб илмий ишлар чоп қилинмоқда, номзодлик ва докторлик диссертациялари ёзилиб, ҳимоя қилинмоқда. Мазкур илмий тадқиқотлар спортчи руҳиятининг турли қирраларини ўрганишга, тадқиқ этишга қаратилган бўлиб, инсон руҳиятининг хилма-хил жиҳатларига тавсиф беради. Бинобарин, спортчи фаолиятининг ҳар бир соҳаси ўзига хос хусусиятларга эга. Бу фаолият турлари спортчи руҳиятига ўз таъсирини кўрсатади, уни ривожлантиради, шахс сифатида камолга етказди.

Ўзбекистон спортчиларининг жаҳон миқёсида ўтказилаётган йирик мусобақаларда ва олимпиада ўйинларида қатнашиб, нуфузли ўринларни қўлга киритаётганлиги уларни бу масъулиятли вазифани бажаришга астойдил киришганлигидан далолат беради. Албатта, нуфузли мусобақаларда иштирок этиш ўз-ўзидан бўлмаслиги ҳаммага аён. Бунинг учун спортчиларимизнинг жисмоний ва руҳий тайёргарлик даражасини янада ошириш ҳамда уларда юртсеварлик ҳисларини янада камол топтириш лозим.

Ҳозирги пайтда Ўзбекистонда юқори малакали спортчиларни тайёрлаш учун барча шарт-шароит ва имкониятлар яратилмоқда. Ёшлар ўртасида спортнинг барча турларига қизиқувчилар сони кун сайин ортиб бормоқда.

Спортчи ёки жамоа аъзоларининг спорт мусобақаларида юқори натижаларга эришиши, биринчи навбатда, уларнинг маънавий, мафкуравий, иродавий, жисмоний, техник, тактик тайёргарлигига боғлиқ. Спорт амалиётида бўлажак аниқ мусобақаларга психологик жиҳатдан алоҳида тайёргарлик кўрган спортчиларнинг кўпинча ғалаба қозониши илмий исботланган. Демак, спорт мутахассислари ва

мураббийлар спортчиларни мусобақага психологик жиҳатдан тайёрлашга алоҳида эътибор беришлари мақсадга мувофиқдир. Бунинг учун улардан спортчининг мусобақага руҳан тайёрлаш босқичларини назарий ва амалий жиҳатдан пухта билишлари талаб қилинади.

СПОРТ ПСИХОЛОГИЯСИ ФАНИНИНГ ПРЕДМЕТИ, МАҚСАД ВА ВАЗИФАЛАРИ

Спорт психологияси жисмоний машқ ва мусобақалар шароитида спортчи психологик фаолияти қонуниятларининг механизмини ўрганадиган фандир. Бу фан бошқа психология соҳалари билан чамбарчас боғлиқдир. Спорт психологияси фани соҳасида фаолият кўрсатаётган олимлар ёки мутахассислар умумий психология, педагогика, тиббиёт, ижтимоий психология, жисмоний маданият назарияси асослари каби соҳаларда эришилган назарий билимлар ва амалий тажрибаларга таяниб илмий изланишлар олиб борадилар ва натижада бу фан спортчиларнинг спортда юқори натижаларга эришишлари йўлида хизмат қилади. Спорт фаолияти бошқа фаолият турларидан фарқ қилади. Спорт фаолиятининг асосини жисмоний маданият машғулоти ва спорт мусобақалари ташкил этади. Шунинг учун ҳам Спорт психологияси фанининг асосий вазифаларидан бири спортчиларни спорт мусобақаларида қатнашишга тайёрлашдан ва юқори натижаларга эришишидан иборат. Бу тайёргарлик жараёни спортчилардаги махсус жисмоний сифатларни, кўникмаларни, қобилиятларни шакллантириш, билим-ларини ўстириш, жисмоний ва руҳий қийинчиликларни енгиш кабиларда пайдо бўладиган жисмоний ва психологик тайёргарлик услубларини янада такомиллаштиришни талаб қилади. Шунингдек, Спорт психологияси фани спортчиларга ўз жамоа аъзолари билан ўзаро тўғри муносабатлар ўрнатиш йўллари кўрсатади, спортчининг жисмоний, руҳий, тактик, техник тайёргарлигини ҳам ўрганади. Спорт психологияси фани ҳар бир спорт турини алоҳида ҳамда турли спорт тури билан шуғулланаётган спортчиларни психологик тайёргарлигини ўрганади.

Спорт психологияси фани пайдо бўлишининг биринчи босқичида асосан жисмоний машқ билан шуғулланган кишиларнинг руҳий жараёнига таъсир масалалари (аклий, иродавий) ўрганилган бўлса, аста-секин спортчининг бошқа хусусиятларига таъсир этиши, масалан, спортга ҳаракат малакалари, ҳиссий-иродавийлик сифатлари, спортчининг стартдан олдинги руҳий ҳолати, малакаларни автоматлашиш шакллари кабилар ҳам ўрганила бошланди. Иккинчи босқичда Спорт психологияси фан сифатида педагогик фаолият жараёнларида қўлланила бошланди. Спортчининг билиш жараёнлари психологияси шаклланади, уларнинг иродавий сифатларини тарбиялаш, спортчиларнинг мусобақага психологик жиҳатдан тайёрлаш механизмларини ишлаб чиқди. Натижада, спорт психодиагностика соҳалари пайдо бўлди. Бу босқичда кўплаб диссертация ишлари бажарилди, яъни муҳим илмий

тадқиқотлар амалга оширилди, спортчиларни умумий психологик тайёрлаш масалалари ишлаб чиқилди.

Спортчиларнинг техник, жисмоний, психологик ва тактик тайёргарлигини, спортчи шахсини тарбиялаш, спортчилар жамоасини такомиллаштириш масалаларини ҳал қилишга эришилди. Ҳозирги кунда Спорт психологияси фани спортчиларнинг амалий фаолияти қирраларини янги шакл, восита ва услублар воситасида ўрганувчи фан сифатида спортчилар фаолиятини илмий асосда бошқариш ишларини тўғри ташкил этиш, спортчиларга янги назарий билимлар бериш, уларнинг шахсий муаммоларини ечиш учун йўл-йўриқ кўрсатадиган фанга айланди.

Спорт психологияси фани спортнинг барча турларини камраб олади. Бу фан спорт мусобақаси даврида спортчиларда намоён бўладиган жисмоний ва психологик маҳоратни янада шакллантириш, тарбиялаш қонуниятларини ўрганади ҳамда спорт машғулотларини сифатли ташкил этиш услубларини ишлаб чиқади.

Спорт психологияси фани спортда пайдо бўладиган муаммоли вазиятларнинг ечимини топиш учун қуйидаги вазифаларни тўғри ҳал этишни ўз олдига мақсад қилиб қўйди.

1. Спорт фаолиятининг спортчилар руҳиятига таъсирини ўрганиш:

– спорт мусобақаси жараёнини психологик жиҳатдан таҳлил қилиш (спорт турларини алоҳида ва умумий таҳлил қилиш);

– спорт машғулоти ва мусобақасининг спортчи характериға таъсирини ўрганиш;

– спортчиларнинг ахлоқий ва иродавий сифатларини ўрганиш;

– спортчи фаолиятининг шарт-шароитларини психологик таҳлил қилиш;

– жамоада спортчиларнинг ўзаро муносабатлари ва ташкилотчилик қобилиятларини тажриба ёрдамида шакллантириш.

2. Спорт машғулотини сифатли ташкил қилиш мақсадида махсус психологик кўрсатмалар ишлаб чиқиш ва жорий этиш:

– спортчи организмнинг юқори даражада ишчанлиги ва руҳий фаоллигини ўстириш йўллари топиш;

– спортнинг алоҳида турлари учун янги психологик услублардан фойдаланиш. Масалан, психодиагностика услуги ёрдамида спортчининг ижтимоий ва оилавий шароити, муҳити, билиш жараёнлари психологияси, спорт қобилиятлари кабилар ўрганилади;

– спорт машғулоти жараёнини сифатли ташкил қилиш учун спорт анжомлари билан таъминлаш.

3. Спортчининг мусобақадан олдинги тайёргарлик ҳолатининг психологик хусусиятларини ўрганиш. Спортчи йил давомида мусобақаларға юқори даражада тайёргарлик ишларини олиб борса, йиллик юклама (машғулот)ларни илмий асосда режалаштирса, у мусобақада фаол ишти-рок қилади ва юқори кўрсаткичларни қўлга киритишға эришади. Шу ўринда таъкидлаш жоизки, спортчининг мусобақадан

олдинги тайёргарлик ҳолатининг қуйидаги психологик жиҳатларига алоҳида эътибор бериш керак:

- юқори даражада ишчанликни вужудга келтириш ва чидамлиликни ўстириш услубларидан фойдаланиш;
- спортчининг мусобақадан олдинги ва мусобақа жараёнидаги руҳий ҳолатини ўрганиш;
- спортчиларнинг ноқулай руҳий ҳолатдан чиқиб кетиш йўлларини излаб топиш;
- спортчиларни психологик тайёргарлик ва чиникиш услубларидан фойдаланишга ўргатиш.

4. Спорт фаолиятини инсонпарварлаштириш мақсадида психологик муҳит ва шарт-шароитларни вужудга келтириш. Агар спорт фаолияти инсонпарварлаштирилса, спортчилар орасида тан жароҳати олиш камаяди, руҳий толиқиш, зўриқиш ва ҳар хил касалликларга чалинишнинг олди олинади. Бу эса, ўз навбатида, спортчиларнинг гармоник ривожланиши учун ёрдам беради. Бундай масалаларни тўғри ҳал қилишда спортчилар ҳаётида озодалик ва гигиеник ишларни оқилона ташкил қилиш яхши натижалар беради.

Спорт фаолиятини инсонпарварлаштириш масалаларини ижобий ва тўғри ҳал қилиш учун Спорт психологияси фани қуйидаги воситалардан фойдаланишни тавсия қилади:

- спорт фаолиятининг ички томонлари ва спорт жамоаси аъзоларининг ўзаро муносабатлари қонуниятларини ўрганиш;
- спорт фаолияти мотивларининг тузилиш қонуниятларини ўрганиш;
- спортчи фаолияти руҳий ҳолатининг индивидуал психологик хусусиятларини ўрганиш.

5. Спорт жамоасидаги ўзаро ижтимоий – психологик муносабатлар жараёнини, спорт гуруҳларини бошқаришни ва гуруҳ спортчиларининг бошқарувчилик қобилиятларини шакллантириш:

- спорт жамоаси ва гуруҳлардаги ички механизмларнинг қонуниятларини ўрганиш, бошқариш услубларини ишлаб чиқиш;
- спорт жамоаларидаги лидерлик масалалари ва уларнинг ўзаро муносабатларини ўрганиш;
- спортчининг хулқ-атворини, қизиқишларини ва ижтимоий психологик мотивларини ўрганиш;
- спортчининг мусобақаларда муваффақиятли қатнашишини таъминлаш учун мураббий ва бошқа шахсларнинг унга таъсирини ўрганиш.

6. Спорт фаолиятининг ғоявийлиги. Спортчи бирорта жамоа ёки жамоанинг аъзоси ҳисобланиб, жаҳон биринчилиги ва олимпиада ўйинларида ўз давлати

фуқароси сифатида қатнашади. Шунинг учун спортчининг ғоявий, маънавий ва ахлоқий сифатларини тарбиялаш жараёнини янада такомиллаштириш лозим:

– спортчини жисмоний ва психологик жиҳатдан тайёрлашда тарбиявий вазифаларни тўғри ҳал этиш

–спортчиларни мусобакага тайёргарлик жараёнида ватанпарварлик сифатларини янада сингдириш. спортчи характерининг барқарор сифатларини тарбиялаш;

– Спортчиларнинг жаҳон ва олимпиада мусобақаларида фаол иштирок этиши учун тегишли шарт-шароитлар яратиб бериш.

7. Спортчи спорт фаолиятида объект ва субъект сифатида қатнашади. Масалан, жамоа, мураббий, раҳбар, шифокор ва бошқа тарбия берадиган кишилар (субъектлар) га нисбатан спортчи объект ҳисобланади. Аммо спортчининг ўзига-ўзи онгли муносабатда бўлиши субъект вазифасини бажаради. Буларнинг барчаси унинг спортдаги маҳоратини такомиллаштириш имкониятини беради. Спорт фаолияти икки гуруҳдан ташкил топган -бўлади:

– спорт машқлари;

– спорт мусобақалари.

8. Спорт фаолиятининг мотивлари. Мотив психологик тушунча бўлиб, инсон ички сифатларининг аниқ бир фаолият турига нисбатан уйғонишидир.

Мотивлар ҳар хил бўлади:

– спорт мусобақаларининг фаолият мотивлари;

– ахлоқийлик, интизомлилик (бурч, ватанпарварлик) мотивлари;

– ишонтириш мотивлари;

– спортчининг рақибига муносабат мотивлари;

– мураббий ва томошабинларга бўлган мотивлар;

– мусобақалаштириш мотивлари;

– гигиена ва озодалик мотивлари;

– рағбатлантириш мотивлари кабилар.

Масалан, инсон нималарни хоҳлайди, нималарга қодир, нималарга интилади, у қандай киши, нима учун бу ишни бажаради, талаба нима учун спорт билан шуғулланади. Мотивларнинг фаоллиги, йўналиши спортчининг тўсиқларни енгиб ўтишида намоён бўлади. Булар фақат спортчининг иродавий фаоллиги ёрдамида бажарилади.

Ҳозирги даврда Спорт психологияси фани спортчилар ва мураббийларга спорт фаолиятини ташкил этиш ва бошқариш учун зарур бўлган фанлар қаторидан мустақкам ўрин олди. XIX асрнинг охирларида Америкада мураббийлар тайёрлаш мактаблари очилди, жисмоний маданият дарслари факультатив тарзда ташкил этилди. XX аср 50-йилларнинг охирларига келиб, спорт психологияси спорт амалиётида қўлланила бошланди, жисмоний маданият дарс режа ва дастурларга киритилди. 60-

йилларнинг бошларига келиб, Спорт психологияси фанига бўлган қизиқиш ўсди. Жаҳон миқёсида спорт бўйича янги ахборотларнинг пайдо бўлиши натижасида Спорт психологияси фани тез ривожланди: дарсликлар, ўқув қўлланмалар, илмий адабиётлар инглиз ва рус тилларида чоп этила бошланганлиги боис, спорт соҳасида илмий тадқиқот ишлари олиб борилди.

АҚШда спорт психологияси мутахассисларидан Франклин Хенри ва Артур Слейтер Хеммеллар мазкур фан бўйича докторлик диссертациясини ҳимоя қилдилар, илмий тажрибалар олиб бордилар, махсус дастурлар ишлаб чиқдилар. Англия, Италия, Япония мутахассислари билан яқиндан алоқа ўрнатилди. 60-йилларда Америкада Спорт психологияси фани бўйича олимлар етарли бўлмаганлиги сабабли, назарий билимлар етишмасди. Шу туфайли илмий изланишларнинг кўпчилиги спорт ҳаракати малакаларини такомиллаштиришга қаратилган эди. Аста-секин мутахассис олимлар спортчиларда мусобақадан олдин ва мусобақа пайтида пайдо бўладиган эмоционал ҳолатлар билан боғлиқ вазият, ҳаракат ва ҳолатларида илмий татбиқ этишга киришдилар.

Сўнгги йилларда Спорт психологияси фани мутахассислари спортнинг барча турлари бўйича илмий изланишлар олиб бордилар. Спорт машғулоти ва мусобақадан ташқари, спорт мусобақаси даврида томошабинларнинг, спортчилар қариндошуруғлари ва дўстларининг спортчи руҳиятига таъсири ўрганила бошланди.

Спорт психологияси фанининг муҳим вазифаларидан яна бири мураббий-педагог кадрларни тайёрлаш билан бирга, спортчиларни спорт фаолиятига психологик жиҳатдан тайёрлашдан иборатдир. Баъзан «Мураббий психолог бўла оладими?», «Мураббий спортнинг ижтимоийлигини, спортчининг жисмоний қобилияти ёки жамоадаги ўзаро муносабатларнинг психологик хусусиятларини билладими?» каби саволлар туғилади. Бу саволларга аниқ жавоб бериш жуда қийин. Масалан, мураббийнинг 7 ва 8 ёшдаги болалар билан олиб борадиган ишлари ҳамда юқори малакали спортчилар билан ишлаши ўртасида фарқ катта. Спорт фаолиятида мураббийнинг асосий мақсади шогирдини ғалаба сари ундашдир, руҳан далда беришдир.

Мураббий ўзининг педагогик фаолиятида ижтимоий фанларни айниқса, психологик билимларга эга бўлса, спортчилар билан ишлашда ижобий натижаларга эришади. Агар мураббий ижтимоий фанларни ва Спорт психологияси фанини яхши ўзлаштирган бўлса, спорт жараёнида илмий тажрибалар ўтказиш билан шуғулланса, тест орқали маълум бўлмаган маълумотларни топишга эришади. Мураббий спортчиларга клиник ёрдам беришни ўрганса, спортчиларнинг ўй-хаёллари, ҳис-туйғулари ва кечинмалари бўйича суҳбатлар ўтказиб борса, спорт жараёнини тўғри таҳлил қила билса, спортчилар ҳақида кўпроқ маълумот тўплашга, спорт фаолияти жараёнида улардан оқилона фойдаланиш имкониятига эга бўлади.

Спорт психологияси фанининг асосий вазифаси:

– спортчилар билан уларда мусобақадан олдин ва мусобақа жараёнида пайдо бўладиган эмоционал безовталаниш, ташвишланиш тўғрисида суҳбатлар олиб бориш ҳамда маслаҳатлар бериш;

– спортчига ваҳимага берилмасдан мусобақада ғалаба қилиш йўл-йўриқларини кўрсатиш.

Масалан, спортнинг қуролдан ва камондан нишонга отиш турларида кучли ҳаяжонланиш кузатилади. Мусобақа қанча узоқ давом этса, спортчидаги ҳаяжонланиш ортиб бораверади. Спорт турларининг характерли томони шундан иборатки, рақибнинг юқори кўрсаткичлари ҳам спортчидаги ҳаяжонланишни кучайтиради. Спортчининг ўз натижаларини бошқа бир спортчи ғалабасига таққослаши ҳам ҳиссиётни, ҳаяжонланишни ошириб юборади. Шунинг учун тез ҳаяжонланадиган, ваҳимага бериладиган спортчиларнинг бу спорт турларида юқори муваффақиятларга эришиши жуда қийин бўлади. Спортнинг фигурали учуш ва бадий гимнастика турларида ҳар бир ҳаракат жонли ва артистик маҳорат билан бажарилиши талаб этилади. Бу спорт турларида спортчи мусобақага яхши тайёрланган бўлса, катта кучланиш орқали бажариладиган ҳар бир ҳаракат аниқ, ифодали бажарилади; спортчининг рухий ҳаяжонланиш даражаси ҳаракат бошланишидан тамом бўлгунига қадар ундаги эмоционал тўлқинланиш билан бир хил кечади. Ҳаракатни куч билан бажарадиган оғир атлетика, ядро ва диск улоқтиришда спортчидан чидамлик талаб қилинади. Спортнинг чопиш, сузиш, қисқа ва узоқ масофага югуриш каби турларида мусобақанинг охирида ҳаяжонланишнинг пасайиши кузатилади.

Спортчининг қандай куч билан эмоционал реакция қилишига қараб, ундаги айни бир хил куч билан таъсир қилувчи таассуротлар ва ички таассуротлар ҳақида хулоса чиқарамиз. Бу хусусиятларнинг ёрқин намоён бўлиши эмоционаллик ва таъсирланувчанликдир. Биз спортчининг спорт фаолияти жараёнида қай даражадаги фаоллик билан ташқи оламга, жумладан, томошабинлар, рақиб, ақлий фаолият турлари кабиларга таъсири, шунингдек, спорт мусобақаси даврида мақсадни амалга оширишда ташқи ҳамда ички қаршиликларни қандай фаоллик билан енгишига қараб хулоса чиқарамиз. Бу ҳақда хулоса чиқаришда спортчининг фаолияти кўп жиҳатдан нимага боғлиқлиги, яъни тасодифий ҳодисалар, мақсадлар, ниятлар, интилишлар ёки унинг кайфиятига қараб иш олиб боришимиз тақозо этилади.

Спортчи характерининг қатъий изчиллиги, силлиқлиги ва унга қарама-қарши сифат ҳисобланган қотиб қолганлик ёки характерининг ўзгарувчанлиги, ташқи таассуротларга қанчалик осонлик ва тезкорлик билан мувофиқлашиши каби жиҳатлари билан бир-биридан кескин фарқ қилади. Характери қатъий, изчил, силлик ёки мослашувчан, аксинча, хатти-ҳаракатлари суст ёки ўта оғир, қолоқ, янги шароитларга турлича мослашадиган кишилар билан тил топишиши турлича бўлган; вазмин ва ювошлиги, аффеқтга мойиллиги ёки босиқлиги, диққатининг барқарорлиги жиҳатдан кескин фарқ қиладиган спортчиларнинг ҳар бири ғалабага ўз йўли билан боради. Жамоада ҳеч қачон бир хил характерли спортчилар бўлмайди. Биргаликда ўтказиладиган машғулотлар жараёнида уларнинг характер сифатлари ўзаро таъсир

натижасида бойиб бориши мумкин, бироқ ҳар қандай шароитда ҳам ҳеч ким бировнинг энг яхши сифатларини тўла такрорлай олмайди. Ҳар хил фазилатларни ўзида тўла маънода бирлаштира оладиган спортчи ҳақида орзу қилиш мумкин. Масалан, бир спортчи ҳал қилувчи дақиқаларда барча кучларини маҳорат билан сафарбар қила билади; иккинчиси дадил, учинчиси ғалабага чанқоқ, тўртинчиси вазмин, бешинчиси қатъиятли, олтинчиси юмшоқ, бири жозибали, бошқаси очиқ ва кучли бўлади. Шунга қарамай, ҳар бир фаолият тури руҳий жараёнлар динамикасига маълум талабларни қўяди. Спорт жамоасидаги интизом спортчидан ўз ҳиссиётларини ва хоҳишларини бошқара билишни талаб қилади. Байдарка қайиғини эшкак билан ҳайдаш мувозанатнинг ҳар қандай бузилишига нисбатан спортчидан ўз вақтида зудлик билан чора топа билишни талаб этади. Бу талабларни ихтиёрий равишда ўзгартириш мумкин эмас, чунки улар объектив сабабларга, яъни фаолият мазмунига боғлиқдир.

Барқарор ва ўзгармас характерга эга бўлган спортчи ҳар қандай шароитда ҳам ўз спорт фаолиятининг йўналишини маълум касб талабларига, маълум спорт тури ва мураббийнинг талабларига мослаштира олади. Бунинг мумкин бўлган йўлларида яна бири шуки, спортчи ўзининг характерига мос келадиган спорт турини танлай билиши керак. Жисмоний маданият ва соғломлаштириш тадбирлари ёрдамида спортчининг ишчанлигини ошириш мумкин. Бироқ ташқи ҳаёт шароитлари ва тарбияга боғлиқ ҳолда характернинг ҳамма хусусиятларини ўзгартириб бўлмайди.

Қандайдир бир профессионал спорт фаолиятидаги айнан бир вазифа ва талаблар ҳар хил усуллар ва йўллар билан бир хил муваффақиятли амалга оширилиши мумкин. Биз спортчининг индивидуал услуби деганда, мазкур спортчи учун характерли, жозибали ва муваффақиятли натижага эришишда мақсадга мувофиқ бўлган ҳаракатлар усули ва йўлининг ўзига хос алоҳида хусусиятларини тушунамиз.

Индивидуал услубнинг таркиб топиш шартларидан бири спортчининг характер хусусиятларини ҳисобга олишдир. Спортчи ўз характерига кўп жиҳатдан мос келадиган ҳаракатни бажариш усуллари ва йўлларини танлайди. Характерга энг мос келадиган ҳаракатли усуллар ва йўллар кўпинча ихтиёрсиз ва беҳуда жавоб бериш формулаларига ҳамда ҳаракат хусусиятларига боғлиқ бўлади. Масалан, мувозанатсиз холерик тақиқланган ҳаракатни ушлаб қолиш учун сангвиникка қараганда анча кўп марта мутлақо беихтиёр ва беҳуда қарама-қарши ҳаракатларни бажаради. Бундай ихтиёрсиз ва беҳуда таъсир қилиш шаклларининг йиғиндисидан индивидуал услубни характерлайдиган тўла онгли қўлланадиган режали ва мақсадга мувофиқ усуллар ва ҳаракатлар тизими таркиб топади.

Спортчи индивидуал услубининг пайдо бўлишида энг муҳим шартлардан бири унинг бажараётган спорт машғулотига, ишига онгли, ижобий муносабатда бўлишидир. Агар спортчи энг яхши натижаларни қўлга киритишга ёрдам берувчи энг қулай усулларни қидирса ва бунинг учун узлуксиз равишда танланган машқлар устида ишласа, унда индивидуал услуб юзага келиши мумкин. Шунинг учун индивидуал услуб моҳир спортчиларда жуда аниқ намоён бўлади. Демак, индивидуал

услуг спортчида ўз-ўзидан, стихияли равишда пайдо бўлмайди, балки у таълим ва тарбия жараёнида таркиб топади.

СПОРТ ПСИХОЛОГИЯСИ ФАНИНИ ЮЗАГА КЕЛИШИ, ТАРИХИЙ РИВОЖЛАНИШИ ҲАМДА ЎҚУВ ВА ИЛМИЙ ФАН СИФАТИДА ЎҚИТИЛИШИ

Спорт фани бўлажак жисмоний маданият фани ўқитувчилари ва мураббийларга ҳар бир спорт тури бўйича психологик таълим беришсин ҳамда жисмоний маданият ва спорт тадбирларини ташкил қилишнинг ташкилий ва таркибий тизилмаларини ишлаб чиқишда ёрдам беради, Бу фан жисмоний маданият мутахассислари тайёрлаш ўқув юртларида ўқитилади.

Спорт психологияси фани психологиянинг янги соҳаси бўлиб бу соҳа 1913 йилда Пеър де Кубертеннинг Олимпиада қўмитаси ташкил қилиниши муносабати билан шакллана бошлади. 1920—40-йилларда Германия, Америка ва бошқа давлатларда Спорт психологияси фани оммавийлашди. Умуман олганда, иккинчи жаҳон урушидан кейин Спорт психологияси фани тез ривожланди. Жаҳон рекордларининг ўсиши бу фаннинг ривожланишига асос бўлди. Жаҳон биринчилиги, олимпиада ўйинларида кузатилган натижалар спортчининг психологик тайёргарлиги уларнинг яхши кўрсаткичларга эришишида асосий омиллардан бири эканлиги ўз натижасини кўрсатди.

1965-йил Римда биринчи спорт психологияси конгресси ўтказилди. Бунда доимий раҳбарлик органи ва жамият президенти сайланди. Спорт психологияси бўйича кейинги конгресслар 1973-йил Мадридда, 1977-йил Прагада, 1986-йил Вашингтонда ўтказилди. Мадриддаги конгресда чехославакиялик профессор Мирослов Ванек жамият президенти этиб сайланди. 1970-йилдан бошлаб махсус Халқаро спорт психологияси журнали чиқарила бошланди. 1967-йилда Шимолий Америкада, 1969-йилда Европа давлатларида спорт психологияси ташкилотлари тузилди.

Спортчининг шахс сифатида ривожланиши мураккаб ва узоқ давом этадиган жараёндир. Чунки, бир авлод спортчилар томонидан ўзлаштирилган хусусиятлар иккинчи авлод спортчиларига ўтади ва улар томонидан ўзлаштирилади. Шунинг учун ҳар кунги тарбиявий фаолият келажакни назарда тутган ҳолда олиб борилиши керак. Спортчи ўз-ўзини тарбиялаш жараёнида ўзини-ўзи назорат қилади, ўзини-ўзи кузатади ва ўзига ўзи баҳо бериб боради. Ўзига-ўзи баҳо бериш жараёни спортчининг «ўз имкониятларини ҳисобга олган ҳолда у ёки бу мақсадни қўйиш билан боғлиқ. Ўзига-ўзи тўғри баҳо бериш спортчида маънавий қониқиш ҳиссини тарбиялайди ва ўз кадр-қимматини англаш ҳиссини камол топтиради.

Мураббий спортчига тарбиявий таъсир кўрсатиш жараёнида унинг эмоция ва ҳис-туйғуларини ҳисобга олиши керак. Чунки уларнинг ўзгариш сабаблари ташқи таъсир билан бир қаторда спортчининг ўзига ҳам боғлиқдир. Аффектив реакцияларнинг пайдо бўлиш қонуниятларини ва уларни ечиш услубларини билиш, спортчи хулқ-атворини, ахлоқийлигини таъминлабгина қолмай, уни турли қийин ва мунозарали вазиятлардан чиқишига ёрдам беради ва шу билан бир қаторда, ўз рухий соғлиғини сақлаб қолишга ҳам имкон яратади.

Спорт психологияси фани Собиқ Иттифок даврида бирор-бир республикада, шу жумладан, Ўзбекистонда ҳам бир текисда ривожланмаган эди. Собиқ Иттифок раҳбарлари миллий республика вакилларини бу фанни жаҳон миқёсида ҳам назарий, ҳам амалий жиҳатдан ўзлаштириб олишлари учун чет давлатларга малака оширишга ёки тажриба алмашишга юбормас эдилар. Ўша даврларда Спорт психологияси фани Россия давлати олимлари томонидан ўрганилди, холос. Бу борада 1925-26-йилларда П.А. Рудик томонидан Москва жисмоний тарбия институтининг психология кафедрасида бир талай ижобий ишлар бажарилди. А.С. Пуни Ленинград жисмоний тарбия институтида спорт психологиясига доир илмий изланишлар олиб борди. Грузия, Арманистон, Латвияда ва бошқа республикаларда, жумладан, 1960-йилларда Ўзбекистон жисмоний тарбия институтида спорт психологияси кафедралари ташкил қилинди. 1946-йилда Лесгафт номидаги Ленинград жисмоний тарбия институти кафедрасида А.И. Пуни раҳбарлигида спорт психологияси бўйича аспирантура очилди. 1952-йилда А.И. Пуни биринчи бўлиб, Спорт психологияси фанидан докторлик диссертациясини ҳимоя қилди. Ундан кейин бирин-кетин мазкур фан бўйича адабиётлар чиқа бошлади.

Ҳозирги кунда Ўзбекистонда ҳам Спорт психологияси фанига катта эътибор берилмоқда, кўплаб илмий ишлар чоп қилинмоқда, номзодлик ва докторлик диссертациялари ёзилиб, ҳимоя қилинмоқда. Мазкур илмий тадқиқотлар спортчи руҳиятининг турли қирраларини ўрганишга, тадқиқ этишга қаратилган бўлиб, инсон руҳиятининг хилма-хил жиҳатларига тавсиф беради. Бинобарин, спортчи фаолиятининг ҳар бир соҳаси ўзига хос хусусиятларга эга. Бу фаолият турлари спортчи руҳиятига ўз таъсирини кўрсатади, уни ривожлантиради, шахс сифатида камолга етказди.

Спорт психологияси фани ўз предметини ўрганиш жараёнида жисмоний маданият ва спорт фаолиятининг амалий аҳамиятини ўзида ифода этган қуйидаги жиҳатларига алоҳида эътибор беради:

1. Инсоннинг ўзи предмет фаолияти сифатида, яъни фақат субъект эмас, балки объект сифатида ҳам қатнашади. Демак, фақат бошқа кишилар (жисмоний тарбия ўқитувчиси, мураббий, ҳакам ва спортчи) эмас, ўзи учун ҳам тадқиқот объекти ҳисобланишини эътиборга олиш.
2. Жисмоний маданият ва спорт фаолиятининг мақсади тарбия масаласи билан шуғулланиш, яъни ёшларга, талабаларга, спортчиларга жисмоний ва маънавий тарбия бериш эканлигини ҳисобга олиш.

3. Жисмоний маданият ва спорт инсондан жисмоний ҳамда психологик кучланишни талаб қиладиган меҳнат соҳаси эканлигига ҳам диққат қаратиш.
4. Спорт фаолиятининг ҳамма соҳасини мусобақа ташкил этишини назарда тутиш.
5. Жисмоний тарбия фаолиятининг натижасини соғломлаштириш таълим-тарбия турларини ташкил этади. Кишиларни ҳар томонлама ривожланган, психологик соғлом етук мутахассис бўлиб етишишига ёрдам бериш.
6. Спорт психологияси фани спорт назарияси ва амалиёти билан биргаликда иш юритади.

Бу фан назарий билим бериш билан бирга, амалий билимлар беришга ҳам йўналтирилган.

Ибн Сино ўз давридаги барча фанлар жумладан, инсон руҳиятини ўрганувчи фанлар, шунингдек, жисмоний машқлар психологияси соҳасида ҳам аҳамиятга молик тадқиқотлар олиб борди. Ибн Синодан илгари ўтган бир қанча олимлар: Якуб бин Исаак ал-Кинди, Абу Наср ал-Фаробий, Абу Бакр ал-Розий ва бошқалар психология масалаларига қизиққанлар. Улар психологияга доир махсус асарлар ёзган бўлмасалар ҳам ўзларининг фалсафага оид асарларида инсон руҳиятига оид турли хил масалаларни ҳал қилишга ҳаракат қилганлар. Ибн Синонинг илмий меросини ўрганиш шуни кўрсатадики, буюк мутафаккир психологияга доир масалалар билан кўпроқ қизиққан ва махсус асарлар ёзиб қолдирган. Жон тўғрисида рисола, Психология тўғрисида рисола, Жон-руҳ ҳақида китоб ва бошқалар шулар жумласидандир. Булардан ташқари, Ибн Синонинг кўпгина йирик фалсафий, тиббий асарларида («Тиб қонунлари», «Шифо берувчи китоб» ва «Донишнома» каби) психологияга доир алоҳида бўлимлар мавжуддир.

Психология муаммоларига тааллуқли масалаларни яхлит тизимга солиб биринчи марта махсус асар ёзган олим Арастудир. Шунинг учун уни қадимги Юнонистонда психологиянинг асосчиси деб атайдилар. Ибн Сино эса ўрта аср шароитида Шарқда психологияга доир масалаларни бир тизимга солди ва махсус асарлар ёзди. Шунинг учун ҳам Ибн Синони Шарқда психологияга асос солган олим деб айта оламиз.

Ибн Синони психология масалаларини ёритишга қизиқтирган олим, биринчидан, Ўрта Осиё, Хитой, Эрон ва Ҳиндистонда ўздан илгари яшаб ўтган олимлар томонидан ёзиб қолдирилган асарларни ўрганганлиги бўлса, иккинчидан, антик дунё олим ва файласуфларининг таъсири ҳамдир. Чунки, Арасту Ибн Синонинг фалсафада «Биринчи ўқитувчи» сидир. У Арастунинг «Жон ҳақида»ги асари билан яхши таниш эди. Учинчидан, Ибн Синонинг тиббиёт соҳасида олиб борган тадқиқотлари ҳар томонлама кузатиш, одам анатомияси, физиологиясини, шунингдек, одамнинг асаб тизимини яхши ўрганишни талаб этарди. Шунинг учун ҳам турли хил касалликларни даволаш жараёнида кишиларнинг руҳий хусусиятларини амалий тажрибалар орқали билиш заруратга айланган эди. Тўртинчидан, Ибн Сино ёш авлодни ўқитиш ва тарбия масалаларини самарали ҳал қилишга катта ёрдам беришини англаган эди.

Арасту каби Ибн Сино ҳам одам танаси ва «руҳий қувватлар» материя билан форма тариқасида бир-биридан ажралмаган ҳолда мавжуд эканлигини таъкидлайди. Шунинг учун олим руҳий фаолият билан одам саломатлигининг бир-бирига таъсир этиш кучи қанчалик катта эканлигини исбот қилишга ҳаракат қилди. Ибн Сино бу соҳада мавҳум фикр юритиш билан чегараланиб қолмади, балки кузатишларига таяниб, ҳайвонлар устида оддийгина, аммо асосли тажрибалар ўтказди.

Киши руҳий ҳолатларининг организмга таъсири ҳар қандай руҳий жараённинг физиологик асослари билан боғлиқ эканлигини, организмга ташқи муҳитнинг таъсири катта бўлишини исботлаш учун Ибн Сино иккита кўзи олиб, улардан бирини оч бўри яқинига боғлаган, иккинчисини эса оддий тинч шароитда сақлаган. Ҳар иккаласига ҳам тарозида ўлчаб бир хил миқдорда овқат берган. Кўп ўтмай бўрига яқин боғланган кўзи бўрининг ҳамлаларидан кўрқиб жуда ҳам озиб кетган ва яхши боқилишига қарамай, кўркувдан касалланиб ўлган. Оддий шароитда сақланган кўзи эса кундан кунга семириб, тетик яшаган.

Ибн Сино Арасту анъанасини давом эттириб, у ҳам Арастудек уч хил «қувват» бор эканлигини таъкидлади. Булар: 1) ўсимлик қуввати, олимнинг фикрича, озикланишда, ўсишда, урчиб кўпайишда; 2) ҳайвонлардаги руҳий қувват ихтиёрий ҳаракат, истак ва сезгиларда; 3) инсондаги руҳий қувват фикрлаш ва билиш жараёнида намоён бўлади. Ибн Сино ўсимлик, ҳайвонот ва инсонлардаги уч хил дикқатнинг ўзига хос хоссаларга эга эканлигини илмий далиллар асосида исбот қилиб берди. Шунингдек, у психика ҳайвонлар билан инсонларга хослигини таъкидлаб, ҳайвонлар психикасининг инстинктив характерга эга эканлигини кўрсатди.

«Инстинкт, — дейди Ибн Сино, — шундай қувватдирки, у ҳайвон онгида мантиксиз вужудга келади, инсонга эса онгли, мантикий фикрлаш хосдир. Мия кишининг фикрловчи органидир». Шунинг учун ҳам Ибн Сино: «Мия сезилувчи суратларни идрок қилади ёки сақлайди, хаёлда сақланган суратларни бирлаштириб ёки бўлиб иш юритади ва шу билан бирга, сезги орқали келган суратларга ўхшаган турли суратларни вужудга келтиради», — деган хулосага келади. Бу жараёнлар Ибн Синонинг фикрича, асаблар воситаси билан содир бўлади. Унинг асаблар ҳақидаги фикрлари, яъни асабларнинг хизмати, асосан, миянинг сезги ва ҳаракатларни бошқа органларга беришда воситачи бўлишдан иборат, деган фикрлари илмий жиҳатдан ғоят қизиқарлидир.

Ибн Сино кишидаги асаб тизимининг тузилиши ҳақида фикр юритар экан, тиббиёт соҳасидаги тасаввурларига асосланади. У асабларнинг бошланиш жойи бош мия эканлигини, сигнал бош миядан организмнинг барча томонларига тарқалиши ва шу туфайли одам ташқи оламдан бўладиган таъсирга жавоб қайтариш қобилиятига эга бўлишини яхши тушунади. Шу боис улуғ олим киши организмни чиниқтириш ва тараққий эттиришда табиат кучларидан (куёш, ҳаво, сув) фойдаланиш катта аҳамиятга эга эканлигини, жисмоний машқнинг кишидаги сезги органларини тараққий этишида муҳим ўрин тутишини исбот қилиб берган.

Ибн Сино кишининг анатомик ва физиологик хусусиятларини ҳисобга олган ҳолда жисмоний машқ кишини кетма-кет чуқур нафас олишга мажбур қиладиган

ихтиёрий ҳаракат эканлигини қайд этади. Жисмоний машқ билан муттасил шуғулланадиган кишининг руҳи соғлом, организми жуда мустаҳкам бўлиб, ҳар қандай касалликларни енгиб ўтишга қодир бўлишини исбот қилишга ҳаракат қилди. Унинг «Ўртача суратда ва ўз вақтида жисмоний машқ билан шуғулланувчи одам бузилган хилтлар туфайли келган касалликларнинг давосига муҳтож бўлмайди», - дейиши диққатга сазовордир. Олим жисмоний машқ билан шуғулланиб юрган киши бирданига яшаш тартибини бузса, саломатлигига зарар етишини ҳам уқтириб ўтган. Булардан ташқари, у жисмоний машқ билан мунтазам шуғулланадиган одамнинг организмида кераксиз моддалар тўпланиб қолмаслигини, бадандаги табиий иссиқликни оширишини исбот қилиб берди.

Ибн Сино ўзининг машҳур асари «Тиб қонунлари»нинг биринчи китобида жисмоний машғулоти кишининг ёшига, соғломлиги ёки касаллигига қараб, турлича шакл ва усулларда ўтказиш кераклигини таъкидлайди. Айниқса, болалик, ўсмирлик, йигитлик ва қарилик чоғларида киши жисмоний машғулотга турлича муносабатда бўлиши кераклиги масаласини кўтариб чиқиши Ибн Синонинг одам анатомияси ва физиологиясини мукамал билганлигидан, киши организмнинг доимо тараққий этиб боришини илмий асосда тушунганлигидан далолат беради. Буюк олим уйқунинг киши иш фаолиятида сарф қилган кучни қайта тиклашда ва организмнинг тўла дам олишида жуда катта аҳамиятга эга эканлигини алоҳида уқтиради.

Шунинг учун соғлом кишиларга маслаҳат бериб, уйқудан ўз вақтида фойдаланиш, яъни керагидан ортиқча ухламаслик ёки киши ўзини уйқусизликдан сақлаши кераклиги ҳақидаги фикрлари ҳозирги кунда ҳам ўз аҳамиятини йўқотмаган. Чунки буларнинг ҳар иккаласи ҳам мия ва қувватни бўшаштириб юборишга сабабчи бўлади ва натижада, киши ҳар хил касалликларга дучор бўлиши мумкин, деган хулосага келади.

Ибн Сино керагидан ортиқ ухлашнинг хосияти йўқ эканлигини уқтирар экан, айниқса, кундуз куни ухлаш кишининг рангини бузиши, талоқ касалини пайдо қилиши, асабларни ишдан чиқариши ва турли хил шиш, иситма касалликларига сабаб бўлишини таъкидлайди. Уйқудан уйғонгандан кейин ўз ўрнида у ёндан бу ёққа ағдарилиб ётавериш зарарли эканлигини, у кишининг ялқов бўлиб қолишига сабаб бўлишини, иродасини бўшаштириб юбориши мумкинлигини, хусусан, ёш болаларнинг хулқига салбий таъсир этиб, уларнинг ўжар бўлишига олиб келиши мумкинлигини алоҳида кўрсатиб ўтади.

Кишининг меҳнат ёки жисмоний машқ ва спорт машғулоти жараёнида сарф қилган кучини қайта тиклаш ва организмнинг яхши ҳордиқ чиқариши учун мириқиб, давомли ухлаш жуда фойдали эканлигига ҳозирги замон тиббиёт фани ҳам алоҳида аҳамият беради. Ибн Сино ҳам бу масалани жуда тўғри тушунган ва асосан, у кечки, давомли уйқунинг фазилатини юқори баҳолаган.

Ибн Сино боланинг руҳий ва жисмоний жихатдан тараққий этишида, уни эмизувчи, боқувчи аёлнинг роли катта эканлигини таъкидлаб, уларнинг олдига қатор талаблар қўяди. Бу талаблардан бири шуки, болани эмизувчи, боқувчи, тарбияловчи она меҳрибон, юмшоқ табиатли, мулойим сўз бўлиши керак. У ғазабланиш,

аччикланиш, кўрқиш каби салбий руҳий ҳиссиётларга тез берилиб кетадиган бўлмаслиги керак. Акс ҳолда, бундай салбий хислатлар болани эмизувчи онанинг миждозини бузади, бу эса боланинг феъл-атвори бузилишига сабаб бўлади. Ибн Сино онанинг мўътадил сифатларга эга бўлишини, жисмоний бақувват ва руҳий соғлом бўлишини мақсадга мувофиқ деб ҳисоблайди. Олимнинг руҳий жиҳатдан касал бўлган хотинларга болани эмизишни тақиқлаш керак, деган фикри ҳам диққатга сазовор. Ҳақиқатан ҳам, бундай талаб боланинг ҳар томонлама камол топишида жуда катта аҳамиятга эгадир.

Ибн Сино шахс камолотида жисмоний маданиятнинг беқиёс аҳамиятга молик эканлигини таъкидлар экан, фақат жисмоний машққа таъриф берибгина қолмасдан, унинг ҳар хил турлари борлигини ва улардан қандай фойдаланиш кераклигини ҳам кўрсатиб ўтади. У жисмоний машғулотнинг киши организми учун фойдаси катта эканлигини, машғулотларга шахснинг иш жараёнида бажарадиган ҳаракатлари ва махсус жисмоний машқ ҳаракатлари ҳам киришини уқтириб ўтади.

Ибн Сино махсус жисмоний машқларни кичик ёки катта, жуда тез ёки секин, яъни енгил бажариладиган машқларга бўлади. Шулардан тез бажариладиган машқларга: тортишиш, муштлашиш, тез юриш, найза отиш, қиличбозлик, найзабозлик, отда юриш, бирор нарсага осилиш, бир оёқлаб сакраш, икки қўлни силкитиш, арқонда юриш, оёқ учларида тик туриб қўлларни олдга ва орқага чўзиш кабиларни киритади. Жуда секин ва енгил бажариладиган машқларга: арғимчоқларда учиш, қайиқ ёки кемаларда сайр қилишни; кучли машқларга эса тош кўтариш, отга ёки туяга миниш ва араваларда юришни киритади.

Ўрта Осиё халқлари орасида бошқа кўпгина халқлардаги каби қадим замонлардан буён кураш кенг тарқалиб келган. Кураш киши организми-мини чиниқтиришда жуда катта ўрин тутаяди. Ибн Сино шунинг учун ҳам спортнинг бу соҳасига жуда катта аҳамият бериб, унинг ҳар хил турларини ёзиб қолдирган. Масалан, курашнинг бир турини Ибн Сино қуйидагича тасвирлайди: «Курашаётган кишилардан бири рақибини ўнг қўл тагидан ўнг қўлни, чап қўл тагидан чап қўлни ўтказиб, уни кучоқлайди. Кейинчалик рақибни ўзига тортади ва уни ўнг ёки чап томондан товлай бошлайди. Шу киши ё букилади, ё қаддини ростлайди».

Ибн Сино курашнинг яна бошқа кўпгина турларини кўрсатиш билан чекланиб қолмай, халқ орасида мавжуд бўлган кураш турларини умумлаштириб, тарғиб ҳам қилади. Ибн Сино кўрсатган кураш усуллари Ўрта Осиё халқлари орасида ҳозиргача сақланиб келмоқда ва улар классик кураш тури билан халқ орасида эътиборга сазовордир. Ўзбекистон мустақилликка эришганидан сўнг ўзбек кураши бўйича жаҳон биринчилиги мусобақалари ўтказилмоқда. Бу кураш мусобақалари жаҳон халқлари билан дўстлашиш имкониятини бериш билан бирга, ўзбек халқининг ички руҳий имкониятининг чексизлигини ҳам кўрсатади.

Ибн Сино киши организмидаги ҳар бир орган ўзига хос хусусиятга эгаллиги, шунинг учун ҳам бир органни чиниқтиришда алоҳида-алоҳида машқлар танлаш ва улардан фойдаланиш зарурлигини кўрсатади. Жумладан, кўкрак қафаси мускуллари ва нафас олиш органларини чиниқтириш учун паст, гоҳида баланд товуш чиқариш

зарур. Бу машқлар билан фақат кўкрак қафаси ёки нафас органларигина эмас, балки оғиз ва тил ҳам ҳаракатга келади, улар ҳам машқ натижасида тараққий этиб боради. Булардан ташқари, нафас олиш ва нафас чиқариш жараёнида кишининг барча органлари ҳаракат қилади, қон томирлари кенгаяди.

Ибн Сино жисмоний машғулотларнинг аҳамияти ва турлари тўғрисида фикр юритибгина қолмасдан, балки у жисмоний машғулотни киши организми қандай ҳолатда бўлганида бошлаш кераклиги ҳақида ҳам қимматли маслаҳатлар беради. Олимнинг фикрича, биринчидан, жисмоний машқни бошлашдан илгари киши танаси тоза бўлиши, иккинчидан, истеъмол қилинган овқат ҳазм бўлган бўлиши керак. Лекин овқат ҳазм бўлиб орадан кўп вақт ўтгандан кейин, яъни оч қоринга жисмоний машқлар билан шуғулланиш ярамаслиги, агар киши катта куч талаб қиладиган жисмоний машқ қиладиган бўлса, бундан фақат зарар кўриши мумкинлиги, жисмоний машқлар бажаришда аниқ қоидаларга риоя қилиш кераклигини таъкидлаб, қуйидаги уч ҳолатга алоҳида эътибор бериш шарт, деб ҳисоблайди: 1) «... агар терининг ранги яхшилана борса, ҳаракатларни давом эттиравериш мумкин, агар тер чиқа бошласа, ҳаракатни тўхтатиш керак; 2) жисмоний машғулот давомида киши енгиллик сезса, машқни давом эттиравериши мумкин; 3) агар органлар, аъзолар бўртишда давом этса, машқни давом эттиравериш мумкин. Агар шу кўрсатилган белгилар, — дейди олим, — йўқола борса, машқни дарҳол тўхтатиш керак».

Буюк олим фақат соғлом кишиларнинг ўз организмини чиниқтириш учун бажарадиган жисмоний машқ турлари ва аҳамиятини кўрсатибгина қолмасдан, балки касал, камқувват кишиларнинг ҳам жисмоний машқ қилиши натижасида касалликдан қутулиш йўллари кўрсатишга ҳаракат қилади. Олим, шу ўринда, жисмоний машқлар билан шуғулланувчи киши ўзининг камқувват органларини ортикча ҳаракат қилдиришдан сақлаши лозимлигини алоҳида таъкидлайди. Жумладан, «Ҳаракатлар, — деб изоҳлайди Ибн Сино, — органларнинг ҳолига қараб турлича бўлади. Масалан, оёқ томирларининг кенгайиши касаллиги билан оғриган киши оёқнинг кўп ҳаракат қилишини талаб қилувчи машқлар билан шуғулланмасдан, балки ҳаракатнинг кўпини гавданинг юқори қисмига, масалан, бўйин, бош ва қўлларга кўчириши керак. Гавданинг юқори қисмида қилинадиган ҳаракатлар оёқларга кам таъсир қилади». Олим жисмоний машқларнинг ҳамма турлари билан барча одамларнинг бир хил шуғулланишлари ярамайди, деб уқтиради. Унингча, албатта, ўзининг соғлиғига жисмоний имкониятига қараб машқни танлаб олиши керак. «Ҳар бир одам, — дейди Ибн Сино, — ўзига мос ҳаракатларни танлаши керак. Арғамчиларда учиш каби енгил машқ иситмадан ҳолсизланган кишилар учун, ҳаракат қилиш ва ўтиришга қурби етмайдиган кишилар учун мувофиқ».

Шунингдек, Ибн Сино яна бир қанча касалликларни даволашда енгил машқлардан фойдаланиш кераклиги тўғрисида аниқ маслаҳатлар беради. Масалан, агар одам оҳиста тебратилса, уйқуга киради ва бу ҳаракатдан атрофга ел тарқалади. Бу ҳаракат, Ибн Сино фикрича, мия касалликлари натижасида келиб чиққан паришонхотирлик ҳолатидан халос бўлиш ҳамда иштаҳани очиш, табиатини уйғотиш

учун фойдалидир. Сўрида ётқизиб тебратиш иситма, корин кўпчиши, буйрак касалликларига дучор бўлган кишилар учун фойдали эканлигини таъкидлади.

«Тиб қонунлари» биринчи китобининг якуний қисмида Ибн Сино қуйидаги еттита омилдан тўғри фойдаланиш соғлиқни сақлайди ва мустаҳкамлайди, деган хулосага келади. Булар: 1) мизожни мўътадил тутиш; 2) ейиладиган ва ичиладиган ичимлик ва овқатларни танлай билиш (парҳез сақлаш); 3) баданни туклардан тозалаш; 4) бурунга тортиладиган ҳавонинг тозалиги ва етарлиликка эътибор бериш; 5) қадди-қоматни тўғри тутиш; 6) қулай ва ихчам кийиниш; 7) жисмоний ва рухий ҳаракатларни меъёрида бажариш. Ибн Синонинг жисмоний маданият соҳасидаги фикрларининг характерли томони шундаки, бу масалани у киши фаолиятининг бошқа томонларидан ажралган ҳолда эмас, балки инсоннинг барча фаолияти билан чамбарчас боғлиқ ҳолда олиб қаради. Чунки Ибн Сино жисмоний маданиятни боланинг ёшига, кучига ва ҳаётининг тажрибасига яраша олиб бориш кераклигини, жисмоний машқлар киши организмни мустаҳкамлаш билан бир қаторда, у кишининг руҳини тетиклаштиришга, ақлий қобилиятининг ўсишига ҳам катта ёрдам беришини уқтирди. Шу нуқтаи назардан Ибн Синонинг кишилар кундалик жисмоний ҳаёти масалаларига қизиққанлиги ва унга ўз вақтида берган илмий ва амалий жавоблари Спорт психологияси фанининг вужудга келишида муҳим ўрин эгаллайди.

Ўрта аср шароитида буюк мутафаккирнинг жисмоний маданият соҳасидаги қарашларни табиий-илмий жиҳатдан асослаб бериши ўша даврга нисбатан жуда катта ижобий аҳамиятга эга бўлиб, унинг жисмоний маданият тўғрисидаги кўпгина фикрлари ҳозирги даврда ҳам ўз кучини йўқотган эмас. Ота-оналар, тарбиячилар, жисмоний маданият ўқитувчилари, мураббийлар бу фикрлардан шароит ва вазиятга мос равишда ўз амалий фаолиятларида фойдаланишлари мақсадга мувофиқ.

Темурийлар ҳукмронлиги даврида ўзбек феодал давлати ҳаётида ҳарбий санъат ҳамда жисмоний машқларнинг хилма-хил турлари янада ривож топди, халқнинг ўзлигини англаш даражаси ўсди. Темур ва унинг лашкарбошилари ҳарбий юришларида жангчиларнинг жисмоний чиниққан, бақувват ва эпчил бўлиши, уларнинг маҳорати ва жасорати аёвсиз жангларнинг тақдирини ҳал қилишини чуқур англаган. Шу боис лашкарнинг ҳарбий санъатни ҳам руҳан, ҳам жисмонан пухта эгаллашига жиддий эътибор беришган. Темур саройига келган испан сайёҳи Руи Гонсалес де Клавихо эгнига енгисиз калта камзулга ўхшатиб тикилган чарм либос кийиб олган икки полвон тик туриб олишишини, бир-бирини йиқитишга астойдил ҳаракат қилишини, ниҳоят, улардан бири устун чиқиб, рақибини ерга ағдариб, анча вақтгача унинг туриб олишига йўл қўймай босиб ётишини, агар йиқилган полвон ўрнидан туриб кетса, йиқилган ҳисобланмаслигини ўз китобида ғоят қизиқарли баён қилган. Бизнингча, бу қимматли маълумотлар ўзбекча курашнинг яна бир тури — ҳозирги эркин кураш услубига жуда ўхшаш Бухороча кураш тўғрисида бўлса керак. Анча вақтгача унинг туриб кетишига йўл қўймай босиб ётганлиги ҳақидаги қайдлар ҳозирги курашда рақибни йиқитиш, уни муайян вақтга қадар шу ҳолатда ушлаб туриш қондасига ўхшайди.

Уруш оқибатини кўпинча икки жангчи-пахлавоннинг бевосита олишуви ҳал этгани тўғрисидаги маълумотлар ҳам эътиборга сазовордир. Тарихий манбалар бизга бу ҳақда бир қатор қимматли маълумотларни етказиб келган. Масалан, Шарафутдин ал-Яздий ўзининг «Зафарнома» китобида Темурнинг Хоразм хони Ҳусайн Сўфийга икки ўртадаги низони уруш билан эмас, балки яккама-якка олишув йўли билан ҳал этишни таклиф қилганлиги тўғрисида маълумот беради.

Ўзбек халқининг турмушида турли хил жисмоний машқлар, айниқса, чавандозлик пойгалари ва кураш кенг тарқалганлигини тасдиқловчи бошқа далиллар ҳам бор. Масалан, «Бобурнома»да темурийлар сулоласидан бўлган машҳур саркарда ва давлат арбоби Муҳаммад Бобур (1483—1530) ўзининг ҳарбий юришларидан бирини баён қилиб, манзилгоҳда полвонлар курашга тушгани, қайиқчи пахлавон Лоҳурий Дўст Ёсин Хайр деган полвон билан олишгани, иккаласи узоқ курашгани, Дўст Ёсинни жуда қийналиб йиқитганини ёзган.

Сафарларнинг бирида Одампул оролида Содиқ билан Кулолни курашга туширмақчи бўлганини Бобур қуйидагича таърифлайди: «Ушбу кун Содиқ била Кулолни куштига солдук. Кулол даъво била келиб эди, Ограда кушти тутмоққа йўл куфтани узр айтиб, йигирма кун муҳлат тилади. Қирқ-эллик кун муҳлатидан ўтди. Бугун зарур бўлди, кушти тутти. Содиқ яхши кушти тутти, хили осон йиқти. Содиққа ўн минг танга ва эгарлик от ва бош-оёғ ва тугмалик чакман инъом бўлди. Бовужудки, Кулол йиқилиб эди, маънос қилмай, анга ҳам сарупо ва уч минг танга инъом бўлди...». «Сафарларнинг яна бирида, пайшанба куни пахлавон Содиқ билан Улуғ Удий куштигир кушти туттилар. Содиқ чикора йиқти. Хили ташвиш тортти...». «Йигитлар бир пора шўхлуқ қилдилар, бир пора куштигирлик қилдилар. Соки Муҳсин даъво қилдики, тўрт-беш кишини миён-гирлик қилурмен. Бир киши била тутти, йиқилаёзди. Иккинчиси Шодмон эди, Муҳсинни йиқти. Ҳижил ва мунфаил бўлди. Куштигирлар ҳам келиб, кушти туттилар». Уларнинг ҳаммаси бу полвондан енгилган. Бобур ўша даврнинг машҳур полвони Муҳаммад Абу Саидга юксак баҳо бериб, уни «тенги йўқ пахлавон» деб атаган эди.

Бобур ўз хотираларида муштлашиш мусобақаларини ҳам тилга олади ва бир жойда ўшлик «урушқоқлар» биринчилиқни олганини ёзади. «Бобурнома»да келтирилган далиллар шуни тасдиқлайдики, бу даврда спорт жанговар характерга эга бўлган. Масалан, Бобурнинг ёзишича, унинг замондошлари орасида бир зарб билан отни қулата оладиган одамлар ҳам бўлган. Бу эса ҳозирги бокс узоқ ўтмишдаги муштлашиш жангларида келиб чиққанини кўрсатадиган яна бир далилдир.

Бобур замонида шахмат ўйини ҳам кенг ривожланган. Зуннун деган бир шахс шатранжга шундай қизиқар экан: «Агар одамлар бир қўл билан ўйнасалар, у икки қўли билан ўйнар эди» — дейди Бобур. Мир Муртоз исмли бошқа бир одам эса шахматга шу даражада қизиқар эканки, агар у икки муҳолиф билан учрашгудек бўлса, бири билан ўйнаб, иккинчисининг кетиб қолмаслиги учун этагидан ушлаб турар экан.

Ёшлигидан мерганлик, муштлашиш, қиличбозликни кўп машқ қилган, учар қушнинг кўзидан урадиган даражада мерган бўлиб етишган Бобур отаси вафотидан кейин, ўн икки ёшида тахтга ўтиради. У ёш бўлишига қарамасдан турли ҳарбий ва

жисмоний машқлар билан бек акалари раҳбарлигида мунтазам шуғулланган. Масалан, чавандозликка жуда қизиққан ёш подшоҳнинг чорбоғ ичида чавандозларни машқ қилиши П. Қодировнинг «Бобур» романида қуйидагича тасвирланади: "Отни чоптириб бориб бирдан жиловини қўйиб юборар, камонга чаптастик билан ўқ ўрнатиб, чошиб бораётган от устидан нишонга олар эди. Мазидбек сопига садаф қадалган ёй ўқини нишондан авайлаб суғуриб олдида, қанчалик чуқур ботганини бармоғи билан ўлчаб кўрди: «Билагингизда куч кўп, амирзодам! Шерпанжасиз...». Довюраклиги ва жасурлиги учун у ёшлигидан «Бобур» («Шер») лақабини олган Бобур мақтовни ўзига олгиси келмади: «Шерпанжа деб отамни айтсинлар. Мен кўрганмен, зарблари бундан ўн ҳисса ортиқ. Мушт урсалар, энг зўр йигитни ҳам йиқитурлар».

ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ЎҚИТУВЧИСИ ВА МУРАББИЙИ ФАОЛИЯТИНИНГ ПСИХОЛОГИК АСОСЛАРИ

Уни мамлакатимизни буюк давлатга айлантириш масъулияти бу ўлкада яшаётган ҳар бир онгли фуқаро, жумладан, жисмоний маданият ходимлари ҳамда спортчилар зим-масига ҳам улкан шарафли вазифалар қўйган. Ўзбекистон спортчиларининг жаҳон миқёсида ўтказилаётган йирик мусобақаларда ва олимпиада ўйинларида қатнашиб, нуфузли ўринларни қўлга киритаётганлиги уларни бу масъулиятли вазифани бажаришга астойдил киришганлигидан далолат беради. Албатта, нуфузли мусобақаларда иштирок этиш ўз-ўзидан бўлмаслиги ҳаммага аён. Бунинг учун спортчиларимизнинг жисмоний ва руҳий тайёргарлик даражасини янада ошириш ҳамда уларда юртсеварлик ҳисларини янада камол топтириш лозим. Ўзбекистоннинг қишки олимпиада ўйинларида иштирок этиб, 60 та давлат орасида 12-ўринни эгаллаши ва республикаимиз спортчиларининг 2000-йилдан мустақил равишда олимпия ўйинларида қатнашиб келаётганлиги муҳим ҳодиса бўлди. Ўзбекистон спортчилари, спорт мутахассислари ва мураббийлари олдидаги асосий вазифа ватанимиз спортини қисқа муддат ичида жаҳондаги йирик ва юксак тараққий этган давлатлар спорти даражасига кўтаришдир. Мамлакатимизнинг табиий шароити, яъни иссиқ-илиқ мавсумнинг узоқ чўзилиши шундай имкониятлардан бири ҳисобланади. Йил бўйи узлуксиз равишда спорт машғулотлари ва мусобақалар ўтказиш ҳамда спортнинг барча турларини аъло даражада ривожлантириш шарт-шароитига эгамиз. Шунингдек, олимпиадачилар учун махсус психолог ва мураббийлар раҳбарлигида алоҳида машғулотлар ўтказиш учун барча имкониятлар мавжуд.

Сўнгги йилларда айрим давлатлар ўзларининг табиий ва географик шароитларини ҳисобга олган ҳолда алоҳида спорт турлари бўйича малакали спортчилар тайёрламоқдалар. Улар юқори тоифали спортчилар тайёрлашнинг илмий асосланган услубларини ишлаб чиққанлар. Булардан ташқари, спорт амалиётидаги кўрсаткичларга олимпиада ўйинларида кўп ҳолларда юқори натижаларга эришиш спортчиларнинг мусобақаларга тез-тез қатнашуви ва моддий жиҳатдан етарли таъминланганлиги билан ҳам белгиланишини кўрсатмоқда. Чунончи, Голландияда яхмалак майдонларининг кўп бўлиши конкида учиб спортининг қисқа ва ўрта

масофаларга югуриш турларида юқори кўрсаткичларга эришувида, Америкада эса сузиш ҳавзаларининг кўплиги малакали сузувчиларни тайёрлашда кўл келмоқда. Ўзбекистоннинг Сурхондарё, Қашқадарё, Хоразм ва Самарқанд вилоятларида миллий курашнинг ривожланганлиги (ижтимоий, табиий шароитнинг кураш спортини ривожлантиришга мос келиши) келгусида самбо ва курашнинг бошқа турлари бўйича олимпиадачиларни тайёрлаш имконини беради. Қаерда спорт учун қулай шароит мавжуд бўлса, ёшлар билан жисмоний машқлар узлуксиз ва юқори даражада ўтказилса, қайси спорт турлари бўйича тўғараклар ишласа, уларга тажрибали фидойи мураббийлар жалб этилса, ўша жойларда муваффақиятлар кўп бўлади. Улар орасидан, албатта, олимпиада қатнашчилари етишиб чиқади.

Ҳозирги пайтда Ўзбекистонда юқори малакали спортчиларни тайёрлаш учун барча шарт-шароит ва имкониятлар яратилмоқда. Ёшлар ўртасида спортнинг барча турларига қизиқувчилар сони кун сайин ортиб бормоқда. Спорт кишиларни ҳар томонлама ривожлантириш, соғлиғини мустаҳкамлаш, меҳнат ва жанговар фаолиятга тайёрлашнинг восита ва омилларидан бири сифатида Ўзбекистоннинг буюк давлат бўлишида хизмат қилмоғи лозим. Республикамиз биринчи Президенти И.А.Каримовнинг таъбири билан айтганда: «Бизнинг заминимиз баҳодирларнинг ва ҳимоячиларимиз бўлган полвонлар ва ботирларга азалдан бой ҳамда уларни меҳр билан парвариш қилиб келмоқда». Бу фикрда жуда катта мантқиқ бор, албатта. Чунки Туркистон халқи азалдан чавандозлик, кураш, ов ва саёҳат билан мунтазам шуғулланиб келишган. Бундай спорт мусобақалари ва ўйинлари «Алпомиш», «Кунтуғмиш», «Қирққиз», «Авазхон», «Равшан», «Манас» каби дostonларда анчагина батафсил тасвирланган.

Ўзбекистоннинг жаҳон мамлакатлари билан ташқи, иқтисодий, савдо, маданий ва спорт соҳасидаги алоқалари кун сайин ривож топмоқда. Республикамиз спортчилари Корея, Хитой, Франция, Япония, Арабистон, Туркия, Америка каби йирик мамлакатларда ўтказилган ўртоқлик учрашувлари ва расмий биринчиликларда қатнашиб, ўз маҳоратларини намойиш қилмоқдалар. Яна шуниси эътиборлики, спортнинг кураш, футбол, қиличбозлик, самбо, енгил атлетика каби турлари ҳамда шарқона яккама-якка беллашувлар бўйича Тошкент, Термиз, Бухоро, Самарқанд ва бошқа шаҳарларда халқаро турнирлар ўтказилди. Буларнинг ҳаммаси Ўзбекистон шуҳратини жаҳонга танитиш билан биргаликда, республикамиз спортчиларининг халқаро спорт майдонларида беллашувга тайёр эканлигидан далолат беради.

Маълумки, сўнгги йилларда одамнинг жисмоний ва руҳий имкониятининг чексизлигини спортда эришаётган рекорд натижалар ҳам кўрсатмоқда. Спортда рекорд кўрсаткичлар шундай тез суръатлар билан ўсиб бормоқдаки, бу натижалар Ўзбекистон спортчиларидан ҳам олимпиада ўйинларида ғалаба қилиш учун юксак истеъдодлиликини, руҳий ва жисмоний фаолликини, спорт мусобақаларида ўз кучига ишонч ҳосил этишни, тинимсиз машқ қилишни, энг оғир шароитларда ҳам ўзини дадил бошқара билиш хислатларини шакллантиришни, инсонга табиат томонидан берилган яширин руҳий ва жисмоний имкониятлардан фойдалана билиш ва илмий ишлаб чиқилган психологик услублар билан машқ қилишни талаб этади. Бунинг учун Ўзбекистон олимпиадачиларида спорт орқали ватанга бўлган руҳий фаоллик

сифатларини янада ўстириш лозим. Руҳан фаол спортчиларгина ахлокли, чидамли, виждонли, спортда ўз мақсадига эришиш йўлида ҳар қандай қийинчиликлардан кўрқмайдиган кишилар бўлиб етишадилар. Шу боис биз Ўзбекистон олимпиадачиларини юқори натижаларга эришишлари учун психологик жиҳатдан тайёрлашда биринчи галда қуйидагиларга эътибор қаратишни мақсадга мувофиқ деб ҳисоблаймиз:

- Ўзбекистон олимпиада жамоаси спортчиларига турлича руҳий ва жисмоний вазиятларнинг вужудга келиш қонуниятларини ўргатиш;
- спортчиларни муайян спорт кўрсаткичларига эришишлари учун самарали руҳий фаоллик ҳолатини вужудга келтиришга одатлантириш;
- спортчиларда ҳар қандай шароитда ҳам психологик жиҳатдан ўзини-ўзи бошқариш, жисмоний фаоллик ва ишчанлик малакаларини ривожлантириш;
- олимпиадачиларда руҳий ва жисмоний барқарорлик, чидамлилик каби сифатларни камол топтириш.

Спорт турлари ҳар хил бўлганидек, спортчиларнинг мусобақага тайёрлиги ва уларнинг мусобақада пайдо бўладиган ҳиссий таъсирланиш даражалари ҳам турлича бўлади. Баъзи бир спортчиларда спорт малакаларининг қийинчилик билан ҳосил бўлиши; бошқасида эса кучли ҳиссий таъсирланиш, хавотирланиш, ваҳимага тушиш; учинчисида асаб тизимининг заифлиги; тўртинчисида ҳиссиётларининг тез ўзгарувчанлиги сабабли спорт мусобақаларида юқори кўрсаткичларга эришиши жуда оғир бўлади. Бундай спортчилар билан руҳий тайёргарлик ишлари олиб борилмаса, спорт мусобақалари жуда қийин кечади. «Психология» фанининг исботлашича, кучли мувозанатли асаб тизимига эга бўлган спортчилар спорт мусобақаларида ва олимпиада ўйинларида барқарор кўрсаткичларга эришиб келганлар.

Инсон организмнинг ақлий, руҳий ва жисмоний имкониятлари чексиздир. Спортчиларда бундай сифатларни ривожлантириш, кундалик ҳаётда амалий қўллашни ёшлик давридан бошлаш керак. Бунинг учун спортчилар ўз аъзолари фаолият функцияларининг хилма-хил қонунларини билиб, улардан ақлий меҳнат унумдорлигини ўстиришда, руҳий ва жисмоний фаоллик даражасини оширишда тўғри ва ўринли фойдалана билиши ниҳоятда муҳим. Ҳозирги спортда, мутахассисларнинг фикрича, «аутогенча» машқ қилиш орқали спортчилар ички руҳий имкониятларидан тўла фойдаланишга эришмоқдалар. Бу услуб немис психолог олими И.Г. Шульс номи билан боғлиқ бўлиб, бутун дунёга кенг тарқалган. «Аутогенча» машқ услуби нафақат руҳий касаллиги бор кишилар билан машғулотлар ўтказишда, балки соғлом одамлар, айниқса, спортчиларни мусобақага руҳий жиҳатдан тайёрлашда ҳам кенг қўлланилмоқда. Бундай машқлар билан изчил шуғулланган спортчилар юқори кўрсаткичларга эришмоқдалар. Аутоген машғулоти билан шуғулланган немис шифокори Х. Линдемман ҳаво тўлдирилган резина қайиғида бир ўзи 72 кунда Атлантика океанини кесиб ўтишга муваффақ бўлган. У бу саёҳатга узоқ ва кучли тайёрланган. Линдемман океанда сузиш учун фақат жисмоний чидамликдан ташқари, хавфли вазиятларда ақлий фаоллик, руҳий тушкунлик ҳолатларида ўзини тўғри бошқара билиш, кўтаринки кайфият билан бирга иродавий барқарорлик каби

сифатларни тарбиялашга алоҳида эътибор берган. Бунинг учун махсус ишлаб чиқилган психологик услублар асосида машқ қилган. Бугунги кунда бирорта ҳам олим 2020-йиллар атрофида кишиларнинг юқори жисмоний имкониятларининг қандай бўлишини фақат тахмин қилиши мумкин, лекин илмий асослаб, аниқ айта олмас керак. 1930—40-йилларда жаҳон олимлари спорт турлари бўйича охириги спорт натижаларини аниқлашга уриниб кўрганлар. Лекин бундай тасаввурлар, тўғрироғи, башоратлар ўринсиз бўлиб чиқди. Айрим спорт натижалари олимларнинг башоратларидан ҳам ўтиб, юқори кўрсаткичлар билан яқунланди. Бунга қуйидаги аниқ мисолларни келтирамиз: 1955-йил Паул Андерсен уч босқичда 512 кг штангани кўтарганида, жаҳон ахборот воситалари бундай кишилар ҳар 100 йилда бир марта туғилади, деб ишонтирган эдилар. Лекин орадан 5 йил ўтгач, Юрий Власов 25 кг, яна беш йилдан сўнг Л. Жаботинский 50 кг, яна беш йилдан кейин эса Алексеев, Андерсеннинг рекордидан 100 кг ортиқ штанга кўтарди. Бу натижалар инсоннинг асаб тизими ва руҳиятининг юқори маҳсулдорлик хусусиятига эга эканлигидан далолат беради. Инсондаги бундай хусусият келгусида спорт соҳасида юқори натижаларга эришиш имконини беради.

Бизни ёшлигимиздан «Қанча ҳаракат қилмагин, бошдан баландга сакрай олмайсан» деган ақида билан тарбиялаб келишган. Биз ҳам бўйимиздан баландга сакраганимиз йўқ, ҳатто, бунинг учун ҳаракат ҳам қилмадик. Айтишларича, музлаган сувда бир неча дақиқа туришнинг ўзи музлаб ўлиш учун кифоя қиларкан. Ҳаёт эса баъзан бунинг аксини ҳам кўрсатади. 1991-йилда бир гуруҳ спортчилар Беринг бўғозини сузиб ўтдилар. Оралиқдаги масофа 41 километр бўлиб, унга 14 соат-у 37 дақиқа вақт сарфланган. Ўша пайтда сувнинг иссиқлиги бор-йўғи 4—8 даража оралиғида бўлган, холос. Сузиш жараёнида ҳеч қандай нотабий ҳодиса рўй бермаган. 1992-йилнинг феврилида эса энг узоқ масофага қишда сузиш халқаро уюшмаси Иссиқкўлда ғаройиб мусобақа ўтказди. Ўттиз уч сузувчи 68 соат-у 20 дақиқада 168 километрлик масофани босиб ўтадилар. Аммо ўша пайтда кулнинг суви музлаган бўлиб, сузиш учун муз синдирилиб йўл очилган эди. Мусобақа яқунлангач, сузувчилардан бирининг иссиқлик даражаси ўлчаб кўрилганда, унинг иссиқлик даражаси 32 градусни кўрсатди. Тиббиёт ходимларининг тилида бу ҳаёт билан видолашув демакдир. Бироқ ўша спортчи сувдан чиққанида гўё ҳеч нарса бўлмагандек, атрофдагилар билан ҳазиллашар, куларди. Кўп ўтмай унинг иссиқлик даражаси табиий ҳолатига келди.

Ҳозирги кунда ёшларнинг руҳий, жисмоний, ақлий, маънавий ва иродавий сифатларининг ривожланиш имкониятлари чекланган эмас, десак хато қилмаймиз. Ҳозирги космик асрда космосга доимий чиқишлар инсон руҳий имкониятларининг чексиз эканлигининг яна бир кўринишидир. Бундан 70 йил олдин парашютда сакрашнинг бошланиш даврларида инсон баландликда ўз хушини йўқотиб қўйиши мумкин, қалбида руҳий тушкунликка берилиш, келажакда инсоннинг ички имкониятларидан фойдаланиш натижасида ҳар қандай руҳий ва жисмоний тўсиқларни енгиши мумкинлигини кўра олмайдиган айрим кишиларнинг фикрлари тўғри эмаслигини парашютчилар бир неча марта исботладилар. Ҳозирги кунда

парашют спорти ёшларнинг энг севимли спорт турига айланди. Ҳатто биринчи парашютда сакраган, космосда бир неча бор айланиб, парвоз қилиб, ойгача учиб борганлардан бирортаси ҳам хушидан кетган эмас. Бу муваффақиятлар инсон организмнинг руҳий, ақлий, жисмоний машқ туфайли мустаҳкамланиши натижасидир.

Инсон организми ва мияси маълум системалар асосида вақтга қараб иш қобилиятининг имкониятларини ўзгартириб, ўсиб бориши натижасида ташқаридан олинган турли-туман ахборотларни қайтадан тўла ишлаб бериш имкониятига эгадир. Фаннинг сўнгги ютуқлари бизга қуйидаги хулосаларни беради: инсон миясининг тузилиши, унинг ишчанлиги ва жисмоний имкониятлари чексиз. Инсон меҳнат жараёнида миянинг фикрлаш қобилиятининг энг оз қисми билан ишлашга одатланган. Агар биз миямиз ишлаш имкониятининг ярим кучи билан ишлашга одатланганимизда эди, ўнлаб хорижий тилларни ва катта энциклопедияларни бошдан охиригача ўзлаштириб олган бўлар эдик. Ҳозирги таълим муассасалари ўқув режаларини ўртача оддий киши ўзлаштириши мумкинлиги аниқланган. Келгусида буюк инсонлар кўзга кўринмайдиган табиатнинг инсон миясига берган катта кучи, имкониятларини ишлатишга муяссар бўладилар.

Ҳозирги вақтда олимлар одамдаги фаол нуқталарнинг ишлаш қонуниятини чуқур ўрганмоқдалар. Яқин кунларда бу муаммолар ҳал қилинса, секин таъсир қилиш орқали инсон фаолиятини бошқариш имконияти туғилади. Бундай бошқариш йўли билан инсон фақат касал организмни даволабгина қолмасдан, балки узоқ умр кўриш, яхши кайфият ва жисмоний ўсиш хусусиятига ҳам эга бўлади. Бир сўз билан айтганда, ёшлар ўз организмларининг функцияларини яхши билиши, ўз руҳий ҳолати сирларини ўрганиш орқали келгусида долзарб муаммоларни ечиш имкониятига эга бўлади. Шундай қилиб, инсон ўз руҳиятини камол топтириш орқали янада кучлироқ, билимлироқ, ақллироқ ва инсонпарварроқ бўлиб етишади.

Спортчилар ҳаёти ва спорт машғулотлари жараёнида ўз психикасини режалаштириш асосида ўзини-ўзи бошқариш, такомиллаштириш имкониятларини кенгайтиришлари мумкин. Бу услуб талабига кўра спортчи ўз олдига аниқ мақсад қўйиши, ўзининг кучига ишонч ҳосил қилиши натижасида ўзини-ўзи руҳий режалаштириш имкониятига эга бўлади. Ўзини-ўзи руҳий жиҳатдан режалаштиришда мақсад таянч ҳаракат нуқтасини вужудга келтиради. Агар спортчининг спортга қизиқиши кучли бўлса, унинг ҳаётидаги бошқа мақсадлари ҳам шунга боғлиқ бўлади ва шунга бўйсунди. Бунинг учун мақсад аниқ ва барқарор бўлиши шарт. Спортчилар руҳиятини тўғри режалаштириш учун уларда мусобақадан олдин пайдо бўладиган қалтираш ва жонсизлик ҳолатини бартараф қилиш мақсадида махсус машғулотлар ташкил этиш, ижобий ҳисларни ҳосил қилиш, дунёқарашини ўстириш мақсадга мувофиқ. Спортчиларни бутун дунёдаги янгилик ва ўзгаришларни билиб боришга, ҳақиқат учун курашишга табиат гўзаллигини ҳис қилишга, ўзида юқори инсоний хислатларни намоён қилишга ички руҳий, жисмоний ва ақлий имкониятлардан самарали фойдаланишга одатлантириш лозим. Бу вазифани бажариш мураббийлар ва психологлар зиммасига тушади.

СПОРТДА ШАХСНИ ТАРБИЯЛАШ

Спортчиларнинг стартдан олдинги руҳий ҳолатини мураббийлар, физиологлар, психологлар катта қизиқиш билан кўп йиллардан буён ўрганиб келмоқдалар. Лекин спортчиларнинг стартдан олдинги руҳий тайёргарлик ҳолати ҳақидаги кўплаб муаммолар, масалалар шу кунгача яхши ишлаб чиқилмаган ёки илмий ҳал қилинмаган. Фақат З. Мюллер айрим рисола ва мақолаларида халқаро спорт мусобақаларида спортчиларнинг ёмон кўрсаткичлари фақат уларнинг жисмоний, техник ёки тактик тайёргарлигига боғлиқ бўлмасдан, балки уларнинг мусобақадан олдинги тайёргарлик ҳолатига ҳам боғлиқ эканлигини анча батафсил тушунтириб беришга эришган.

Спортчининг мусобақа жараёнида руҳий ҳаяжонланиш ҳолати хилма-хил шаклларда ифодаланади. Уларнинг мусобақадан олдинги юқори даражадаги руҳий тайёргарлик ҳолати қийин ва мураккаб шароитларда ҳам ўзини тута билиши, ўзини тўғри бошқаришида кўринади. Спортчининг мусобақадан олдинги руҳий ҳолати унинг олдинги турли хил мусобақаларда эришган муваффақиятларига кўп жиҳатдан боғлиқ бўлади. Айрим олимларнинг фикрича, мияда ҳосил бўлган ўртача кўзғалиш мусобақада яхши натижаларга эришиш имконини беради. Агар миядаги кўзғалиш старт олиш ваҳимаси даражасигача етиб борса, кўзғалиш юқори бўлади, оқибатда спортчининг мусобақадаги натижалари ёмон кўрсаткичлар билан тугалланади. Спортчининг мусобақага тайёргарлик ҳолати асаб тизимининг таъсирчанлигига ҳам боғлиқ бўлади.

Спортчининг стартга тайёргарлик ҳолатини А.С. Пуни қуйидаги уч турга ажратиб кўрсатган:

1. Спортчининг стартда қалтираши, жонсизлик ҳолати.
2. Спортчининг стартга юқори тайёргарлиги ва жанговарлик ҳолати.
3. Спортчининг руҳан тушкунлик ва ёмон кайфиятлилик ҳолати.

Шулардан спортчи учун энг муҳимлари: стартга жанговар тайёргарлик ва стартдаги таъсирчанлик ҳолатларидир. Кучли мувозанатсиз асаб тизимига эга бўлган спортчилар стартда қалтираш, жонсизлик ҳолатига кўп учрайдилар. Кучли мувозанатли, серҳаракат асаб тизимига эга бўлган спортчиларда стартда жанговарлик ҳолати юқори бўлади.

Спортчининг стартга тайёргарлик ҳолати олдинги мусобақаларда ўз кучини қандай сафарбар этганлигига ҳам боғлиқ бўлади. Булардан ташқари, стартга тайёргарлик ҳолати қуйидаги сабабларга ҳам боғлиқ: 1) мусобақанинг характери; 2) томошабинларнинг хулқ-атвори; 3) спортчининг мусобақа олдида бажарган жисмоний машқлари сифатига; 4) ўз кучига ишонч ҳосил қилиши; 5) спортчининг индивидуал ўзига хос хусусиятига. Бу сабаблар спортчининг стартга тайёргарлигига таъсир қилади.

Баъзи спортчиларда учрайдиган руҳий фаолликнинг заифлиги, дангасалик, фикрлаш қобилиятининг торлиги, ташаббуссизлик қандай ва қаердан пайдо бўлади? Табиийки, болаликдан маълум бир спорт турига интилиш ҳаётий заруратдир. Бирок айрим ҳолларда ота-оналар, тарбиячи ва мураббийларнинг эътиборсизлиги натижасида баъзи спортчилар ўз фаолиятларида табиат ва жамият сирларини тушуна олмай турли қийинчиликларга дуч келдилар.

Спортчиларнинг жисмоний машғулотлар ва спортнинг одам организмига ижобий таъсирини чуқур англаб етмаслиги, уларда иродавий сифатларнинг яхши ривожланмаганлиги боис, спорт машғулотларидан кўнгли совий бошлайди, натижада мусобақаларда ижобий кўрсаткичларга эриша олмайди. Бунинг сабаблари қуйидагилар: ота-оналарнинг ўз фарзандларига билим олиш ва мустақил равишда жисмоний машғулот ва спорт билан шуғулланиши учун етарли шарт-шароит ёки оқилона кун тартиби яратиб бермаганлиги; баъзи мураббийларнинг спорт машғулоти юкламалари ва машқ услубларини эгаллашда, мантиқан тушунишда қобилиятсизлиги, мураббийнинг ҳозирги замон спорт психологиясига оид услубларни тўлиқ ўзлаштирмаганлиги ҳамда уларни спорт фаолиятида татбиқ этишдаги ўқувсизлиги, спортчиларда жисмоний ҳаракат ва спортга оид кўникма ва малакаларнинг қийинчилик билан ҳосил бўлиши, уларнинг ёшига, қобилиятига, кучига нисбатан қўйилаётган талабларнинг мос келмаслиги, кабилар. Бу сабаблар спортчиларнинг ҳаддан ортиқ чарчашига, зўриқишига ва уларда асабий ҳолатнинг пайдо бўлишига олиб келади, уларнинг спорт машғулотларига бўлган қизиқишларини пасайтириб юборади.

Ҳозирги даврда баъзи спортчиларнинг ўзлари танлаган жисмоний фаолият ва спорт соҳаларини тўлиқ яхши ўзлаштира олмасликлари сабабларини ўрганиш Спорт психологияси фанининг энг муҳим муаммоларидан бири бўлиб келмоқда. Бу фан баъзи спортчилардаги жисмоний ва психологик жиҳатдан тайёргарликнинг талаб даражасида эмаслигининг қуйидаги сабаблари мавжуд эканлигини аниқлади: 1) ота-онанинг ичкиликка берилиши оқибати-да спортчи ақлининг пастлиги, жисмоний жиҳатдан заифлиги; 2) ёшлиқдан бола тарбиясига алоҳида эътибор берилмаганлиги ёки руҳий асаб касаллигига чалинганлиги; 3) спортчининг ўзи танлаган спорт тури билан доимий шуғулланишида учрайдиган қийинчиликлар олдидаги иродасизлиги-бу салбий ҳолатлар натижасида спортчи жисмоний чиниқишда ва билим олишда ночор аҳволга тушиб қолади. Руҳий заифликдан қийналаётган, ўзи билан ўзи овора бўлиб, бундай аҳволга тушиб қолган спортчилар ота-оналари, мураббий ва психолог томонидан қўллаб-қувватланиши лозим. Баъзи мураббийлар бундай спортчиларга камроқ эътибор бериши оқибатида уларнинг спортга бўлган қизиқишининг мутлақо пасайиб кетишига сабаб бўлади.

Мураббийнинг спортчиларга нисбатан эътиборсизлиги ёки уларни маълум даражада назар-писанд қилмаслиги уларнинг жисмоний машғулотларга қизиқишини сусайтиради. Бундай нохуш вазият спортчиларга хавотирланиш ва ташвишланиш ҳолатини вужудга келтиради. Мураббийнинг узлуксиз равишда спортчи шахсини ҳурмат қилмаслиги, масалан, «Сен гавдангни кўтара олмайсан», «Сен мусобақаларда

кутилган натижаларга эриша олмайсан» каби иборалар билан танбех беравериши спортчи руҳиятига салбий таъсир кўрсатади: спортчи характерида қайсарлик, ўжарлик хусусиятларини пайдо қилади. Ваҳоланки, мураббийнинг психологик билим ва малакаларини етишмаслиги боис у ўз шогирдларини ночор аҳволга тушириб қўйганлигини ўйлаб ҳам кўрмайди. Натижада спортчининг онгида: «Менинг жисмоний заифлигимнинг асосий сабаби қобилиятсизлигимда бўлса керак», — деган фикр пайдо бўлади ва спортчининг руҳан қийналишига олиб келади. Ҳатто баъзи бир спортчилар машғулотларга фаол қатнашмайдиган, аста-секинлик билан спорт билан шуғулланмайдиган бўлиб қолишади.

Ҳар бир спортчи мусобакаларда юқори натижаларга эришиш ташвишида бўлади, иродавий сифатлари яхши ривожланмаган спортчиларни ваҳима босади. Бундай ҳолатларда баъзи спортчиларда ўз кучига ишонмаслик, руҳан чарчашлик, нохушлик ҳолати юз беради: спортчининг юрак уриши ошади, қон босими кўтарилади, қўл кафти ва баданидан тер чиқиши кузатилади. Тажрибасиз спортчиларда ҳиссий таъсирланиш ҳолати кучаяди, ваҳимага тез бериладиган спортчилар жисмоний ва руҳий тўсиқларни енгилда қийналади, мусобақадан олдин баданида қалтираш ҳолати пайдо бўлади, лаби ва оғзи қуриydi, юзлари оқариб кетади. Дадил, ўз кучига ишонган, иродавий сифатлари кучли спортчилар эса мусобақагача ва мусобақа пайтида ўзининг жисмоний ва руҳий имкониятидан ижобий кўрсаткичларга эришиш учун юқори даражада фойдалана олади бутун кучини сафарбар қилади ва максимал (юқори) натижаларга эришади.

Мураббийнинг асосий вазифаси спортчиларнинг сеvimли спорт машғулотлари ёрдамида аниқ спорт турига, қолаверса, ҳаётга бўлган қизиқишини ошириш, мустақил машқ қилишга одатлантириш, умидсизлик ва дангасаликка берилишига йўл қўймасликдир. Мураббий зарур бўлганда психолог вазифасини ҳам бажариб, спортчиларни келажакка ишониб яшашга ўргатса, уларнинг ўз кучига ишончи ошади, ахлоқли ва одобли бўлади, мустақил фикр юритиш қобилияти ўсади, спортчиларда иродавий сифатлар ва характернинг ижобий хислатлари шаклланади, онгли равишда ижтимоий фаолият турларига бўлган қизиқишлари ҳам ортиб боради. Спорт мураббийси жамоа психологи билан биргаликда спортчининг машғулотларга бўлган қизиқишини оширса ёки машқларни ўзлаштиришдаги руҳий ва ақлий тўсиқларни енгилшига ёрдамлашса, спортчининг ўқиш ва спорт фаолиятида учрайдиган совиб кетиш каби салбий ҳиссиётларини ўз кучи билан енгилб ўтишга ўргатса, спортчининг машғулотларга бўлган фаоллик даражаси янада ривожланади. Мураббий ўз шогирдларини жисмоний машқларни бажараётганида, бошқа бир спортчи шахси билан таққосламаслиги мақсадга мувофиқ. Спортчининг машғулотларга қизиқишининг сусайиши, ялқовланиб бориши, машқларни пухта ўзлаштирамаслигининг асосий сабаблари кўп жихатдан мураббийнинг спорт машқларини сифатсиз ўтиши, жисмоний маданият ва спортга доир билимларни пухта эгалламаганлиги, ижтимоий тафаккурининг заифлиги; шогирдларининг руҳий ҳолатларини чуқур таҳлил қила олмаслиги педагогик маҳорати, билими ва малакаларининг яхши таркиб топмаганлигидадир.

Айни бир хилдаги қизиқиш-ҳавасларнинг кучи турли спортчиларда турли даражада бўлади. Кучли қизиқиш, кўпинча, кучли ҳиссиётлар билан боғлиқ бўлиб, спортчида эҳтирос тарзида намоён бўлади. Масалан, ўзбек боксчиси Муҳаммадқодир Абдуллаев боксга юқори даражада эҳтиросли қизиқиши ҳамда зўр ҳавас, чидам, сабр-тоқат ва саботлилик сингари иродавий сифатларининг кучлилиги боис Олимпиада чемпиони бўлди. Спортчининг ўзи танлаган спорт тури шуғулланишга қизиқишининг ўсиб бориши унинг ички дунёсига, маънавий тарбиясига, ҳиссиётларига ҳам боғлиқ бўлади. Мураббийнинг спорт машғулотларини қизиқарли ташкил этиши спортчиларнинг машғулотларга қизиқишини оширади, уларнинг хотирасида ўрганилган ҳаракатли ўйин турлари ва номларининг узок муддат сақланишини таъминлайди. Спортга қизиқиш ва спорт билан шуғулланиш ёшларда ақлий, ахлоқий сифатларни ривожлантириш билан бирга, улар шахсини тўғри йўналтиришга ҳам катта таъсир этади. Спортчиларнинг машғулотларга қизиқишларини ўстириш, мусобақаларда ғолиблик шохсупасига кўтарилишлари учун қуйидагиларга эътибор бериш зарур:

1. Мураббий спорт машғулотлари жараёнида спортчилар олдига машқлар билан боғлиқ бўлган муаммоли масалаларни қўйиши ва бу муаммоларни ечишда ҳар бир спортчини мустақил изланишга одатлантириши лозим. Натижада спортчи мусобақаларда юқори кўрсаткичларга эришишда юқори эҳтирослилиқ билан янги тактик мусобақалашини услубларини излайди ва қийинчиликлардан қўрқмайдиган бўлади.

2. Мураббий спорт машғулотлари ва спорт ўйинларини қизиқарли ташкил этса, машғулотларда шогирдларини зериктириб ёки чарчатиб қўймаса, спортчиларнинг ўзлари ўрганаётган ҳар бир машқ турининг мусобақалар жараёнида, умуман, келажак фаолияти учун муҳим экан-лигини тушуниб олади.

3. Спорт машғулотлари жараёнида ўргатилаётган машқлар ҳаддан ортиқ енгил ёки қийин бўлса, спортчилардаги машғулотга бўлган қизиқишни пасайтириб юборади. Бунинг учун мураббий шогирдларининг ёши, кучи, қобилиятига қараб машқлар танлаши, уларнинг жисмоний сифатларини кўпроқ кузатиб бориши, баҳолаши, текшириши, спортчиларни бажариладиган машқларга қизиқтира билиши лозим.

4. Мураббий шогирдларининг етук спортчи бўлиши тўғрисида қанча кўп қайғурса, ғамхўрлик қилса, ўқув ва спорт жараёнига нисбатан кучли ҳиссиёт уйғотса, шогирдларида спортга бўлган қизиқиш шунчалик кучли бўлади.

Спорт амалиётида шу ҳолат кузатилганки, баъзи мураббийлар бажарилган машқларни янада мустаҳкамлаш мақсадида ўргатилган машқни такрорлайверади, билиб-билмай шогирдларини зериктирадиган вазиятлар вужудга келтиради. Бундай ҳолатларнинг қайта-қайта такрорланиши спортчиларни зериктириб қўяди ва спорт машғулотларидан бездиради. Аммо ўз билимини муттасил ошириб борадиган, мустақил ижод қиладиган, шогирдлари руҳиятини чуқур тушунадиган мураббийлар бу муаммони бартараф этишга ҳаракат қиладди ва педагогик маҳоратларига таяниб, машғулотларда ўз олдига қўйган вазифаларни масъулият билан удралайди.

Фикримизни куйидаги ҳолатлар орқали исботлаймиз:

Биринчи вариант. Мураббий спортчиларга бирорта жисмоний машқни, масалан, икки оёқда ўтириб туриш ёки қўлда тортилиш машқларини бажаришни уйга вазифа тариқасида беради. Мураббий эртасига шогирдларидан машқларни кўрсатишни талаб қилади. Берилган машқларни спортчилар бир неча маротаба такрорлаганидан сўнг, уларда сиқилиш ва зерикаш ҳолатлари пайдо бўлади. Бу ҳолат машғулоти самарадорлигига салбий таъсир кўрсатади.

Иккинчи вариант. Мураббий шогирдларига ўзлари севган ҳаракатли ўйин ёки жисмоний машқ турларидан бирини танлаб, уни бажаришни талаб даражасида ўрганиб келишни тавсия этади, Албатта, навбатдаги машғулотида уйга вазифанинг бажарилиши текширилади. Мураббийнинг бундай машғулоти биринчи вариантга қараганда қизиқарли бўлади. Ҳар бир спортчининг мустақил ўрганган машқлари бошқа спортчиларда ҳам қизиқиш уйғотади. Спортчилар, албатта ўзлари танлаган спорт турига оид ҳар бир ҳаракатни диққат билан кузатиб, ҳар хил ҳаракатли ўйин ва машқ турларини ўзлаштириб оладилар. Спортчиларнинг ҳаракатли ўйин ҳамда машқларни бажариш услублари улар шахсини ва ички дунёсини очиб беради.

Спортчилар ўзларида намоён бўладиган қизиқишлар ёки барқарорлик даражаси билан ҳам бир-биридан фарқ қилади. Баъзи спортчилар бўладики, уларда ҳосил бўлган муайян қизиқиш-ҳаваслар доимий бўлиб, умрбод сақланиб қолади. Масалан, Руфат Рисқиев, Артур Григорян, Муҳаммадқодир Абдуллаев сингари спортчиларда бўлган қизиқишлар доимий ва барқарор қизиқишлардир. Баъзи спортчилар ўзлари танлаган спорт турига жуда қаттиқ қизиқадилар, меҳр қўядилар, лекин уларнинг қизиқиш-ҳаваслари узоққа бормайди. Бундай спортчиларда бирор фаолиятга бўлган зўр қизиқиш, ҳавас ўрнини дарров бошқа бир қизиқиш, ҳавас эгаллайди. Бундай спортчиларнинг қизиқишлари тез ўзгарувчан ҳамда ниҳоятда кучсиз бўлиб, тез ўтиб кетади. Бироқ, шу ўринда таъкидлаш жоизки, тўғри йўлга қўйилган жисмоний машғулоти ва спорт ишларининг ўзиёқ ёшларда спортга бўлган қизиқишни тарбиялайди. Ҳар қандай спорт машғулоти ва ҳар қандай спорт мусобақаси спортчи учун қизиқарлидир. Бошловчи спортчиларда танланган спорт турига бўлган қизиқишларнинг барқарорлигини сақлаб қолиш учун, аввало, машғулотларнинг эмоционал, ёрқин ва жонли бўлиши, ташкил этиладиган спорт мусобақалари келгусида касб эгаллаш маълумотини ошириш ва соғлигини мустаҳкамлаш учун зарурлигини спортчиларга аниқлаб бериш катта аҳамиятга эгадир.

Қизиқишлари паст ёки тартибсиз бўлган спортчиларнинг маънавий ҳаёти мазмунсиз ва тартибсиз бўлиб, бундай спортчилар ўзларининг нима учун спорт билан шуғулланаётганликларини, нима учун яшаётганликларини кўпинча билмайдилар ва ҳаётда ўз ўрнини топишга қийналадилар. Спортчиларда қизиқишларнинг сусайиб ёки йўқолиб кетиши уларнинг фаолиятини сусайтириб юборади, бошқа маънавий фази-латларига путур етказиши; спортчини бекорчиликка мойил, ялқов қилиб қўяди. Бундай спортчилар бўш қолган вақтларида нима билан машғул бўлишларини билмай зерикадилар ёки вақтни ўтказадиган бирор бекорчи эрмак топишга уринадилар. Муайян аниқ бир спорт тури билан доимий изчил шуғулланган спортчилар ҳар доим

тетик, фаол бўладилар. Бундай спортчиларнинг ҳаёти маъноли ва сермазмун кечади. Улар доим бирор мақсад йўлида олға интиладилар. Қалбан Ватан ҳиссини теран идрок этадилар, мураббийлар ва дўстлари, ота-она олдидаги бурч ва масъулиятни яхши англай оладилар.

СПОРТЧИЛАРНИ БЎЛАЖАК МУСОБАҚАГА ТАЙЁРЛАШНИНГ ПСИХОЛОГИК АСОСЛАРИ

Спорт жамоалари спортчиларда ҳиссий- иродавий сифатларни ривожлантиришда аҳамияти жуда катта. Бу масалани кучли таассурот қолдирарли даражада ҳал этиш учун иродавий психологик қонуниятларнинг ривожланиш жиҳатларини ҳисобга олиш зарур. Ирода спортчиларнинг қийинчиликларни енгиш жараёнида шаклланиб боради. Бу иродавий сифатлар спортчиларнинг қуйидаги фаолият турларида, яъни спорт машғулотлари режаси мазмунини ўзлаштиришларида, турли хил жисмоний машқларни бажаришларида, ташқи ва ички қийинчиликларни енгишларида ҳамда ушбу жараёнда намоён бўладиган турли субъектив муносабатларда вужудга келади:

1. Спорт машғулотлари режаси билан боғлиқ бўлган қийинчилик (гимнастика, енгил атлетика, баскетбол, сузиш ва ҳ.к.)лар.

2. Машғулотларни ташкил қилишда спорт зали ва майдончаларининг етишмаслиги билан боғлиқ бўлган қийинчиликлар.

3. Машғулотлар ўтказишда спорт анжомларининг етишмаслиги билан боғлиқ бўлган қийинчиликлар.

4. Ёш ва индивидуал хусусиятларга боғлиқлиги ҳамда спортчиларнинг машғулотларни ташкил қилишда умумий шароитларга субъектив муносабати.

5. Спортчиларнинг гимнастика, енгил атлетика ва ҳаракатли ўйин машқларини бажаришда индивидуал ва ёш хусусиятлари билан боғлиқ субъектив муносабатлар.

6. Спортчиларда аниқ ҳаракатларни бажаришда иродавий сифатларни вужудга келтириш ва йўналтиришда индивидуал ва ёш хусусиятлари билан боғлиқ бўлган субъектив муносабатлар.

Аралаш услублардан фойдаланиб, иродавий сифатларни тарбиялашда ички қийинчиликларни енгиб ўтишни ҳисобга олиш лозим. Спорт машғулотлари ва машқлар жараёнида ташқи ва ички руҳий қийинчиликларни бартараф этиш ўқув материаллари характериға, режадаги меъёр талабларига ҳамда спортчиларнинг индивидуал хусусиятларига қараб белгиланади. Кўп ҳолларда ёш спортчилар (13-15 ёшлар атрофидаги ўсмирлар)да жисмоний куч сифатларининг паст ривожланганлиги, у ёки бу машқларни бажаришда ўзига ишончнинг йўқлиги, жароҳат олишдан қўрқиш ҳолати, уялиш, умуман, машғулотларга салбий муносабатда бўлиш кабилар уларда умумий қизиқишнинг пасайиб кетишиға олиб келади. Қизиқарли ташкил этилган машғулот ва машқлар спортчиларда ижобий иродавий сифатларни шакллантиради. Шунингдек, ҳар бир машғулотда бажариладиган махсус жисмоний машқлар спортчиларнинг иродавий фаолликларини ўстиришға кучли таъсир этади. Масалан, спортчиларда мустақил фикрлашни ўстириш учун улар билан биргаликда мускулларни ўстирувчи бир гуруҳ машқлар ўйлаб топиш, шулардан енгил ва оғир жисмоний машқларни танлаб олиш ва биргаликда бажариш, машғулотнинг асосий қисмида бир нечта машқларни таққослаш кабилар жуда муҳимдир.

Спортчиларда чидамлиликни ўстириш мақсадида машқларни юқори маҳорат билан бажариш, баъзи бир машқларни максимал даражада бажариш, қисқа вақт ичида аниқ кўрсаткичларга эришиш, қийин шароитларда машқларни юқори техник ва тактик маҳорат билан бажариш асосида юқори натижаларга эришиш (оёқларни алмаштириб баландликка сакраш, қарама-қарши томондан чопиб келиб сакраш, вазиятни қийинлаштириб сакраш машқларини такрор-такрор бажариш) талаб қилинади. Шунингдек, спортчиларда иродавий сифатларни вужудга келтириш мақсадида махсус машқларни бор кучини сарф қилиш асосида ўз-ўзини иродавий мажбурлашга ўргатиш ҳам жуда муҳимдир.

Иродавий куч услубини ташқи ва ички турларга ажратиш мумкин: 1) ташқи иродавий куч спортчининг сезги органларига таъсир этиб турган ташқи ҳодисага ва кўзғовчиларга боғлиқ бўлади; 2) ички иродавий куч машғулотлар жараёнида ва мусобақаларда спортчининг ўзида мавжуд бўлган йўналишлар асосида пайдо бўлади.

Машғулотлар жараёнида ва мусобақаларда спортчиларда иродавий чидамлиликни тарбиялашда мураббийга қуйидаги усуллардан фойдаланишни тавсия қиламиз: 1) уйга берилган машқларни тўғри бажаришни талаб қилиш; 2) спортчиларни ўз кучига ишонч руҳида тарбиялаш; 3) тўғри бажарилган машқларни баҳолаш; 4) мажбурлаш, мусобақалаш, макташ; 5) спортчиларда ўз-ўзини рағбатлантириш малакаларини ҳосил қилиш; 6) қийин машқларни мустақил бажаришга ўргатиш; 7) ўзига-ўзи таъсир этиш, ўзини-ўзи хурсанд қилиш, ўзига-ўзи буйруқ бериш в.х.

Болалик ва ўсмирлик даврида спортчиларни ҳар томонлама ривожлантиришда махсус жисмоний машқларнинг аҳамияти жуда каттадир. Жамоа ва спорт гуруҳларида спортчиларда жамоатчилик, меҳнатсеварлик, интизомлилик, ахлоқийлик каби сифатлар ўстирилади. Инсон боласи туғилиши билан унда ҳар хил ҳаракатларни бажариш эҳтиёжлари пайдо бўлади. Ибн Сино айтганидек, инсон ҳаракатланганда унинг тўқималаридаги ҳар хил захарли моддалар организмдан тер билан ташқарига чиқиб кетади.

Спорт машғулотларининг асосий мақсади юқори малакали спортчилар, спорт мутахассислари, чемпионлар тайёрлаш асосида ёш авлодни соғлом ўсишига кўмаклашиш ёки соғломлаштиришдир. Жисмоний маданият ва спорт ҳар бир спортчининг шахсий иши бўлмасдан, балки жамият талаби эканлигини мураббийлар онгли равишда ҳис этмоғи зарур. Бизнинг соғломлигимиз фақат ўзимиз учунгина эмас, балки бошқа кишилар, қолаверса, Ватан тараққиёти учун ҳам энг муҳим омилдир. Академик Н.М. Амосов сўзи билан айтадиган бўлсак, соғлом кишини касаллиги йўқлигига қараб эмас, балки турли хил тез ҳаракатларни бажариш ҳажмига қараб ҳамда кундалик ҳаракатларининг турига, сифатига, сонига қараб унинг соғлигини баҳолаш зарур. Ҳар хил ҳаракатларни бажаришнинг чегараланганлиги, соғлиқни мукамал эмаслигининг белгисидир.

Спорт машқлари билан шуғулланиш ҳар бир ёш авлоднинг кундалик ҳаётида доимий ва шахсий мақсадларидан бири бўлиши билан бирга, унинг камол топиши, ватанни севиши ва ҳимоя қилиши учун энг асосий омиллардан бири ҳисобланади.

Маълумки, спорт машғулотлари жараёнида спортчиларга мустақил жисмоний машқларни бажариш учун уйга вазифа берилади. Бундан кузатилган асосий мақсад ҳар бир спортчини жисмоний машқларни ўзлари мустақил бажаришга одатлантириш, шу асосда уларда ижодий тафаккурни ўстириш, ўзини-ўзи бошқариш каби билим, малака ва кўникмаларни ҳосил қилишдир. Ўзини-ўзи тарбиялаш ҳар бир спортчининг эркин фаолиятидир.

Спортчиларда эркин фаолият юритиш эҳтиёжларини ўстириш учун ҳар бир мураббий ўзини-ўзи тарбиялашнинг қуйидаги қонуниятларини билиши лозим: 1) ўзини-ўзи тарбиялаш услубларини яхши билиши; 2) спортчилар жамоасини юқори ривожланган жамоага айлантириш; 3) спортчиларнинг ўзларини мустақил равишда ўзини-ўзи тарбиялашни кундалик ҳаёт тарзига айлантириш ҳамда ўзини-ўзи тарбиялаш учун бор кучини сафарбар қилишга одатланиш; 4) спортчининг ўзлигини англаш ва ўзини билиш даражасини аниқлаш; 5) спортчини ўзининг ички дунёсини биийишга қизиқиш; 6) иродавийликни ўстириш кабилар.

Ўзини-ўзи тарбиялаш икки шаклда: 1) жамоатчилик ва 2) индивидуал шаклларда амалга оширилади. Жамоатчилик шаклида спортчиларнинг ўз-ўзини тарбиялаши спорт машғулотлари, машқлар ва мусобақа жараёнида ўз қизиқишлари бўйича турли хил машқларни, жамоат ишларини биргаликда бажариш жараёнида амалга оширилади. Шунинг ҳисобга олиш керакки жамоатчилик мажбуриятларини олиш ва бажариш ишлари ўзини-ўзи тарбиялашда муҳим ўрин тутди. Спортчилар ўзларининг хулқ-атворини тўғри баҳолашга ўргатилса, жамоатчилик фикрининг барқарор-лиги пайдо бўлади. Натижада спорт гуруҳи жамоаси уюшган, мустаҳкам кучга айланади. Индивидуал шаклда ҳар бир спортчи ўзига аниқ мажбурият олади. Бу мажбуриятни бажаришда, ҳар бир спортчининг индивидуал хусусиятлари ҳам ҳисобга олиниши лозим.

Ўзини-ўзи тарбиялашни ташкил этишда қуйидаги қоидаларга амал қилишга тўғри келади: 1) ўзини-ўзи тарбиялаш режаси аниқ ва мазмундор бўлиши лозим; 2) янги мажбуриятлар эскиси бажарилгандан кейин қабул қилиниши шарт; 3) спортчиларнинг ўз устида мустақил ишлаши жамоатчилик томонидан баҳолаб борилиши керак; 4) ўзини-ўзи тарбиялашда тарбиянинг қандай воситаларидан фойдаланишни кўрсатиб бериш лозим. Масалан, ўсмирлик ёшидаги спортчилар ўзини-ўзи тарбиялашда қуйидаги услуб-ларга изчил амал қилиши мақсадга мувофиқ: 1) энг оғир шароитларда ҳам ўзини йўқотмаслик; 2) арзимаган нарсаларга хафа бўлавермаслик; 3) иродасизликка йўл қўймаслик, яъни «муваффақиятсизликда ҳам ўзини йўқотмаслик».

Ўзини-ўзи тарбиялаш қуйидаги босқичлар тўғри ташкил этилган тақдирдагина ижобий натижалар беради:

1. Босқичда спортчиларда ахлоқий, иродавий ва жисмоний сифатларнинг уйғун ривожланмаганлигини, жисмоний машқлар билан доимо шуғулланиш учун уларга нималар халақит бераётганлигини аниқ ҳисобга олиб, спортчиларни бу камчиликларни бартараф қилишга ўргатиш; уларда ўзини-ўзи тарбиялашнинг ғоявий томонларини ўстириш, ўзини-ўзи ҳимоя қилиш хусусиятларини шакллантириш, ўзининг жисмоний кучлилиқ сифатларини янада камол топтириш учун мустақил ишлашга одатлантириш, спорт мусобақаларида фаол иштирок этиш эҳтиёжларини шакллантириш талаб қилинади.

2. Босқичда спортчиларнинг ўзини-ўзи тарбиялаш фаолиятининг амалий томонларини ташкил этишда қуйидаги услублардан фойдаланиш мумкин: 1) спортчи ўзининг хоҳиши билан ёзма мажбурият-вазифаларни қабул қилиш; 2) маълум бир вақт давомида, ўзининг хулқ-атворини баҳолаш, ўзи қабул қилган вазифаларни ўз вақтида бажариш ҳамда ўзидаги ахлоқий, иродавий ва жисмоний сифатлар тўғрисида ҳисобот бериш; 3) спортчининг ўзи олган мажбуриятларини ёзма таҳлил қилиш мусобақаларда эришган муваффақиятлари ва мағлубиятларининг сабабларини англаш малакаларини шакллантириш; 4) спортчи ўзини-ўзи баҳолашда ўзида етишмайдиган хусусиятларни тўғри ҳис этиш ёрдамида хулоса чиқаришга ўрганиш.

Илк босқичда спортчини ўзини-ўзи ҳар томонлама мустақил равишда камол топтириш эҳтиёжи билан яшашга одатлантириш лозим.

Спорт жамоаси ёки гуруҳини тўғри бошқариш мураббийнинг ташкилотчилик ва педагогик маҳоратига, билим ва қобилиятига боғлиқ. Жумладан, мураббийнинг талабчанлиги, спортчилар жамоаси билан тўғри ва ўзаро хурматга асосланган муносабат ўрнатиши спортчиларнинг машғулотларга бўлган қизиқишларини ошириш имконини беради. Мураббий спортчилар жамоасини тўғри бошқаришда қуйидагиларга алоҳида эътибор қаратиши мақсадга мувофиқ: бир-бирига бўлган талабчанликни холис баҳолаш, ўзини ишонтириш, спорт мусобақаларида тўғри рақобатлашиш, бир-бирига ёрдамлашиш, жисмоний заиф спортчиларни тўғри тушуниш ва улар тўғрисида ғамхўрлик қилиш, гуруҳ спортчилари кайфиятини кўтариш кабилар.

Спортчиларнинг руҳий фаоллик даражаси кўпинча спорт машғулотлари ва мусобақаларнинг юқори даражада сифатли ўтказилишига боғлиқ бўлади. Спортчилар бундай ташкил этилган мусобақа жараёнида ўзларини кўрсатиш мақсадида бор кучини сафарбар қилади. Шунингдек, мусобақалашиш услуби спорт турлари учун «лидер»ларни аниқлашга, спортчиларнинг бўлажак спорт мусобақаларини ўзлари мустақил ташкил этишларига ёрдам беради. Спорт мусобақаларини ташкил этиш ва ўтказиш учун мураббий ҳамда фаол спортчилардан кучли иродавий сифатларни ишга солиш талаб қилинади.

Тажрибали мураббийлар спорт машғулотлари жараёнини жуда яхши идрок қилиши ва шогирдларидаги мавжуд камчиликларни ўз вақтида ҳис қилиши ва уни ўз вақтида бартараф этиб бориши лозим. Булардан ташқари, мураббийнинг ҳаракат хотираси кенг ҳажмда қабул қилиш имкониятига ҳам эга бўлиши, бажариладиган ҳар хил ҳаракатларнинг образларини хотирасида сақлай билиши, машғулотлар давомида спортчиларнинг нима билан машғуллигини кузатиб туриб, уларни тез, қисқа вақт давомида тўғри йўлга солиши ҳамда аниқ бир қарорга келиши талаб этилади.

Спорт мураббийсининг фаолиятида учрайдиган объектив қийинчиликлардан бири унинг мутахассислиги билан боғлиқ бўлган фанларни қай даражада ўзлаштирганлик ҳолатидир. Жумладан, жисмоний маданият назарияси, педагогика, психология, физиология, спорт тиббиёти, фалсафа, шунингдек, енгил атлетика, гимнастика, баскетбол, волейбол, қўл тўпи, футбол, сузиш, кураш кабиларини талаб даражасида ўзлаштирган бўлиши зарур. Акс ҳолда мураббийнинг спортчилар билан бирга ишлаши жуда қийин кечади.

Мураббийнинг субъектив қийинчиликларини икки гуруҳга ажратиб ўрганиш мумкин. Биринчи гуруҳга уларнинг индивидуал хусусиятлари билан боғлиқ бўлган қийинчиликлар: асаб тизими типлари ва тузилиши, тем-пераменти, характери кабилар киради. Масалан, холерик темпераментга эга бўлган мураббийнинг асаб тизими кучли мувозанатсизлиги, кўзгалувчанлиги, таъсирчанлиги, ўзини тута билмаслиги билан ажралиб туради. Флегматик темпераментдаги мураббийлар эса ўзларининг сусткашлиги боис спортчиларнинг хатоларини кечикиб пайқайдилар. Мураббийнинг субъектив қийинчиликларидан яна бири уларнинг ўз мақсадига эришишларида пайдо бўладиган қуйидаги тўсиқлардир: ўзини тута билмаслиги, спорт ишларини аниқ режалаштира олмаслиги, лаёқатсизлиги, иш ёқмаслиги, аклий хусусиятларининг чекланганлиги, ичкиликбозликка берилиши кабилар.

Мураббийнинг иш фаолиятида учрайдиган махсус индивидуал қийинчиликлар ҳам субъектив қийинчиликлар гуруҳига киради. Мураббийнинг ўз ишини яхши билмаслиги ёки ёшининг ўтиши сабабли жисмоний машқларни амалда кўрсатишида

(жисмоний заифлиги, соғлиги туфайли гимнастика ва енгил атлетика машғулотлари жараёнида сакраш машқларини бажаришида, арқонда кўтарилишида) учрайдиган қийинчиликлар шулар жумласидандир. Мураббий бу субъектив қийинчиликларни енгиши, биринчидан, унинг педагогик маҳоратига, спортчилар руҳиятини тез, сезгирлик билан баҳолай олишига ва спорт турларини яхши ўзлаштирганлигига боғлиқ. Иккинчидан, мураббийнинг ўз шогирдлари орасидаги обрўи, юқори даражадаги билимдонлиги, тадбиркорлиги, ўз билимини амалиётда қўллай билиши, машғулотларни ташкил қилишдаги ижодкорлиги, спортчиларнинг машғулотларга бўлган қизиқишини ошириб бориши кабилар унинг бу қийинчиликларни енгишида муҳим ўрин тутди.

Мураббийнинг фаолиятини ташкил этишида пайдо бўладиган қийинчиликларидан яна бири унинг ўз ишини тўғри режалаштира билмаслигида. Спорт машғулотлари ва ривожлантирувчи машқларни талаб даражасида аниқ режалаштириб олган мураббий спортчилар жамоаси билан тўғри мулоқот олиб боради, машғулотларни оқилона ташкил этади, уларни ҳар томонлама жисмоний ва руҳий ривожлантира олади, спортчиларнинг ахлоқий ва иродавий сифатларини шакллантиришда муваффақиятларга эришади. Юқорида таъкидланган ишларнинг тўғри бажарилмаслиги спорт машғулотларининг сифатсиз ўтилишига сабаб бўлади.

Мураббий ишини режалаштиришда спортчиларнинг руҳий жиҳатдан ўсиб боришини инобатга олиши, уларда ижтимоий фаолликни ўстириши лозим. Шунингдек, у жамоатчилик, педагоглар, ота-оналар билан ҳамкорлик ўрнатиб, ўз фаолиятида педагогик мулоқотни тўғри йўлга қўйиши; шогирдларига хайрихоҳлик кўрсатиб, меҳрибонлик қилиши; уларнинг чидамлилик сифатларини ўстира бориб, интизомли бўлишга одатлантириши керак. Ўз ишини аниқ режалаштирган мураббий спорт машғулотлари ва мусобақаларда спортчиларнинг хатти-ҳаракатларини олдиндан билади ва ўз вақтида уларнинг фаолиятини тўғри ташкил этади. Натижада спорт жамоаси икки гуруҳда интизом яхшиланади. Бунинг натижасида жамоа спортчиларининг тартиб-интизومي янада яхшиланади. Булардан ташқари, мураббий спорт майдончаларини жиҳозлаш, машғулотларни сифатли ташкил қилиш, шогирдлари ўртасида вазифаларни тўғри тақсимлаш, машқларнинг зичлигига изчил эътибор бериш, спортчиларнинг саломатлигини мустаҳкамлаш мақсадида эрталабки гимнастика машқларини бажартириш, ҳаракатли ўйинлар ташкил этиш, табиат қўйни (тоғ ён бағрига, денгиз ёки дарё соҳилига кабилар)га пиёда сафарлар уюштириш каби тадбирларни аниқ амалга ошириб, юз бериши мумкин бўлган объектив қийинчиликларга барҳам беради.

СПОРТ ПСИХОЛОГИЯСИ ФАНИНИНГ МЕТОДЛАРИ

Мураббийлар ва жисмоний маданият ўқитувчилари педагогик ва мураббийлик фаолияти жараёнида ҳамда психологик тадқиқотлар ўтказишда Спорт психологияси фанининг асосий услубларидан амалий фойдаланиш имконига эга бўлиш учун уларни ўзлаштиришлари зарур. Психологик услублар ўқувчи ва талабаларнинг руҳий ҳаётини холис таҳлил этувчи тадқиқотлар олиб боришни талаб қилади. Бунда турли-туман услублар, шу жумладан, психик ҳодисаларни ҳар томонлама тадқиқ ва таҳлил этишни таъминловчи бошқа фанларнинг услубларидан ҳам фойдаланиш мумкин. Жисмоний маданият ўқитувчиси учун психикани тадқиқ этиш услублари, энг аввало,

талаба руҳиятини самаралироқ шакллантириш мақсадида унинг шахсини, индивидуал психологик хусусиятларини ўрганиш усуллари сифатида қаралади. Психология фанида барча психик жараёнларда, ҳолатлар ва шахснинг индивидуал хусусиятлари қандай услублар ёрдами билан ўрганилган бўлса, спорт психологияси фанида ҳам худди ўша услублардан фойдаланилади.

Спортчини объектив равишда текшириш жараёнида спортчи фаолиятининг турли жиҳатларини қайд қилиб бориш ва унинг пайдо бўлиши, кечиши, ифодаланиши тўғрисида ишончли маълумотлар тўплашга имкон беради. Жумладан, турли хил муаммоларнинг пайдо бўлиши, уни ҳал қилиш имкониятлари тўғрисида ўйлаш (гепотиза яратиш), қийинчиликлардан чекинмасдан мақсадга эришиш йўллари ва усуллари танлаш, жаҳон биринчилиги ва олимпиада ўйинларида иштирок этиш режаларини тузиш, спортчиларни ўрганишда кузатиш, суҳбат, тажриба ўтказиш, спортчи фаолият маҳсулини таҳлил қилиш, тест каби услублар кенг кўламда қўлланилади. Спортчини чуқурроқ, янада кўпроқ ўрганиш учун ўрни билан қуйидаги услублардан фойдаланиш мумкин:

Кузатиш услуги. Бу услуб спорт мусобақаси ва машғулоти жараёнида спортчи руҳий сифатларини кузатиб бориш билан бирга, спортчи психикасини характерловчи зарурий материалларни кўпроқ йиғишдан иборат. Психология фанида кузатиш услуги: объектив (ташқи) ҳамда субъектив (ички) кузатишдан иборат икки қисмга ажратилиб ўрганилади. Кузатиш давомида қуйидаги жараёнлар ўрганилади: 1) умумий мақсад ва вазифаларни белгилаш; 2) кузатиш объектини танлаш; 3) спортчининг қайси томонларини кузатиш ҳақида мақсад ва вазифаларни белгилаш; 4) спортчининг машқ ва мусобақа жараёнида қайси томонларини кузатиш объектини танлаш; 5) кузатиш субъекти (синалувчи спортчи)ни аниқлаш; 6) кузатиш муддати (вақти)ни белгилаш; 7) спортчини изчил ва мунтазам кузатишга эришиш, яъни ҳар хил фаолият турларида, жумладан, мусобақада, машқ жараёнида, шунингдек, ақлий ва жисмоний меҳнатга бўлган муносабатини кузатиш; 8) индивидуал ёки спорт гуруҳларини ёппасига кузатиш; 9) кузатиш маҳсулини қайд этиб боришда кундалик, суҳбат дафтари, кузатиш варақаси, видеокамера ва магнитофон воситаларидан фойдаланиш.

Спортчи қанчалик ақли, заковатли, етук бўлса, спорт машғулоти ва мусобақа жараёнида муваффақиятга эришиш ҳолати шунчалик енгил кечади. Спортчи ўзининг индивидуал жисмоний хусусиятларини ўзгартириш асосида мантиқий жиҳатдан ҳам жисмоний жиҳатдан ҳам руҳий ривожланиш имкониятига эга. Спортчининг билиш жараёни, индивидуал хусусиятлари, ҳиссиётларини ўрганиш йўли ўз-ўзини ички ва ташқи кузатиш орқали амалга оширилади. Шу боисдан, кузатишнинг ҳар иккала йўлини инobatга олган ҳолда илмий тадқиқот ишлари олиб борилса, у тақдирда кутилган ижобий натижаларни қўлга киритиш мумкин. Кўпинча тажрибали психолог, ўқитувчи, педагог ва мураббийлар ўз-ўзини кузатиш орқали тўплаган маълумотларга асосланган ҳолда ўзгалар фикр юритишини таҳлил қилиш билан чегараланмасдан, спортчининг ташқи (объектив) ва ички (субъектив) ҳаракатлари, хулқ-автори ҳақида ҳам илмий хулосалар чиқариш имкониятига эга бўлади. Масалан, спортчини кузатиш

орқали ундаги эмоционал ўзгаришларни аниқлашдан ташқари, спортчининг мусобақадаги хавфли вазиятларда ақл-заковатининг ички механизмлари вужудга келиши ва кечиши юзасидан маълумотлар олинади. Натижада спортчининг мусобақага жисмоний ва психологик тайёргарлик ҳолати қай тарзда, қай тезликда, қай шаклда рўй бериши кузатилади.

Ёш спортчиларнинг жисмоний ҳаракат ва ўйин фаолиятини кузатиш орқали ҳаракатнинг, образли тафаккурнинг ривожланишига ҳаракатли ва сюжетли ўйин турларининг таъсири кучли эканлигини, шунингдек, спорт билан шуғулланаётган ўқувчининг спорт турлари бўйича мустақил фикр юритиши, ғалаба, хаяжон, эхтирос каби ақлий ҳис-туйғуларининг пай-до бўлиши унинг спорт ҳақидаги тафаккурининг ўсишига таъсири жуда яққол аниқланади. Тажрибаларимизнинг кўрсатишича, кузатиш ёрдамида спорт билан шуғулланаётган ўқувчининг чаққонлиги, чидамлилиги, ташаб-бускорлиги, спорт мусобақаси жараёнида фикрининг бир объектга йўналтирилганлиги, ташқи таъсирга берилмаслиги, юз аломатларидаги ташвиш ва изтироб, кўзларидаги ғайритабиий ҳолат, ўз-ўзича ички нутқнинг пайдо бўлиши, ўз рақибига, томошабин ва ҳакамларга синчковлик билан қараши, ғазаб ва хурсандлик каби руҳий кечинмаларини кузатиш орқали уларнинг фаолиятини янада такомиллаштиришнинг илмий-услубий жиҳатларини ишлаб чиқиш мумкин. Шунингдек, спортчининг спортдаги ижодкорлиги ва эришган натижаларини кузатиш орқали спортга ўта берилиши, хавфли вазиятларда қўлининг, умуман, танасининг титраши, кайфиятидаги беқарорликни аниқлаш билан спортчининг ўзини бошқариши, ўзини тутта билиши қай тарзда кечиши бўйича у ёки бу хулосага келинади. Кузатишнинг қулай ва самарали жиҳатлари билан бирга, унинг заиф томонлари ҳам мавжуд. Жумладан, спортчи характерида ифодаланадиган кескин ўзгаришлар юз бериш сабабини кузатиш ёрдамида ўзгартириб бўлмайди. Шу сабабли спортчи руҳиятини тадқиқ этишда бошқа услублардан ҳам фойдаланишга тўғри келади.

Ташкилий услуб. Бу услубда тажрибанинг илмий-стратегик томонлари аниқланади. Бу гуруҳдаги услубларга қуйидагилар киради: 1) таққослаш услуби орқали спортчининг турли даражадаги руҳияти, ҳолати, ёш хусусиятлари, жинси, руҳий тайёргарлиги ва жисмоний тарбияга хос характер хусусиятлари ўрганилади; 2) ташкилий услуб ёрдамида спортчининг кўп йиллик махсус жисмоний машқлар бажариш жараёнидаги ҳаракатларининг ривожланиши ўрганилади. Бу услуб мактабда жисмоний маданият ўқитишни такомиллаштиради, спортчиларнинг кўп йиллик спорт машғулоти жараёнининг сифатини оширишда қўл келади; 3) умумийлик услубининг асосий мақсади бирорта объектни ҳар томонлама ўрганишдан иборат. Жумладан, спортчининг лабораториядаги ҳаракатлари камерада махсус техник асбоблар ёрдамида ўрганилади; реакция тезлиги, ҳис-туйғулари таҳлил этилади.

Табий тажриба ўтказиш услуби. Бу услуб фаолиятни ташкил этишда қўлланилади. Жисмоний маданият дарсида, спорт мусобақаси ва машғулотлар даврида аниқ характер сифатлари ўрганилади. Бу услубда тажриба ўтказувчи киши спортчига билдирмасдан унинг ўзига керакли томонларини ўрганади. Масалан,

қобилиятини, малакасини, қизиқишларини характер сифатлари, темперамент типлари ва бошқа психологик хусусиятларини ўрганишга ҳаракат қилади.

Психодиагностика услуги. Бу услуга орқали спортчининг жисмоний ва руҳий ҳаракатларининг ривожланиши ўрганилади. Жумладан, аниқ спорт турларининг махсус жиҳатларини, спортчининг мусобақадан олдинги, мусобақа давридаги, мусобақадан кейинги руҳий ҳолатини, спортчининг мусобақага тайёргарлиги ва спорт машқларини бажаришдаги руҳий кучланишини ўрганади. Бу услубдан спортчиларни жамоага саралаб олишда, уларнинг ақлий ҳис-туйғулари, иродавий сифатларини аниқлашда фойдаланиш мумкин.

Эмпирик услуги. Бу услубда суҳбат, анкета, рейтинг, социометрия ва биография усулларида фойдаланса бўлади. Бунга ҳам ўз-ўзини кузатиш услублари киради.

Микдор сифатларини таҳлил қилиш услуги. Бу услубда математик ҳисоблаш ёрдамида аниқ маълумотлар ишлаб чиқилади. Биринчидан, спортчилар асаб тизимининг кучли ёки кучсизлигига қараб гуруҳларга ажратилади. Иккинчидан, асаб тизимининг типларини ўрганиш орқали уларнинг темпераменти аниқланади.

Олий таълим тизимида талабаларга педагогик ва психологик билимларни ўргатишда уларда маънавий, ахлоқий сифатларни таркиб топтириш зарур. Жумладан, психология дарсларида ҳар бир талабага келажакда ёш авлодни ўқитиш ва тарбиялаш борасидаги ишлар ўзларининг маънавий бурчи эканлигини англаб, бу вазифани завқ-шавқ ва мамнуният билан бажаришга одатланиш зарурлигини ўқитиш лозим. Зеро, юксак маданиятли, адолатли, талабчан, интизомли, ширинсўз спорт ходимлари ва спортчиларни тайёрлаш, талабаларни мустақил оилавий ва ижтимоий ҳаётга йўллаш шу куннинг асосий талабларидан биридир.

Спортчининг гуруҳ ва жамоада шахс сифатида ўзлари яшаб турган жамият томонидан қабул қилинган ахлоқий талабларни адо этишлари маънавий ҳис-туйғуларини шакллантириш асосида амалга оширилади. Бу жараёнда спортчининг мураккаб, сермазмун, кучли ҳислари: ўртоқлик ва дўстлик ҳислари, муҳаббат, рашк, ёқтирмаслик, нафрат ҳислари, инсонпарварлик ва ватанпарварлик ҳислари, ишчанлик ва бурчлар тенглигига бўйсунушга асосланиш лозим. Шунингдек, спортчилар шахсий муносабатларда, психологик муносабатларда бир-бирига боғлиқ томонларига, жумладан, ёқтириш, ҳамжиҳатлик, шахсий манфаатларга асосланмаслиги, ўз вазифаларини бажараётганларида худбинлик билан бирор ғаразли мақсадни кўзламаслиги лозим.

Маънавий ҳис-туйғулари камол топган спортчилар жамият фойдасига бўладиган иш-ларни бажараётганларида юксак маънавий ҳисларга тўлиб-тошади, буни ўзлари учун бахт деб билишади. Спортчининг маънавий бурч ҳисси спорт машғулоти ва ўқиш жараёнида янада яққолроқ, ёрқинроқ намоён бўлади. Спортчиларни ўқитиш ва тарбиялаш катта маънавий масъулиятни талаб қилади. Масъулият ҳисси талаба-спортчиларни ўз бурч-чини англашга ундайди. Ўз бурчини англашнинг ўзиёқ спортчида тетиклик, мамнунлик ва хурсандлик ҳиссини, ўз кучига ишонч ҳиссини, юксак оптимизм ҳиссини туғдиради.

Спортчидаги оптимизм реал гўзаллик ва хурсандлик ҳиссидир. Маънавий ҳис мустақил жамият кураётган, тинчлик учун курашчи бўлган Ўзбекистон фуқаросининг шон ва шараф ҳиссидир. Барча маънавий ҳислар каби спорт фаолиятида намоён бўладиган ижобий ҳислар ҳам ирода билан чамбарчас боғланган бўлиб, талаба ва спортчиларнинг маънавий ҳислатларини белгилаб беради.

Спорт психологияси фанини ўқитишда спортчиларда шаклланган ахлоқий талаблар, ўзаро муносабатда намоён бўлган асосий маънавий ҳисларни камол топтиришга алоҳида эътибор бериш талаб қилинади. Чунки, маънавий ҳис ҳар бир спортчининг ўз кадр-қимматини ҳурмат қилишида ифодаланади. Ҳозирги кунда дўстлик, ўртоқлик ва биродарлик, бир-бирларини ҳурмат қилиш, бир-бирига танқидий муносабатда бўлиш каби юксак ахлоқий сифатлар спортчиларнинг турмушига сингиб бормоқда.

СПОРТЧИЛАРДА ЮКСАК ХИСЛАРНИ ШАКЛЛАНТИРИШ

Ўзбекистон ҳудудида яшаган халқлар қадим замонлардаёқ ёшларнинг руҳий, ақлий, ахлоқий ва жисмоний маданиятига алоҳида эътибор беришган. Улар фарзандларига болалик чоғларидаёқ жисмоний тарбия-нинг кураш, ўқ-ёй отиш, чавандозлик сингари машқ турларини мунта-зам равишда ўргатиб келишган. Грек тарихчиси Геродот (эрамиздан аввалги 484—425-йиллар) хоразмийлар билан ёнма-ён яшаган саклар қабиласидаги моҳир мерганлар ҳақида бундай деб ёзган: «Саклар... дунёдаги барча мерганлар орасида ўқни зое кетказмайдиган жуда моҳир мерганлар сифатида шуҳрат қозонган эди». Саклар ва хоразмликларнинг аёллари ҳам ҳарбий юришлар ва жангларда қатнашар, мардлик ва матонатда эркак жангчилардан қолишмас эдилар. Эрамиздан олдинги 1- асрда яшаган грек тарихчиси Диодор улар ҳақида бундай деб ёзган эди: «Умуман, бу қабиланинг аёллари мард бўладилар ва уруш хатарларини эркаклар билан бирга баҳам кўрадилар».

Рим ёзувчиси Климент Александрийский (эрамиздан аввалги II аср) саклар қабиласининг аёллари ҳақида бундай деб ёзган эди: «Сак аёллари айёрлик билан қочиб кетатуриб, от устида худди эркаклардай орқага бурилиб ўқ узар эдилар».

Ўзбек халқи жисмоний маданиятининг илдизлари узоқ ўтмишга туташади. Бизнинг халқимиз ўзининг бутун ҳаёти давомида эзгуликка интилиб келишган. Эзгулик йўлидаги орзуларининг амалга ошмоғи учун курашга бел боғлаган жасур аёлларимиз халқ яратган бадий тафаккур дурдоналарининг асосий қаҳрамонларидир. Бу образлар халқ оғзаки ижоди асарлари (кўшиқлар, достонлар, қиссалар) орқали ҳам замондан замонга, авлоддан авлодга ўтиб келган. Улар шу сабабли одамлар руҳий ҳаётининг яширин томонларини ўргана бошлаганлар: соғлик ва касаллик тўғрисидаги умумий боғланишларни, тана билан руҳнинг алоқа йўлларини излаганлар. Ўша даврда инсон асаб тизими ва миясининг вазифалари ҳақида номаълум бўлган жиҳатларни ўрганишга қизиқиш ўса борган. Тарихий воқеалар асосида яратилган, қадимги Юнон тарихчиларининг асарлари орқали етиб келган. «**Зариандр** ва **Одатида**», «Тўмарис», «Широқ» каби қиссаларида ҳам инсон қалбини туғёнга келтирадиган ўта кучли руҳий ҳолатларнинг тасвири берилган.

Хоразм ва Фарғона худудларида отда узоқ масофага юриш кўникмаларини тарбиялаш мақсадида ўтказиладиган от пойгаси олдидан, шунингдек, Наврўз ва бошқа халқ байрамларида уюштириладиган кураш ва якка олишувлардан аввал махсус психологик тайёргарлик кўрилган. Бундай психологик тадбирлар полвонда ўз кучига тўла ишонч ҳосил қилишда, Ватанга бўлган муҳаббат ҳиссини янада оширишда муҳим ўрин тутган.

Ўша даврларда жангчиларнинг кўнгил очиш ва кайфиятини кўтариш воситаларидан бири «чавгон» ўйини бўлган. Жангчиларнинг жисмоний ва рухий сифатларини ўстириш мақсадида йиртқич паррандалар ёрдамида ов қилиш каби мусобақалар ўтказилган. Шунинг учун ҳам ўзбеклар ва уларнинг ота-боболари қадим замонларданок руҳан ва жисмонан бақувват, чидамли, мард ва матонатли кишилар сифатида танилганлар. Халқ паҳлавонлари ҳақида қанчадан қанча афсона ва қўшиқлар тўқилган. Масалан, Алпомиш достонида ўзбек халқи ҳаётидаги узоқ ўтмиш воқеалари акс эттирилган. Асар қаҳрамони Алпомиш, унинг дўсти Қоражон, ўзбек қизи гўзал Барчинойларнинг кўплаб ижобий фазилатлари қатори уларнинг куч-қуввати, ақлан баркамоллиги, паҳлавонлиги, жисмоний ва рухий мукамаллиги ҳам ўз ифодасини топган.

Халқимиз қадимдан ёш авлод тарбиясида «Соғлом танда — соғ ақл» тамойилига асосланиб, уларни руҳан фаол, ахлоқли ва маънавий юксак, ишчан қилиб тарбиялашга алоҳида эътибор бериб келишган. Жумладан, Паҳлавон Маҳмуднинг ички рухий-маънавий баркамоллиги унинг жисмоний қудрати, истеъдоди ва тафаккурида кўриниб туради. Паҳлавон Маҳмуд жисмоний жиҳатдан жуда бақувват паҳлавон бўлиши билан бирга ўз халқини жуда севган. Қадим Хоразмнинг бу забардаст, кураги ерга тегмаган паҳлавони нафақат мамлакатда, балки кўшни давлатларда, жумладан, Ҳиндистонда ҳам машҳур бўлган. Хоразм асирларини озод қилиши, Ватан учун курашда жон фидо қилиши Паҳлавон Маҳмуднинг ички руҳияти ва маънавий дунёқарашининг нақадар кучли эканлигидан далолат беради. Демак, бу улуғ инсон ўз руҳияти ва жисмида яшириниб ётган ички имкониятлардан тўла фойдаланиш хусусиятига ҳам эга бўлган.

Қадимда жисмоний маданият ва спортнинг инсонга бекиёс даражада маънавий, рухий мадад беришини чуқур ҳис қилган аждодларимиз катта жанглар ва улкан қурилишлардан олдин турли хил мусобақалар ўтказишган. Қадимги Грецияда ҳам янги шаҳарлар қуришга киришишдан олдин олимпиада ўйинларига ўхшаш хилма-хил мусобақалар уюштирилган.

Ўзбек халқи жисмоний маданиятни қадим замонлардаёқ вужудга келтирган. Чунки тарихий зарурат нихоятда онгли, ақлли, билимли, жисмоний ва рухий жиҳатдан баркамол, матонатли, кўркмас, ботир йигитларни тарбиялашни талаб қилар эди. Халқ тарбиялаган, босқинчиларга қарши курашда тобланган қаҳрамонлардан бири Жалолоддин Мангубердидир. У 300 кишилик суворийси билан ватани Хоразмдан Хуросонга кетишга мажбур бўлди. Ўзини таъқиб қилиб борган мўғул аскарлари билан Нисо шаҳрида жанг қилиб, улар устидан ғалаба қозонди. Бу ғалабадан сўнг Жалолоддин Мангуберди Нишопурга келди ҳамда у ердан Ўрта Осиё

ва Эронга элчилар ва чопарлар юбориб, халқни мўғул босқинчиларига қарши курашга чақирди. 1220—1221 -йилларда ҳозирги Афғонистоннинг Хуросон, Боғлон, Қандаҳор, Балх, Қобул ва бошқа вилоятларида мўғулларнинг кўп минг сонли кўшинига қақшатқич зарбалар берди. Жалолиддин Мангуберди суворийлари билан мўғуллар ўртасида Ҳинд дарёсининг соҳилида бўлган жангда (1221-йил 24-ноябрь) Чингизхон барча кўшинини урушга ташлади ва жангни шахсан ўзи бошқарди. Бу жангда Чингизхон кўшини ғалаба қилган бўлса-да, мўғуллар тарихда мисли кўрилмаган даражада талафот кўрди. Ўша куни кечқурун мўғуллар Жалолиддин Мангубердининг асир олинган 7 ёшли ўғлини тириклайин юрагини суғуриб олди. Бу воқеадан сўнг Жалолиддин Мангуберди ўрдасидаги барча аёлларни, ҳатто, ўз онаси ва хотинларини мўғуллар кўлига асир туширмаслик учун Ҳинд дарёсига чўктириб юборди. Ўзи эса суворийлари билан Ҳиндистоннинг ичкарасига чекинди. Кейинчалик Жалолиддин Мангуберди катта куч тўплаб, Эрон ва Кавказ ортига қайтиб келиб, бу ерда мўғулларга қарши курашни давом эттирди. Аммо у мўғуллар зулми остида қолган Хоразмга қайтиб келолмади. Жалолиддин Мангуберди Озарбайжонни, унинг шимолидаги ерларни, Ганжани ва 1226-йилда Гуржистонни ва унинг пойтахти Тифлисни босиб олди. Жалолиддин Мангуберди Шимолий Озарбайжонда ўзининг курд наварни томонидан ўлдирилади. Унинг ҳалокатига Кавказ орти ва Курдистоннинг христиан ҳокимларига қарши олиб борган сиёсати сабаб бўлди. Жалолиддин Мангубердининг ҳарбий юришларида ҳамроҳ бўлган тарихчи Насавий унга бағишлаб «Сийрат ас-султон Жалолиддин Мангуберди» («Султон Жалолиддин Мангубердининг ҳалокати») номли асарини, М.Шайхзода эса «Жалолиддин» (1943) драмасини ёзган. Ўзбек халқининг Мангуберди мағлубиятидан сўнг мўғулларга қарши кураши қарийб бир ярим аср давом этди. XII асрга келиб Олтин Ўрда узил-кесил емирилди. Ўрта Осиёда мўғуллар ҳукмронлигига барҳам берилди.

Ибн Сино ўз давридаги барча фанлар жумладан, инсон руҳиятини ўрганувчи фанлар, шунингдек, жисмоний машқлар психологияси соҳасида ҳам аҳамиятга молик тадқиқотлар олиб борди. Ибн Синодан илгари ўтган бир қанча олимлар: Яқуб бин Исаак ал-Кинди, Абу Наср ал-Фаробий, Абу Бакр ал-Розий ва бошқалар психология масалаларига қизиққанлар. Улар психологияга доир махсус асарлар ёзган бўлмасалар ҳам ўзларининг фалсафага оид асарларида инсон руҳиятига оид турли хил масалаларни ҳал қилишга ҳаракат қилганлар. Ибн Синонинг илмий меросини ўрганиш шуни кўрсатадики, буюк мутафаккир психологияга доир масалалар билан кўпроқ қизиққан ва махсус асарлар ёзиб қолдирган.

«Жон-руҳ ҳақида китоб» ва бошқалар шулар жумласидандир. Булардан ташқари, Ибн Синонинг кўпгина йирик фалсафий, тиббий асарларида («Тиб қонунлари», «Шифо берувчи китоб» ва «Донишнома» каби) психологияга доир алоҳида бўлимлар мавжуддир.

Психология муаммоларига тааллуқли масалаларни яхлит тизимга солиб биринчи марта махсус асар ёзган олим Арастудир. Шунинг учун уни қадимги Юнонистонда психологиянинг асосчиси деб атайдилар. Ибн Сино эса ўрта аср шароитида Шарқда психологияга доир масалаларни бир тизимга солди ва махсус

асарлар ёзди. Шунинг учун ҳам Ибн Синони Шарқда психологияга асос солган олим деб айта оламиз.

Ибн Синони психология масалаларини ёритишга қизиқтирган олим, **биринчидан**, Ўрта Осиё, Хитой, Эрон ва Ҳиндистонда ўзидан илгари яшаб ўтган олимлар томонидан ёзиб қолдирилган асарларни ўрганганлиги бўлса, **иккинчидан**, антик дунё олим ва файласуфларининг таъсири ҳамдир. Чунки, Арасту Ибн Синонинг фалсафада «Биринчи ўқитувчи»сидир. У Арастунинг «Жон ҳақида»ги асари билан яхши таниш эди. **Учинчидан**, Ибн Синонинг тиббиёт соҳасида олиб борган тадқиқотлари ҳар томонлама кузатиш, одам анатомияси, физиологиясини, шунингдек, одамнинг асаб тизимини яхши ўрганишни талаб этарди. Шунинг учун ҳам турли хил касалликларни даволаш жараёнида кишиларнинг руҳий хусусиятларини амалий тажрибалар орқали билиш заруратга айланган эди. **Тўртинчидан**, Ибн Сино психология ёш авлодни ўқитиш ва тарбия масалаларини самарали ҳал қилишга катта ёрдам беришини англаган эди.

СПОРТЧИ ЎҚУВЧИЛАРНИ (БОЛАЛАРНИ) БЎЛАЖАК МУСОБАҚАГА ТАЙЁРЛАШНИНГ ПСИХОЛОГИК АСОСЛАРИ

Спорт жамоалари (спорт гуруҳлари ва спорт жамоалари)да спортчиларда ҳиссий- иродавий сифатларни ривожлантиришда иродани шакллантиришнинг аҳамияти жуда каттадир. Бу масалани кучли таассурот қолдирарли даражада ҳал этиш учун иродавий психологик қонуниятларнинг ривожланиш жиҳатларини ҳисобга олиш зарур. Ирода спортчиларнинг қийинчиликларни енгиш жараёнида шаклланиб боради. Бу иродавий сифатлар спортчиларнинг қуйидаги фаолият турларида: спорт машғулотларини ўзлаштиришларида, турли хил жисмоний машқларни бажаришларида, ташқи ва ички қийинчиликларни енгишларида ҳамда ушбу жараёнда намоён бўладиган турли субъектив муносабатларда вужудга келади:

– Спорт машғулотлари режаси билан боғлиқ бўлган қийинчилик (гим-настика, енгиш атлетика, баскетбол, сузиш ва ҳ.к.)лар.

– Машғулотларни ташкил қилишда спорт зали ва майдончаларининг етишмаслиги билан боғлиқ бўлган қийинчиликлар.

– Машғулотлар ўтказишда спорт анжомларининг етишмаслиги билан боғлиқ бўлган қийинчиликлар.

– Ёш ва индивидуал хусусиятларга боғлиқлиги ҳамда спортчиларнинг машғулотларни ташкил қилишда умумий шароитларга субъектив муносабати.

– Спортчиларнинг гимнастика, енгиш атлетика ва ҳаракатли ўйин машқларини бажаришда индивидуал ва ёш хусусиятлари билан боғлиқ субъектив муносабатлар.

– Спортчиларда аниқ ҳаракатларни бажаришда иродавий сифатларни вужудга келтириш ва йўналтиришда индивидуал ва ёш хусусиятлари билан боғлиқ бўлган субъектив муносабатлар.

Аралаш услублардан фойдаланиб, иродавий сифатларни тарбиялашда ички қийинчиликларни енгиб ўтишни ҳисобга олиш лозим. Спорт машғулотлари ва машқлар жараёнида ташқи ва ички руҳий қийинчиликларни бартараф этиш ўқув материаллари характериға, режадаги меъёр талабларига ҳамда спортчиларнинг

индивидуал хусусиятларига қараб белгиланади. Кўп ҳолларда ёш спортчилар (13-15 ёшлардаги ўсмирлар)да жисмоний куч сифатларининг паст ривожланганлиги, у ёки бу машқларни бажаришда ўзига ишончининг йўқлиги, жароҳат олишдан кўрқиш ҳолати, уялиш, умуман, машғулотларга салбий муносабатда бўлиш кабилар уларда умумий қизиқишнинг пасайиб кетишига олиб келади. Қизиқарли ташкил этилган машғулот ва машқлар спортчиларда ижобий иродавий сифатларни шакллантиради. Шунингдек, ҳар бир машғулотда бажариладиган махсус жисмоний машқлар спортчиларнинг иродавий фаолликларини ўстиришга кучли таъсир этади. Масалан, спортчиларда мустақил фикрлашни ўстириш учун улар билан биргаликда мускулларни ўстирувчи бир гуруҳ машқлар ўйлаб топиш, шулардан енгил ва оғир жисмоний машқларни танлаб олиш ва биргаликда бажариш, машғулотнинг асосий қисмида бир нечта машқларни таққослаш кабилар жуда муҳимдир.

Спортчиларда чидамлиликни ўстириш мақсадида машқларни юқори маҳорат билан бажариш, баъзи бир машқларни максимал даражада бажариш, қисқа вақт ичида аниқ кўрсаткичларга эришиш, қийин шароитларда машқларни юқори техник ва тактик маҳорат билан бажариш асосида юқори натижаларга эришиш (оёқларни алмаштириб баландликка сакраш, қарама-қарши томондан чопиб келиб сакраш, вазиятни қийинлаштириб сакраш машқларини такрор-такрор бажариш) талаб қилинади. Шунингдек, спортчиларда иродавий сифатларни вужудга келтириш мақсадида махсус машқларни бор кучини сарф қилиш асосида ўз-ўзини иродавий мажбурлашга ўргатиш ҳам жуда муҳимдир.

Иродавий куч услубини ташқи ва ички турларга ажратиш мумкин: 1) ташқи иродавий куч спортчининг сезги органларига таъсир этиб турган ташқи ҳодисага ва кўзғовчиларга боғлиқ бўлади; 2) ички иродавий куч машғулотлар жараёнида ва мусобақаларда спортчининг ўзида мавжуд бўлган йўналишлар асосида пай до бўлади.

Машғулотлар жараёнида ва мусобақаларда спортчиларда иродавий чидамлиликни тарбиялашда мураббийга қуйидаги усуллардан фойдаланишни тавсия қиламиз: 1) уйга берилган машқларни тўғри бажаришни талаб қилиш; 2) спортчиларни ўз кучига ишонч руҳида тарбиялаш; 3) тўғри бажарилган машқларни баҳолаш; 4) мажбурлаш, мусобақалашиш, мақташ; 5) спортчиларда ўз-ўзини рағбатлантириш малакаларини ҳосил қилиш; 6) қийин машқларни мустақил бажаришга ўргатиш; 7) ўзига-ўзи таъсир этиш, ўзини-ўзи хурсанд қилиш, ўзига-ўзи буйруқ бериш в.х.

Болалик ва ўсмирлик даврида спортчиларни ҳар томонлама ривожлантиришда махсус жисмоний машқларнинг аҳамияти жуда каттадир. Жамоа ва спорт гуруҳларида спортчиларда жамоатчилик, меҳнатсеварлик, интизомлилик, ахлоқийлик каби сифатлар ўстирилади. Инсон боласи туғилиши билан унда ҳар хил ҳаракатларни бажариш эҳтиёжлари пайдо бўлади. Ибн Сино айтганидек, инсон ҳаракатланганда унинг тўқималаридаги ҳар хил захарли моддалар организмдан тер билан ташқарига чиқиб кетади.

Спорт машғулотларининг асосий мақсади юқори малакали спортчи-лар, спорт мутахассислари, чемпионлар тайёрлаш асосида ёш авлодни соғлом ўсишига кўмаклашиш ёки соғломлаштиришдир. Жисмоний маданият ва спорт ҳар бир спортчининг шахсий иши бўлмасдан, балки жамият талаби эканлигини мураббийлар онгли равишда ҳис этмоғи зарур. Бизнинг соғломлигимиз фақат ўзимиз учунгина эмас, балки бошқа кишилар, қолаверса, Ватан тараққиёти учун ҳам энг муҳим омилдир. Академик Н.М. Амосов сўзи билан айтадиган бўлсак, соғлом кишини касаллиги йўқлигига қараб эмас, балки турли хил тез ҳаракатларни бажариш ҳажмига

қараб ҳамда кундалик ҳаракатларининг турига, сифатига, сонига қараб унинг соғлигини баҳолаш зарур. Ҳар хил ҳаракатларни бажаришнинг чегараланганлиги, соғликни мукамал эмаслигининг белгисидир.

Спорт машқлари билан шуғулланиш ҳар бир ёш авлоднинг кундалик ҳаётида доимий ва шахсий мақсадларидан бири бўлиши билан бирга, унинг камол топиши, ватанни севиши ва ҳимоя қилиши учун энг асосий омиллардан бири ҳисобланади.

Маълумки, спорт машғулоти жараёнида спортчиларга мустақил жисмоний машқларни бажариш учун уйга вазифа берилади. Бундан кузатилган асосий мақсад ҳар бир спортчини жисмоний машқларни ўзлари мустақил бажаришга одатлантириш, шу асосда уларда ижодий тафаккурни ўстириш, ўзини-ўзи бошқариш каби билим, малака ва кўникмаларни ҳосил қилишдир. Ўзини-ўзи тарбиялаш ҳар бир спортчининг эркин фаолиятидир. Спортчиларда эркин фаолият юритиш эҳтиёжларини ўстириш учун ҳар бир мураббий ўзини-ўзи тарбиялашнинг қуйидаги қонуниятларини: 1) ўзини-ўзи тарбиялаш услубларини яхши билиши; 2) спортчилар жамоасини юқори ривожланган жамоага айлантириш; 3) спортчиларнинг ўзларини мустақил равишда ўзини-ўзи тарбиялашни кундалик ҳаёт тарзига айлантириш ҳамда ўзини-ўзи тарбиялаш учун бор кучини сафарбар қилишга одатланиш; 4) спортчининг ўзлигини англаш ва ўзини билиш даражасини аниқлаш; 5) спортчини ўзининг ички дунёсини билишга қизиқиш; 6) иродавийликни ўстириш кабиларни билиши лозим.

Ўзини-ўзи тарбиялаш икки шаклда: 1) жамоатчилик ва 2) индивидуал шаклларда амалга оширилади. Жамоатчилик шаклида спортчиларнинг ўз-ўзини тарбиялаши спорт машғулоти, машқлар ва мусобақа жараёнида ўз қизиқишлари бўйича турли хил машқларни, жамоат ишларини биргаликда бажариш жараёнида амалга оширилади. Шунинг ҳисобга олиш керакки жамоатчилик мажбуриятларини олиш ва бажариш ишлари ўзини-ўзи тарбиялашда муҳим ўрин тутди. Спортчилар ўзларининг хулқ-атворини тўғри баҳолашга ўргатилса, жамоатчилик фикрининг барқарор-лиги пайдо бўлади. Натижада спорт гуруҳи жамоаси уюшган, мустаҳкам кучга айланади. Индивидуал шаклда ҳар бир спортчи ўзига аниқ мажбурият олади. Бу мажбуриятни бажаришда, ҳар бир спортчининг индивидуал хусусиятлари ҳам ҳисобга олиниши лозим.

Ўзини-ўзи тарбиялашни ташкил этишда қуйидаги қоидаларга амал қилишга тўғри келади: 1) ўзини-ўзи тарбиялаш режаси аниқ ва мазмундор бўлиши лозим; 2) янги мажбуриятлар эскиси бажарилгандан кейин қабул қилиниши шарт; 3) спортчиларнинг ўз устида мустақил ишлаши жамоатчилик томонидан баҳолаб борилиши керак; 4) ўзини-ўзи тарбиялашда тарбиянинг қандай воситаларидан фойдаланишни кўрсатиб бериш лозим. Масалан, ўсмирлик ёшидаги спортчилар ўзини-ўзи тарбиялашда қуйидаги услуб-ларга изчил амал қилиши мақсадга мувофиқ: а) энг оғир шароитларда ҳам ўзини йўқотмаслик; б) арзимаган нарсаларга хафа бўлавермаслик; д) иродасизликка йўл қўймаслик, яъни «муваффақиятсизликда ҳам ўзини йўқотмаслик».

Ўзини-ўзи тарбиялаш қуйидаги босқичлар тўғри ташкил этилган тақдирдагина ижобий натижалар беради:

1-босқичда спортчиларда ахлоқий, иродавий ва жисмоний сифатларнинг уйғун ривожланмаганлигини, жисмоний машқлар билан доимо шуғулланиш учун уларга нималар халақит бераётганлигини аниқ ҳисобга олиб, спортчиларни бу камчиликларни бартараф қилишга ўргатиш; уларда ўзини-ўзи тарбиялашнинг ғоявий томонларини ўстириш, ўзини-ўзи ҳимоя қилиш хусусиятларини шакллантириш, ўзининг жисмоний кучлилиқ сифатларини янада камол топтириш учун мустақил

ишлашга одатлантириш, спорт мусобақаларида фаол иштирок этиш эҳтиёжларини шакллантириш талаб қилинади.

2- босқичда спортчиларнинг ўзини-ўзи тарбиялаш фаолиятининг амалий томонларини ташкил этишда қуйидаги услублардан фойдаланиш мумкин: 1) спортчи ўзининг хоҳиши билан ёзма мажбурият-вазифаларни қабул қилиш; 2) маълум бир вақт давомида, ўзининг хулқ-атворини баҳолаш, ўзи қабул қилган вазифаларни ўз вақтида бажариш ҳамда ўзидаги ахлоқий, иродавий ва жисмоний сифатлар тўғрисида ҳисобот бериш; 3) спортчининг ўзи олган мажбуриятларини ёзма таҳлил қилиш: мусобақаларда эришган муваффақиятлари ва мағлубиятларининг сабабларини англаш малакаларини шакллантириш; 4) спортчи ўзини-ўзи баҳолашда ўзида етишмайдиган хусусиятларни тўғри ҳис этиш ёрдамида хулоса чиқаришга ўрганиш.

Илк босқичда спортчини ўзини-ўзи ҳар томонлама мустақил равишда камол топтириш эҳтиёжи билан яшашга одатлантириш лозим.

Спорт жамоаси ёки гуруҳини тўғри бошқариш мураббийнинг ташкилотчилик ва педагогик маҳоратига, билим ва қобилиятига боғлиқ. Жумладан, мураббийнинг талабчанлиги, спортчилар жамоаси билан тўғри ва ўзаро ҳурматга асосланган муносабат ўрнатиши спортчиларнинг машғулотларга бўлган қизиқишларини ошириш имконини беради. Мураббий спортчилар жамоасини тўғри бошқаришда қуйидагиларга алоҳида эътибор қаратиши мақсадга мувофиқ, бир-бирига бўлган талабчанликни холис баҳолаш, ўзини ишонтириш, спорт мусобақаларида тўғри рақобатлашиш, бир-бирига ёрдамлашиш, жисмоний заиф спортчиларни тўғри тушуниш ва улар тўғрисида ғамхўрлик қилиш, гуруҳ спортчилари кайфиятини кўтариш кабилар.

Спортчиларнинг руҳий фаоллик даражаси кўпинча спорт машғулотлари ва мусобақаларнинг юқори даражада сифатли ўтказилишига боғлиқ бўлади. Спортчилар бундай ташкил этилган мусобақа жараёнида ўзларини кўрсатиш мақсадида бор кучини сафарбар қилади. Шунингдек, мусобақалаштириш услуби спорт турлари учун «лидер»ларни аниқлашга, спортчиларнинг бўлажак спорт мусобақаларини ўзлари мустақил ташкил этишларига ёрдам беради. Спорт мусобақаларини ташкил этиш ва ўтказиш учун мураббий ҳамда фаол спортчилардан кучли иродавий сифатларни ишга солиш талаб қилинади.

Тажрибали мураббийлар спорт машғулотлари жараёнини жуда яхши идрок қилиши ва шогирдларидаги мавжуд камчиликларни ўз вақтида ҳис қилиши ва уни ўз вақтида бартараф этиб бориши лозим. Булардан ташқари, мураббийнинг ҳаракат хотираси кенг ҳажмда қабул қилиш имкониятига ҳам эга бўлиши, бажариладиган ҳар хил ҳаракатларнинг образларини хотирасида сақлай билиши, машғулотлар давомида спортчиларнинг нима билан машғуллигини кузатиб туриб, уларни тез, қисқа вақт давомида тўғри йўлга солиши ҳамда аниқ бир қарорга келиши талаб этилади.

Спорт мураббийсининг фаолиятида учрайдиган объектив қийинчиликлардан бири унинг мутахассислиги билан боғлиқ бўлган фанларни қай даражада ўзлаштирганлик ҳолатидир. Жумладан, жисмоний маданият назарияси, педагогика, психология, физиология, спорт, тиббиёт, фалсафа, шунингдек, енгил атлетика, гимнастика, баскетбол, волейбол, қўл тўпи, футбол, сузиш, кураш кабиларни талаб даражасида ўзлаштирган бўлиши зарур. Акс ҳолда мураббийнинг спортчилар билан бирга ишлаши жуда қийин кечади.

Мураббийнинг субъектив қийинчиликларини икки гуруҳга ажратиб ўрганиш мумкин. **Биринчи гуруҳга** уларнинг индивидуал хусусиятлари билан боғлиқ бўлган қийинчиликлар: асаб тизими типлари ва тузилиши, темпераменти, характери кабилар

киради. Масалан, холерик темпераментга эга бўлган мураббийнинг асаб тизими кучли мувозанатсизлиги, кўзгалувчанлиги, таъсирчанлиги, ўзини тута билмаслиги билан ажралиб туради. Флегматик темпераментдаги мураббийлар эса ўзларининг сусткашлиги боис спортчиларнинг хатоларини кечикиб пайқайдилар. Мураббийнинг субъектив қийинчиликларидан яна бири уларнинг ўз мақсадига эришишларида пайдо бўладиган қуйидаги тўсиқлардир: ўзини тута билмаслиги, спорт ишларини аниқ режалаштира олмаслиги, лаёқатсизлиги, иш ёқмаслиги, аклий хусусиятларининг чекланганлиги, ичкиликбозликка берилиши кабилар.

Мураббийнинг иш фаолиятида учрайдиган махсус индивидуал қийинчиликлар ҳам субъектив қийинчиликлар гуруҳига киради. Мураббийнинг ўз ишини яхши билмаслиги ёки ёшининг ўтиши сабабли жисмоний машқларни амалда кўрсатишида (жисмоний заифлиги, соғлиги туфайли гимнастика ва енгил атлетика машғулотлари жараёнида сакраш машқларини бажаришида, арқонда кўтарилишида) учрайдиган қийинчиликлар шулар жумласидандир. Мураббий бу субъектив қийинчиликларни енгиши, биринчидан, унинг педагогик маҳоратига, спортчилар руҳиятини тез, сезгирлик билан баҳолай олишига ва спорт турларини яхши ўзлаштирганлигига боғлиқ. Иккинчидан, мураббийнинг ўз шогирдлари орасидаги обрўи, юқори даражадаги билимдонлиги, тадбиркорлиги, ўз билимини амалиётда қўллай билиши, машғулотларни ташкил қилишдаги ижодкорлиги, спортчиларнинг машғулотларга бўлган қизиқишини ошириб бориши кабилар унинг бу қийинчиликларни енгишида муҳим ўрин тутади.

Мураббийнинг фаолиятини ташкил этишида пайдо бўладиган қийинчиликларидан яна бири унинг ўз ишини тўғри режалаштира билмаслигида. Спорт машғулотлари ва ривожлантирувчи машқларни талаб даражасида аниқ режалаштириб олган мураббий спортчилар жамоаси билан тўғри мулоқот олиб боради, машғулотларни оқилона ташкил этади, уларни ҳар томонлама жисмоний ва руҳий ривожлантира олади, спортчиларнинг ахлоқий ва иродавий сифатларини шакллантиришда муваффақиятларга эришади. Юқорида таъкидланган ишларнинг тўғри бажарилмаслиги спорт машғулотларининг сифатсиз ўтилишига сабаб бўлади.

Мураббий ишини режалаштиришда спортчиларнинг руҳий жиҳатдан ўсиб боришини инобатга олиши, уларда ижтимоий фаолликни ўстириши лозим. Шунингдек, у жамоатчилик, педагоглар, ота-оналар билан ҳамкорлик ўрнатиб, ўз фаолиятида педагогик мулоқотни тўғри йўлга қўйиши; шогирдларига хайрихоҳлик кўрсатиб, меҳрибонлик қилиши; уларнинг чидам-лилик сифатларини ўстира бориб, интизомли бўлишга одатлантириши керак. Ўз ишини аниқ режалаштирган мураббий спорт машғулотлари ва мусобақаларда спортчиларнинг хатти-ҳаракатларини олдиндан билади ва ўз вақтида уларнинг фаолиятини тўғри ташкил этади. Бунинг натижасида жамоа спортчиларининг тартиб-интизоми янада яхшиланади. Булардан ташқари, мураббий спорт майдончаларини жиҳозлаш, машғулотларни сифатли ташкил қилиш, шогирдлари ўртасида вазифаларни тўғри тақсимлаш, машқларнинг зичлигига изчил эътибор бериш, спортчиларнинг саломатлигини мустаҳкамлаш мақсадида эрталабки гимнастика машқларини бажартириш, ҳаракатли ўйинлар ташкил этиш, табиат қўйни (тоғ ён бағрига, денгиз ёки дарё соҳилига кабилар)га пиёда сафарлар уюштириш каби тадбирларни аниқ амалга ошириб, юз бериши мумкин бўлган объектив қийинчиликларга барҳам беради.

СПОРТЧИНИ МУСОБАҚАГА ПСИХОЛОГИК ТАЙЁРЛАШ

Инсонни ҳаётга ёки бирор фаолият соҳасига тайёрлаш ҳаётнинг ўзи каби ранг-баранг, кенг қамровли, мураккаб, кўп босқичли жараён бўлиб, турли усуллар, воситалар ёрдамида амалга оширилади. Масалан, ўқувчини ўқишга ва меҳнатга тайёрлаш; ҳарбий аскарни техник, тактик ва иродавий тайёргарлик сифатларини ривожлантира бориб, жисмоний, руҳий, сиёсий жиҳатдан оғир шароитларда жанговар машқларга, она-Ватанни ҳимоя қилишга тайёрлаш кўп босқичли, турли хил усуллар воситасида амалга ошириладиган қийин ва қизғин ижодий-тарбиявий жараёндир. Шунингдек, ўқув, тарбиявий ва амалий фаолиятда спортчиларни жисмоний машқларга ҳамда спорт мусобақаларига руҳан тайёрлаш, мусобақада ғалаба қилишга, янги рекордлар ўрнатишга йўллаш усуллари ҳам ранг-барангдир. Спортчи ёки жамоа аъзоларининг спорт мусобақаларида юқори натижаларга эришиши, биринчи навбатда, уларнинг маънавий, мафкуравий, иродавий, жисмоний, техник, тактик тайёргарлигига боғлиқ. Спорт амалиётида бўлажак аниқ мусобақаларга психологик жиҳатдан алоҳида тайёргарлик кўрган спортчиларнинг кўпинча ғалаба қозониши илмий исботланган. Демак, спорт мутахассислари ва мураббийлар спортчиларни мусобақага психологик жиҳатдан тайёрлашга алоҳида эътибор беришлари мақсадга мувофиқдир. Бунинг учун улардан спортчининг мусобақага руҳан тайёрлаш босқичларини назарий ва амалий жиҳатдан пухта билишлари талаб қилинади. Спорт турларининг ўзига хос хусусиятларидан келиб чиқиб, спортчиларни мусобақага психологик тайёрлашни қуйидаги босқичларга бўлиш мумкин:

1) спортчиларга рақиби ва бўлажак мусобақаларнинг шарт-шароитлари ҳақида етарлича маълумотлар бериб бориш;

2) спорт машғулотлари ва мусобақалар ҳақида олинган маълумотларни текшириб кўриш, ишончлилик даражасини аниқлаш, мусобақанинг бошланиш вақти ёки кутилмаган ўзгаришларнинг алоҳида спортчилар ёки жамоага ғалаба келтириш имкониятларини ўрганиш;

3) спортчиларга мусобақада қатнашишдан кўзланган асосий мақсад ва вазифаларни аниқ белгилаб олишлари ҳақида кўрсатмалар бериш;

4) спортчининг мусобақага иштирок этиш сабаби, моҳияти ва аниқ мақсадини аниқлаш, ғалабага эришишнинг ижтимоий аҳамиятини тушунтириш;

5) спортчининг бўлажак мусобақа жараёнидаги фаолиятини режалаштириш, ақлий сифатларини ўстиришга эътибор бериш, мусобақага тактик ва техник жиҳатдан руҳий тайёргарлигини такомиллаштириш;

6) спортчини мусобақага руҳан тайёрлаш мақсадида кутилмаган махсус тўсиқлар вужудга келтириш, уларда бу тўсиқлар ва қийинчиликларни енга оладиган малака ва кўникмалар ҳосил қилиш учун қўшимча машғулотлар уюштириш;

7) спортчига мусобақа жараёнида пайдо бўладиган ички руҳий ҳолатни бошқариш услубларидан фойдаланишни ўргатиш;

8) спортчини мусобақа бошланишида рухий кўтаринкиликка, асаб тизими фаолиятини бошқаришга, руҳан чарчамасликка одатлантириш ҳамда мусобақа жараёнида янада фаол ҳаракат қилишга эришишга ундаш.

Сўнгги йилларда республикада спортчилари эришаётган натижалар юқорилаб бормоқда. Шундан кўриниб турибдики, инсон имкониятлари чексиз. Спортчи фақат кўзланган мақсадга эришиш учун ўзининг рухий, жисмоний имкониятларини сафарбар қилиш йўллари билиши лозим. Спортчиларда бундай билим, малака ва кўникмаларни шакллантириш, мутахассислар, ўқитувчилар ва мураббийларнинг доимо диққат марказида бўлиши шарт. Улар спортчиларни жисмоний машқ ва спорт мусобақаларига психологик тайёрлашнинг тавсия этилаётган қуйидаги услубларидан фойдаланса, шогирдлари янада юқорироқ натижаларга эришишлари мумкин.

Спортчи диққатини бошқариш. Спортчи кучли ҳаяжонда бўлганлиги боис, мусобақа жараёнида содир бўлаётган кўпгина воқеа ва ҳодисаларнинг келиб чиқиш сабабларини диққат билан ақлан ҳал қилишда кутилмаган қийинчиликларга учрайди. Масалан, айрим спортчи-лар баландликка сакрашда лангарчўп орқали баландликка кўтарилиши натижасида ҳаяжонланиш, безовталаниш, ташвишланиш ҳолатини ошириб юборади. Натижада уларда фикрини бир нуқтада тўплаб, уни аниқ бир объектга йўналтиришда ишончсизлик билан ҳаракатланиш ҳолати содир бўлади. Шунингдек, боксчи кетма-кет зарбани қўйиб юбориши сабабли, ҳужумдан кўра кўпроқ ҳимояга ўтади ва унда диққат билан турли хил жанговар усуллардан яхшироқ фойдаланиш ҳолатлари пасайиб кетади, жанг олиб боришда рақибнинг заиф ҳимоя усулларини аниқлаш ҳаракатлари сусаяди, рақиб имкониятлари, ҳаракатлари тўғрисида вақтида етарли маълумот ололмайдди, аниқ вазиятни ҳисобга олиб фикран жанг режасини тузишда, мустақил бир қарорга келишда қийналади. Шунинг учун спортчилар билан диққатни мураккаб вазиятларда ҳам аниқ зарурий объектга тўплаш ва йўналтиришга ёрдам берадиган ҳар хил машқлар ўтказиш орқали уларда ўз диққатини бошқариш малакаларини ривожлантириш зарур.

Ҳиссий образлар воситасида фикрлаш. Спортчи бу услуб ёрдамида бўлажак мусобақада ўз ҳаракатини хаёлан образлар воситасида тафаккурида мушоҳада этиб, фикран тасаввур этади, машқ қилади. Натижада спортчи хаёлан машқ қилган ҳаракатларини мусобақа жараёнида (амалда) тез, шиддатли, юқори даражада аниқ бажариш имкониятига эга бўлади. Ўз ҳаракатларининг бошланиш, ўрта ва кейинги қисмлари изчиллигини сақлаган ҳолда бир неча образларда хаёлан такрор ва такрор ишлаб чиқади. Спортчи фикран оддий ҳиссий образлардан мураккаб образларга ўтади. Бу образлар реал ҳаётда, спорт амалиётида (жисмоний машқлар ва мусобақа жараёнида) кузатилган, орттирилган тажрибаларга кўра мушо-ҳадалар натижасида юзага келади. Жумладан, қачондир қозонилган ғалаба, ўрнатилган янги рекорд ёки муддатидан олдин ўз рақибни устидан қозонилган ғалаба тўғрисидаги турли аниқ-тиниқ образлар ёрдамида фикран машқ қилиш ҳам спортчининг мусобақаларда ғоят аниқлик билан ҳаракат қилишини таъминлайди.

Таъсирли сўзлар орқали ўзини ишонтириш. Спорт машғулоти ва мусобақа жараёнида мураббий ва бошқа кишиларнинг таъсирли сўзлари ёрдамида ҳам

спортчиларда дадил ҳаракатланиш ҳолати вужудга келади. Спортчи шаънини улуғлайдиган, олқишлайдиган, фаол ҳаракатга ундайдиган таъсирли сўзлар унинг руҳини кўтаради, тетиклаштиради. Натижада спортчи ўзини бардам тутиб, рақибга бўш келмай, қатъий ҳаракат қилади, ғалаба қилишга интилади. Чунки таъсирли сўз инсон асаб тизимига ижобий таъсир этиб, организмда психофизиологик ўзгаришларни вужудга келтиради. Бу ҳолат миянинг тормозланиш ва қўзғалиш қонуниятларига мувофиқ мия катта ярим шарлар пўстлоғидаги тўқималарда бўладиган муайян ўзгаришлар натижасида содир бўлади. Шунингдек, спортчи жисмоний машғулотлар ва спорт мусобақалари жараёнида фаол қўллайдиган зарур ҳаракатларни хаёлида фикран такрорлаганида ҳам унинг миясида функционал ўзгаришлар вужудга келади. Спортчи сўзлар ёрдамида ўзини-ўзи ишонтириш пайтида унинг организмда бирмунча ўзгаришлар пайдо бўлгани сезилади: ўзини тетик ҳис қилади, ҳаракатларни енгил бажаради, мускуллари бўшашади, унда ишчанлик даражаси қайтадан тикланади. Академик И.П. Павлов таълимотига кўра, сўз иккинчи сигнал тизимидаги энг муҳим унсур ҳисобланиб, инсоннинг юриш-туриши ва хулқ-атворининг олий бошқарувчиси ҳамдир. Чунки инсон ўз фаолияти, муайян ҳолати ёки хулқини ташкил этишида, қийин шароитларда ўзига-ўзи буйруқ берганида, гапирганида асаб тизимида бўладиган физиологик ўзгаришлар пасайиши ёки кўтарилиши мумкин. Спортчи ўзига-ўзи фикран гапирганида сўзлар қисқа ва оддий бўлиши лозим. Масалан, нафас олинаётганда бирорта сўз талаффуз қилинса, нафас чиқарганда бошқа сўз секин айтилади. Шу тартибда талаффуз қилинадиган ҳар бир сўз зарурлигига қараб, 2-3 марта ёки ундан кўпроқ такрорланиши мумкин.

Спортчи тана-мускул ҳаракати ёки бирорта аъзосининг жисмоний фаоллик даражасини оширишда ёки нафас олишни тўғри бошқаришда ўзига-ўзи гапириш ва буйруқ бериш услубларидан фойдаланиши мумкин.

Мускулларнинг фаоллик даражасини бошқариш. Спорт фаолияти жараёнида спортчининг ўз мускуллари фаоллигини бошқариши ҳозирги замон «аутоген» машғулотининг асосий вазифасидир. Тана мускулларининг ҳаракатчанлигини ошириш спортчидан махсус малака ва кўникмаларни талаб этади. Спортчи барча мушак, тана мускулларини бўшаштиришда аутотренинг услубидан фойдаланади.

Спортчи мускулларини бўшаштирганида, тарангликни заифлаштирганида, организмда руҳий ва жисмоний ишчанлик ҳолати тикланади. Айрим спортчилар югурганида ёки жисмоний машқлар бажарганида мускулларини таранг ушлашга одатланиб қолади. Агар спортчида бундай ҳолат узлуксиз такрорланаверса, у ҳеч қачон маромига етказиб дам ололмайди. Ҳатто, спортчи ухлаганида ҳам унинг мускуллари таранг ҳолатда бўлади. Бунда спортчиларда асабий зўриқиш ҳолати тезлашади, бу ҳолат улар организмда функционал касалликларни келтириб чиқариши мумкин. Шунинг учун мураббийлар шогирдларига югурганида, жисмоний машқлар бажарганида, дам олганида, ушлашга ётаётганида, тана мускулларини бўшаштириш механизмларини ўргатишлари зарур.

Нафас олиш ритми (мароми)ни бошқариш. Спорт фаолиятида спортчиларга тўғри нафас олиш машқларини бажаришни ўргатиш ёрдамида улардаги рухий тайёргарлик даражасини ўстиришга алоҳида эътибор берилиши лозим. Спортчининг нафас олиш ритми (мароми)ни қуйидаги 3 даврга бўлиб ўрганиш мақсадга мувофиқ: 1) нафас олиш; 2) нафас чиқариш; 3) тўхтаб нафас олиш.

Спортчи нафас олганида рухий фаоллиги ўсади, нафас чиқарганида мускуллари бўшашади, яъни организми тинчланади. Спорт машғулоти ва мусобақаларда тез-тез нафас олиш, нафасни чўзиб чиқариш, нафас олиш жараёнида спортчининг асаб тизимида ва бутун организмда ишчанлик ва рухий фаоллик даражаси ўсади, спортчида руҳан фаол ҳаракат қилиш имкониятлари ошади.

И.Г. Шульс «аутоген» машғулотида 6 та стандарт машқларни киритган эди. Биз бу машқларни спорт машғулотлари ва мусобақалар жараёнида фойдаланишга мослаштирдик. Машқларни ётган ҳолда (елкада ётган ҳолатда қўллар тирсакдан букилади, оёқлар бир-бирига тегмас-дан очик ва эркин тинч ҳолатда бўлади) ёки қулай вазиятда ўтирган ҳолатда ҳам бажариш мумкин. Машқ қилиб юрган одам ташқи таас-суротларга берилмасдан «аутоген» машқларини хотиржам ҳолатда бажаришга тез ва осон мослашади. Машғулотнинг дастлабки бошланғич даврида машқларни ўрганиш тезроқ ва осонроқ бўлади. Машғулотларда спортчи магнитофон тасмасига кўчирилган матнни ўрганиш ва эшитиш орқали, зарур бўлса, тана мускулларини таранглаштирмасдан талаб қилинган жисмоний ҳаракатлар образини фикран тасаввурда бажаришни давом эттиради. Машқларни босқичма-босқич бажаришда ташқаридан иккинчи бир шахс томонидан йўл-йўриқ кўрсатиш ёки ўргатиш тақиқланади. Спортчиларда образли бажариладиган машқларнинг таъсир этиш кучи ҳар хил бўлади.

Биринчи машқ хаёлан мияда образлар ёрдамида қуйидагича бажарилади: ўнг қўл-чап қўл, ўнг қўл ва тана мускулларидаги оғирликни кетма-кет кучайганлигини сезиш ва ҳис этиш лозим. Агар бу машқлар магнитофон тасмасига ёзилган бўлса, улар иккига бўлиб ўрганилади ва бажарилади: 1) дастлаб қўл мускулларига таъсир этувчи машқлар бажарилиб, ундан кейин машқ бажарувчи аста-секин аутоген рухий ҳолатдан чиқади; 2) навбатдаги машқ тана ва оёқ мускулларини образли машқ қилдириш билан яқунланади.

Иккинчи машқ — мускулларни бўшаштириш, қонни юриштириш, томир уришининг изчиллигини таъминлаш, баданни қиздириш сезгисини ҳосил қилиш машқи. Агар матн магнитофонга ёзилган бўлса, машқ икки қисмга бўлиб бажарилади.

Учинчи машқ — эркин нафас олиш малакаларини бошқаришни такомиллаштирувчи машқ.

Тўртинчи машқ — ички аъзолар қон томирларини кенгайтирувчи машқларни эркин бажаришни назарда тутувчи машқ.

Бешинчи машқ — қўйилган мақсадга эришиш учун юрак уриш маромини ихтиёрий ўзгартириш (тез-тез ёки секин уриш)га эришиш малакасини эгаллашга имкон берувчи машқ.

Олтинчи машқ — бош ва танадаги қон ҳаракатларини оширишда совуқ, шамол кабилардан, бош (мия)га дам бериш учун ҳис-туйғу тасаввуридан фойдаланиш сингари малака ва кўникмаларни ҳосил қилув-чи машқ.

Стандарт машқларни бажариш матнлари қуйидаги тартибда тавсия этилади. Машқни бажарувчи ўзига — «Мен», «Менинг», «Менга» тарзида гапириш ёрдамида руҳиятини зарур ҳаракатларга йўналтиради. Сўзлар 15 дақиқага мўлжаллаб, секин айтилади.

СПОРТ ТУРЛАРИНИНГ ПСИХОЛОГИК ТАВСИФИ

Ўзбекистон Республикаси Мустақилликка эришганидан сўнг жаҳон биринчиликлари ва халқаро олимпиада ўйинларида фаол иштирок этиб келмоқда. Шу боис сўнгги йилларда республикада кўпгина спорт тур-лари жадал ривожланиб бормоқда. Спорт турларининг ҳар бири ўзига хос хусусияти билан фарқланади, алоҳида эътибор бериш лозим бўлган жисмоний ва психологик тайёргарликни талаб қилади, ҳар бир спорт тури техник ва тактик жиҳатдан ўзига хос қонун-қоидаларга эга бўлади. Биз спорт турларини спортчининг ҳаракат фаоллигига қараб қуйидаги беш гуруҳга ажратишни мақсадга мувофиқ деб ҳисоблаймиз:

Биринчи гуруҳ спорт турларига бокс, курашнинг барча турлари, гимнастика, енгил ва оғир атлетика, сузиш, спорт ўйинлари, қиличбозлик кабилар киради. Маълумки, спортнинг ҳар қандай турида спортчилар мусобақаларда ғалабага эришиш учун ўзларидаги бутун жисмоний ва руҳий имкониятларни сафарбар қилишади ва ҳар қандай оғир вазиятлардан чиқиб кетиш учун ўзларини мажбур этишади. Бироқ, ҳар бир спорт тури бўйича ўтказиладиган мусобақаларда ғалаба қилиш мезони турлича бўлади. Бу мезон ва мезонларни назарий жиҳатдан билиш, спорт амалиётида уларга риоя қилиш спортчига ғалаба келтиради. Албатта, балл, гол, очко, масофа, вақт, оғирлик каби кўрсаткичлар асосида ҳар бир спортчи ўзининг кучи, иродавий ва жисмоний сифатлари ёрдамида ғалаба қилишга ҳаракат қилади.

Иккинчи гуруҳ спорт турлари (мотоспорт, машина, самолёт ва яхта спорти кабилар) спортчидан техник жиҳатдан алоҳида тайёргарликни талаб қилади. Бу спорт турлари спортчидан хавфли вазиятларда ҳам ўзини йўқотмаслик, мустақил аниқ бир қарорга келиш, техникани дадиллик билан тўғри бошқариш, ташқи шамол қаршиликларини идрок қилиш, катта тезликда кетаётган машинани баланд-паст жойларда кўркмасдан маҳорат билан бошқариш учун жисмоний ва руҳий жиҳатдан юқори даражада чиниқишни талаб этади.

Учинчи гуруҳга мансуб спорт турлари (камон ва тўппончадан отиш)да спортчилар тўғри нишонга олишда ҳаяжонланиш, ташвишланиш, безовталаниш, ваҳимага берилиш каби салбий ҳиссиётларини йўқотишга алоҳида эътибор бериши лозим. Спортчи ўзи отаётган қуролнинг техник жиҳатларини яхши ўрганиши, мусобақа жараёнида очколар сони рақиби ҳисобига ўзгарганда ҳам мусобақадан

совиб кетмаслиги, ғалабага интилувчанлик каби ижобий сифатларини ривожлантириши зарур.

Тўртинчи гуруҳга авиамодель, автомодель ва шунга ўхшаш конструкторлик қобилиятлар билан боғлиқ бўлган спорт турлари киради. Спортнинг бундай турлари спортчидан талант ва ижодкорлик қобилиятларини ўстиришни талаб қилади. Спортчи ўзидаги ижодий хаёлий образлар ёрдамида янгидан янги авиамодель ва автомодель қурилмаларини ихтиро қилиш қобилиятларини ўстиришга эътибор беради.

Бешинчи гуруҳ спорт турларига шахмат ва шашка киради. Бу спорт турлари билан шуғулланувчи спортчиларда фикрлаш қобилияти ҳамиша аниқ мақсадга қаратилган, ихтиёрий характерга эга бўлади. Маҳоратли шахматчи ўйин пайтида ўта мураккаб, қийин усулларни рақибидан аниқроқ, тезроқ англайди. Спортчи онгида ҳал этилиши талаб қилинадиган мулоҳазали хаёлий масалалар ва уларнинг ечими тез-тез пайдо бўлади. Спортчи ўйин жараёнида рақибининг фикрини олдиндан тез сезади, уни ваҳимага солади, оғир вазиятларни вужудга келтиради ва тез-тез ўйин тактикасини ўзгартириб туради.

Ҳозирги кунда энг қадимги спорт турларидан: чопиш, сакраш, улоқтириш, кураш кабилар заминда янги-янги спорт ўйинлари кўпайиб бормоқда. Шунингдек, сув чанғиси, батута, бадий ва ритмли гимнастика, музда рақсга тушиш, парашютдан сакраш, сув тагида ҳамда сув устида сузиш каби жуда кўп спорт турлари пайдо бўлмоқда. Бизнинг миллий курашимиз ҳам жаҳон спорт турлари қаторидан ўзининг муносиб ўрнини топмоқда. Ўзбек миллий кураши бўйича бир неча давлатларда жаҳон биринчилик мусобақалари ўтказилди. Сўнгги йилларда ўзбек курашига бўлган қизиқиш ошиб, спортнинг бу тури бўйича жаҳон чемпионлари етишиб чикмоқда. Бу эса биздан курашчиларимизни жисмоний, руҳий, тактик ва техник тайёргарликларини янада ривожлантириш учун алоҳида илмий асосланган услублардан фойдаланишни талаб этади.

Спортчи ўзи севган ва шуғулланаётган спорт туридан муваффақиятларга эришиш учун куч-ғайратини тўлиқ ишга солади, ўзидаги бор маҳорат ва қобилиятини намоён этади. Ҳар бир спорт турида рақибдан устун келиш, ғалаба қилиш йўллари турлича бўлади. Спортчиларнинг юқори кўрсаткичларга эришишлари уларнинг индивидуал хусусиятлари ва умумий тайёргарлик даражаси, моддий жиҳатдан таъминланганлиги, овқатланиш сифати ва жисмоний ривожланганлиги; спортчининг жисмоний, руҳий ва маънавий тарбияси ҳамда спорт ҳаракатларининг такомиллашганлиги каби омилларга боғлиқ бўлади.

Ҳозирги спортда рекордларнинг янгиланиб ва ўзгариб туриши спортчидан максимал (юқори) кучланиш билан машқ қилишни талаб этади. Спортчи бажарадиган ҳар бир ҳаракатини тўғри идрок қилиши ло-зим. Бунинг учун спортчи организми ҳар қандай қаршиликларни ен-гишда чидамли бўлиши, баланд ва паст температурада, турли шароит-ларда (масалан, баланд тоғларда) машқ қилишга мослашиши тўғрисида физиолог ва психолог олимларнинг илмий тажрибалари, амалий изланишлари натижаларига асосланган назарий хулосаларга амал қилиши мақсадга мувофиқ. Кўпинча етарли тажрибага эга бўлмаган спортчилар жисмоний машқларни тез,

мунтазам, изчил ва узок муддат бажаришга рухий жихатдан тайёр эмаслиги сабабли спорт мусобақаси жараёнида пайдо бўладиган ташқи ва ички қийинчиликларни енгишда турли хил тўсиқларга учрайдилар. Айрим спортчилар жисмоний машқлар бажариш темпини (суръатини), ритмини (маромини) ва кетма-кетлик фарқини тўғри идрок қилиш малакаларининг яхши ривожланмаганлиги (масалан, 100 метрга югуриш жараёнида масофани тўғри идрок қилса-да, лекин мусобақада кучли ҳаяжон ва ваҳимага берилиб, югуриш суръати ва маромига эътибор бермаслиги) боис, ўзининг имконият даражасини ҳисобга олмасдан, чопиш тезлигини ошириб юбориши натижасида тез чарчаб қоладилар. Шу сабабли мураббий спортчиларни мусобақада ваҳимага берилмаслиги учун машғулотлар жараёнида ўртоқлик мусобақалари уюштириши, ҳар хил масофаларга вақтга қараб такрор ва такрор тезликни ошириб чопишда қадамларининг узунлигига эътибор бериши, белгиланган масофа бўйлаб чопишда кучни тўғри тақсимлаш ҳамда ҳаракат ва вақтни тўғри идрок қилишга ўргатиши зарур. Агар спортчи махсус машқларни такрор ва такрор бажарса, масофа бўйлаб югуришда вақт ва ҳаракат тезлиги ҳамда сарфланадиган кучни тўғри тақсимлаш малакасини аниқ ва пухта эгаллаб боради. Спортчи мусобақада 800 метрга югуришни машқ қилмоқчи бўлса, бундан яқин бўлган 200 м - 400 м - 800 м - 1000 м - 1500 м масофага белгиланган вақтга кўра чопишни машқ қилиши, 800 метрга чопишда куч ва тезликни ўзи мустақил идрок қилиш даражасига етиши, масофа бўйлаб югуришда ўз камчилиги ҳақида тўғри фикр юритишга одатланиши лозим. Спортчи 800 м масофа бўйлаб югуришни мунтазам равишда машқ қилиши натижасида чопиш тезлиги ошади, қадамларининг узунлиги ҳам ўзгаради, нафас олиш суръати яхшиланади. Натижада спортчи организмида психофизиологик ўзгаришлар пайдо бўлади, мусобақада ўз кучига ишонч ҳислари ошади.

Бир қатор спорт турларида, жумладан, енгил ва оғир атлетика, сувга сакраш, гимнастика, фигурали учиш, камон ва тўппончадан отиш мусобақаларида яхши кўрсаткичларга эришишнинг муҳим омилларидан бири спортчининг барча йўналишлар бўйича рухий жихатдан тайёргарлигидир. Шунингдек, мусобақа жараёнида бажариладиган жисмоний машқларнинг сифати, бажарилиши керак бўлган ҳаракатларга диққатнинг максимал даражада йўналтирилиши ҳамда спортчининг фикрлаш қобилияти ҳам ғалабага эришиш омиллари ҳисобланади.

Айрим спорт мутахассислари мусобақада ғалаба қилиш кўп жихатдан спортчи жисмоний сифатларининг яхши ривожланганлигига боғлиқ деган ғояни илгари сурмоқчи бўладилар. Бироқ, бизнингча, спортчининг мусобақада ғалаба қилиши ёки мағлубиятга учрашининг асосий сабабларидан яна бири унинг рухий жихатдан қай даражада чиниққанлиги ҳамдир. Буни мураббийлар унутмаслиги керак. Масалан, теннисчи тўпга диққатини чалғитмасдан барқарор ушлаб тура олмаслиги сабабли ракетка билан тўпни қайта уролмай қолади. Худди, шунингдек, баландликка сакровчи спортчи машқларда планкага (тўсиққа) урилиш ҳолати кетма-кет содир бўлиб, ваҳимага тушиши, безовталаниши, ўз кучига ишонмаслиги ва бошқа салбий ҳис-туйғулар таъсирида ҳаракатларини тўғри бошқара олмай қолади. Натижада спортчининг чопиб келиб, депсиниб сакраш ҳаракатлари қийинлашади, мусобақа ёки

машғулотлардаги кўрсаткичлари пасаяди. Бунинг учун мураббийлардан спорт машғулотлари жараёнида планка (тўсиққа)га урилмасдан сакраш машқларини янада кўпроқ такрор-такрор бажартириш ёрдамида спортчида тўғри сакраш малакаларини ривожлантириш талаб қилинади.

Барча спорт турларида рухий тайёргарлик бугунги куннинг долзарб муаммоларидан бири бўлиб қолмоқда. Масалан, спортнинг қиличбозлик турида икки хил рухий тайёргарликка эга спортчиларнинг икки хил жанговар ҳолати, икки хил иродавий ҳаракатлари, икки хил техник ва тактик сифатларининг такомиллашган ҳаракатларини кузатамиз. Ҳар иккала спортчининг совуқ қуроллар билан қисқа муддат ичида ғалаба қилишга интилишидаги мускул ҳаракатларининг сезгирлиги уларнинг психологик жиҳатдан тайёргарлигига боғлиқ эканлигини кўрсатади. Шунингдек, қисқа масофага югурувчи ва боксчиларнинг тезкор ҳаракатлари, сузувчининг сузишда сув қаршилигини енгиш билан боғлиқ бўлган ҳаракатларни бажаришдаги маҳорати, узоқ масофага югурувчининг ҳаракатни, вақтни тўғри идрок қилиш заминидан бўлажак мусобақага рухий жиҳатдан тайёргарлик ҳолати муҳим ўрин тутди.

Барча спорт турларида гўзаллик ва нафосатлилик талаб қилинади. Баъзи бир спорт мусобақалари ўтказиладиган жой эстетик жиҳатдан талаб даражасида жиҳозланган бўлмаса-да, ўша жойда мусобақа ўтказилади. Спорт амалиётида кузатиладиган бундай нохуш вазиятлар спортчининг рухий ҳолатига салбий таъсир этиши мумкин. Масалан, оғир атлетика ёки кураш мусобақалари иштирокчилари учун мусобақаолди тайёргарлик майдончасининг ёруғ бўлмаслиги, штанга ёки кураш залининг меъморчилик талабларига жавоб бермаслиги, дам олиш жойининг торлиги ёки дам олиш учун шароитнинг йўқлиги, кураш гиламининг яроқсизлиги, биринчи оғирликни рақибдан олдин кўтариш ҳолатидаги рухий кечинма, рақибнинг бошланғич оғирликка берган буюртмаси ва унинг биринчи кўтаришдаги натижаси, спортчига мураббий ёки томошабинларнинг муносабати, спортчининг шахсий қизиқиши билан жамоа аъзолари ўртасидаги ўзаро муносабатларнинг тўғри келиши ёки келмаслиги, синов уринишининг муваффақиятсизлиги, биринчи уринишдаги мағлубият, оғирликни кутилмаганда яхши кўтаришидаги рухий ўзгаришлар, спортчининг штангани кўкрагига тўғри ва енгил олиши ёки штангани кўкрагига олишидаги хатолар, аввал олинган жароҳатнинг таъсири, рақибга берган баҳоси ва бошқа шу каби ҳодисалар спортчининг рухий ҳолатига салбий таъсир этади.

Ҳар бир спорт турида спортчининг мусобақаларда ва мусобақа пайтида бажариладиган ҳаракатларга тайёргарлик ҳолати турлича бўлади. Машҳур гимнастикачилар мусобақа пайтида бажариладиган машқларни амалда бажаришдан олдин ўша машқларни фикран бажарадилар. Гимнаст машқни бажариш кўпригининг энг чекка бурчагида ҳаракатсиз, кўзи ярим ёпилган ҳолатда туради. Лаби қисилган, қўли пастга ташланган ҳолатда бармоқларини секин ҳаракатлантиргандек бўлади. Спортчи хаёлида ўзини спорт анжомини шартли ушлаётгандек ҳис қилади, бажариладиган ҳамма машқларни онгида режалаштиради: қўлларининг тагига ҳалқа

келтирилаётгандек ўзини худди халқага чиққандек, тасаввур этади, бажариладиган барча машқларни онгида, фикрида хаёлан тўла акс эттирганидан сўнг, машқни амалда бажаришга киришади.

Мураббийлардан шогирдларда ҳар бир машқни тез ва аниқ идрок қилиш хусусиятларини ўстириш, спортчидан эса ҳар бир спорт турига хос жисмоний машқларни бажаришда алоҳида сезгирлик, ҳар бир машқни тез ва аниқ идрок қилиш хусусиятларини ривожлантириш талаб қилинади. Масалан, баландликка сакрайдиган спортчилар ўзлари кўтарилган баландликда бўладиган жуда кичик, қисқа масофа ёки даража (сантиметр)даги ҳар бир ўзгаришни сезиш ҳамда баландликдан ўтиш учун зарур бўлган ҳаракатларни кўриб идрок қилиш малака ва кўникмаларини пухта ўзлаштиришлари лозим. Улар ана шундагина жиддий муваффақиятларни қўлга киритадилар, мусобақаларда ғалабага эришадилар. Ана шундагина вестибуляр сезгирлиги яхши ривожланган гимнастикачи ҳар бир айланма ҳаракатнинг элементларини гимнастик снарядларда тўғри, аниқ ва тез идрок этади, амалда маҳорат билан бажара олади. Агар гимнастикчида вестибуляр сезгирлик яхши ривожланмаган бўлса, спортчи ҳаракат координаталарини бажаришда жуда кўпол хатоликларга йўл қўяди, ҳатто, машқлардан зўриқиб, боши айланиш даражасигача етиб боради. Оғир атлетикачи жисмоний машқлар ва спорт мусобақаси жараёнида 1-2 килограмм оғирликдаги фарқни аниқ, тўғри идрок қилиши, зарур бўлган оғирликни кўтаришда мускул ҳаракати сезгирлигидан фойдаланиш малакасини ўзлаштириши керак.

Спорт психологияси фанида узоқ йиллар давомида мускул ҳаракат сезгилари тўғрисида деярли илмий изланишлар олиб борилмаганлиги, мазкур сезгилар «ноаниқ сезги» сифатида ўрганилмаганлиги сабабли бу сезгилар ҳақида етарли даражада илмий маълумотларга эга эмасмиз. Ваҳоланки, спортчилар субъектив(ички) сезгилари ёрдамида турли ҳаракатларни бажаришларида барча мускул гуруҳларининг иштирок этишини яхши англаб етишлари зарур.

Ҳар қандай спорт турида ҳаракат машқларини такомиллаштириш ёрдамида ғалабага эришилади. Масалан, боксчининг жангга тайёргарлик даражаси айнан ҳимоялаш ҳаракатлари билан аниқланади. Ҳимоя қилиш ҳаракатларига нафақат шахсий ҳимоялар (тўсишлар, қайтаришлар, қочишлар, оғишлар, ортга оғишлар ва бошқа ҳаракатлар), балки алоҳида қарши ва жавоб зарбалари ҳам киради. Агар ҳимоя қилиш ҳаракатлари қарши ҳужумга айланмаса, қарши ҳаракатлар рақиб ҳужумини тўхтатиш мақсадида қўлланилади. Боксчиларда ҳимояланиш учта босқичда давом этади: биринчи босқич гавда ёрдамида, иккинчи босқич қўллар ёрдамида, учинчи босқич оёқлар ёрдамида амалга оширилади. Боксчининг ҳимояланиш ҳаракатлари қўллар ёрдамида 50 фоизни, оёқлар ёрдамида 29,6 фоизни, гавда ёрдамида ҳимояланиш 20,4 фоизни ташкил этиши аниқланган. Боксчи тайёрлов ҳаракатларининг катта қисмини алдамчи ҳаракатлар (79,7 фоиз) ташкил этади. Шунингдек, «манёвр» ҳаракатлари миқдори 17,0 фоизни, «разведка қилиш» ҳаракатлари умумий миқдорнинг 3,3 фоизни ташкил этади. «Разведка қилиш» ҳаракатларининг аҳамияти жуда катта бўлиб, улар рақибнинг яхши кўрган ҳаракат ва

ҳолатларини, кучли зарбаси масофасини, жанг олиб бориш хусусиятини, жисмоний тайёргарлигини аниқлаш учун жуда асқотади.

Боксчининг тайёрлов ҳаракатларида рақибга руҳий таъсир кўрсатиш ҳамда маълум даражада жангни кескинлаштириш каби усуллар ҳам қўлланилади. Бу вазиятларда кимда-ким турли хил жанговар воситалардан яхшироқ фойдалана олса, ўша ғолиб бўлади.

Ҳозирги кунда спорт турларининг, (ўқув спорт машғулотларининг энг таъсирчан, энг оммабоп, энг қизиқарли турларидан бири ҳаракатли ўйинлардир. Ҳаракатли ўйинлар туфайли спортчиларда улар учун жуда зарур бўлган ҳаракат малакалари ҳосил қилинади. Унутиб юборилган ўзбек миллий ўйинлари («Дурра солди», «Қирқ тош», «Кўрғон», «Кун ва тун», «Найза санчиш», «Оломон пойга», «Дарахтда олма», «Рўмолчани етказ», «Қувлашмачоқ», «Отиб қочар», «Қоч қоровул келди», «Тез югур» в.б.)дан ўқув-спорт машғулотли жараёнида фойдаланиш мақсадга мувофиқдир. Бунинг учун мураббийлар спорт турларига мос ўйин турларини танлай билиши ҳамда ўйинни ташкил этиш учун етарли даражада билим, кўникма ва малакаларни эгаллаган бўлиши, мавжуд билимларни амалиётда қўллаш олиши талаб қилинади.

2003-йилнинг 25-августиди Францияда спортнинг энгил атлетика тури бўйича бўлиб ўтган жаҳон биринчилиги мусобақасида 203 та мамлакат спортчилари иштирок этишди ва энгил атлетиканинг барча турлари бўйича жуда яхши натижаларга эришилди. Айниқса, иқтисодий жиҳатдан энг қолоқ давлатлардан бири бўлган Эфиопия эркаклар жамоаси 10 км масофага чопиш бўйича 1-2-3-ўринларни эгаллади ва янги жаҳон рекордини ўрнатди. Улар стартидан финишгача бўлган масофани катта маҳорат билан чопиб ўтдилар. Бутун мусобақа давомида эфиопиялик спортчиларда руҳий ва жисмоний тайёргарлик, мақсадга интилувчанлик, ғалабага чанқоқлик, чидамлилик, тезкорлик, иродавий фаоллик каби сифатларнинг яхши ривожланганлиги сезилиб турди. Шу боис улар ғалабага эришдилар. Бироқ мазкур биринчилик мусобақаларида жуда кўплаб давлатларнинг спортчилари босқон улоқтириш, ядро итқитиш, лангар чўп билан сакраш каби спорт турлари бўйича энгил атлетика мусобақаси талабларига жавоб бера олмадилар.

Қозоғистонлик Дмитрий Карпов спортнинг 10 кураш тури бўйича 2-ўринни эгаллади. Белоруссиялик аёллар жамоаси ҳам босқон улоқтириш бўйича яхши кўрсаткичларга эришди. Россия спортчилари энгил атлетиканинг кўплаб турларидан олтин, кумуш, бронза медалларини қўлга киритдилар. Бироқ республикамиз. вилоятларида босқон улоқтириш, ядро итқитиш, лангар чўп билан сакраш, тўсиқлар оша югуриш каби спорт турларига эътибор берилмаган.

СПОРТЧИЛАРДА ЖИСМОНИЙ ВА ПСИХОЛОГИК ҲАРАКАТ МАЛАКАЛАРИНИ УЙҒУН ҲОЛДА ШАКЛЛАНТИРИШ

Жисмоний машқ жараёнининг асосий мақсади спортчида энг юқори (максимал) даражада жисмоний сифатларни ўстиришдан иборатдир. Бунинг учун мураббий ўз тарбияланувчиларига мусобақа вақтида бор кучини сафарбар қилиш малакаларини сингдириш учун улар билан режа асосида узлуксиз машғулотлар ўтказиб боради, уларни тинимсиз машқ қилдиради. Спортчининг ўзи эса мусобақаларда ғалаба қилиш учун мураббий ёрдамида спорт фаолияти билан мустақил шуғулланишга одатланади, натижада унда спорт малакаси ва кўникмалари такомиллашиб боради. Шу ўринда таъкидлаш жоизки, айрим мураббийлар спортчиларнинг жисмоний сифатларини ўстиришда самарадор услублар мавжуд эканлигини яхши билмайдилар. Улар машғулотлар жараёнида юқори малакали спортчиларни спорт мусобақасига тайёрлашда замонавий илмий ёндашувларга асос-ланмаган услублардан фойдаланиб келмоқдалар. Бу мураббийнинг би-ринчи хатоси бўлиб, спортчини ҳаракатлантирувчи фаолият турларини чек-лаб қўяди. Жисмоний машқ дастури мазмуни ҳар бир спортчида бир хил ҳаракат малакаларини вужудга келтиради. Юқори малакали спортчилар билан ишлашда ушбу дастур мазмунига амал қилиб, уларнинг индивидуал хусусиятларини етарли даражада эътиборга олмаслик мураббийнинг иккинчи жиддий хатоси ҳисобланади. Ҳар бир мураббий одам боласининг мускул тузилиши, қаттиқ ҳаяжонланганда уни ўтказиш қобилияти, суяк тўқималарининг тузилиши, юқори кучланиш билан бажарилган жисмоний машқларнинг спортчи организмига таъсири, турли спортчилар организмида бу таъсирнинг фарқ қилиш хусусиятларини тушуниши зарур.

Баъзи бир жисмоний маданият ва спорт мутахассислари спортчи организмнинг ташқи таъсирларга жавобини ифодалашда «акс этилиши», «акс этиш вақти», «тезлик» ва «малака-кўникма» каби атамалардан бирининг ўрнига иккинчисини алмаштириб ишлатадилар. Масалан, спортчи зўр тезликка эга деб гапирадилар. Тўғри, спортчи мураккаб ҳаракатларни тез, аниқ бажара олиш хусусиятига эга бўлиши мумкин. Аммо сўнгги йилларда ўтказилган илмий тажрибаларнинг аниқлашига қараганда, вақт реакцияси дейилганда спортчининг стартдан отилиб чиқиши, тепилган тўпнинг ҳаракат тезлиги, шунингдек, спортчининг дастлабки зўр бериб бажарган ҳаракати тушунилади. Ҳаракат тезлиги вақт билан, яъни маълум масофада биринчи ҳаракатнинг бошланишидан уни тамом қилиш учун кетган вақт билан ўлчанади.

Бир гуруҳдаги спортчиларнинг вақт реакцияси ва ҳаракат тезлиги ҳар хил кўрсаткичларда бўлиши табиий ҳол. Спортчи ҳаракатни сушт, чакқон ёки ўта тезликда бажариши мумкин. Ҳаракат малакаларини эгаллашда вақт реакцияси эмас, аксинча, ҳаракат тезлиги муҳимдир. Шунинг учун спортчиларга ҳаракат малакаларини ўргатишда юқори ҳаракат тезлигини умумий ҳаракат тезли-гига яқинлаштириш лозим. Шунинг учун умумий кучнинг кўп бўлмаган қисмини, ҳаракат тезкорлигини оширишга қаратиш лозим.

Жисмоний машқ турларининг айримлари (масалан, қисқа масофага югуриш, стартдан чиқиш, спортчининг баскетбол тўпини ўйинга тушириши ва тўпни ўзи билан ерга уриб чопиши)да вақт реакцияси муҳим ўрин тутади. Мураббий вақт реакциясини

пасайтириш учун ҳамма чора-тадбирларни кўриши лозим. Бу жараёнда у қуйидагиларга алоҳида эътибор бериши мақсадга мувофиқдир:

1. Мураккаб ҳаракатлар билан ўтказилган фаол машғулотлар ҳаракатларнинг вақт реакциясини пасайтиради.

2. Турли хил вазиятларда ҳаракатларнинг бошланишини билишдан кўра тахмин қилиш ҳам вақт реакциясини пасайтиради (масалан, футбол ўйинида ярим ҳимоячининг ҳужумга берган маъноли сигналлари қисқа югуришда, старт берувчининг тўппончани отмасдан олдин қўлини таранглаштириши).

3. Баскетбол гуруҳлари билан олиб бориладиган сигналли ёки сигналсиз машғулотлар спортчиларда тахмин қилиш ҳаракатининг реакциясини пасайтиради. Лекин сигнал билан ўтказиладиган машқлар ҳаракатни тез бажаришга кўпроқ таъсир этади.

4. Спортчи ҳаракатининг тезлиги ҳаракатнинг бошланишидан олдинги тайёргарликка, шунингдек, вақт реакциясининг йиқори ёки паст бўлиши қўйилган мақсаднинг характериға ҳам боғлиқ бўлади (масалан, спортчи ҳаракатни бажаришни ўйлаб, аниқ сигналнинг берилишини — ўқнинг овозини кутмасдан, ҳеч нарсани ўйламасдан бажарган тасодифий ҳаракатлари ўқ овози билан берилган сигнал орқали бажариладиган ҳаракатларға қараганда секин бўлади). Шунинг учун спортчи товуш ёки ўқ овози орқали ундаладиган ҳаракатларни бажаришға тайёрланиши зарур.

5. Спортчи машғулот давомида кучланишнинг ўзига маъқуи тўғри йўлини топиши зарур. Чунки спорт турларининг хилма-хиллиги, спорт машғулоти жараёнида бажариладиган машқларнинг кўп қирралилиги, мураккаблиги сабабли ҳаракат тезлигини ўстириш тўғрисида спортчиларға аниқ тавсия бериш жуда қийин. Энг муҳим ҳаракат режалари марказий асаб тизимиға бўйсунилишини билиш зарурдир. Ҳаракатни сифатли бажариш ва назорат қилиш периферия ва суяк мушакларининг тузилишиға боғлиқ эмас. Танадаги ҳаракатнинг таъсири ва тезкорлик муносабатлари орқали бош миянинг юқори қисмида ҳаракат «режалашади» ва гавда фазодаги муносабатларнинг ўзига хос характериға боғлиқ ҳолда ҳаракатланади. Жисмоний ҳаракатлар хотираси турли спорт турларида бажариладиган ҳар хил ҳаракатлар ва уларнинг системаларини эсга олиш, эсга олинган ҳаракатларни эсда сақлаш, жисмоний машқларни бажаришда қайта эсга туширишдан иборатдир. Ҳаракат хотираси спортчиларда бошқа хотира турларига қараганда очик-ойдин устунлик қилади. Лекин баъзи бир спортчилар ўзларида ҳаракат хотирасининг қай даражада эканлигини яхши пайқамайдилар. Аммо ҳаракат хотирасининг ғоят катта аҳамияти шундан иборатки, бу — юриш, югуриш, сакраш, улоқтириш, муштлашиш, курашиш ва шу каби малакалар қаторида ҳар хил ҳарбий ва амалий меҳнат малакалари таркиб топишининг асосини ташкил қилади. Агар спортчида ҳаракат хотираси бўлмаганида эди, бирон ҳаракатни амалға ошириш учун биз шу ҳаракатнинг ўзини ҳар гал «бошдан бошлаб» ўрганар эдик. Одатда, жисмоний чакқонлик, спортдаги маҳоратға эга бўлиш яхши ҳаракат хотирасига эга бўлишнинг аломати ҳисобланади.

Кўриш тизими эволюцион тараққиётининг айрим хусусиятлари инсон кўз тўр пардаси тузилишида сақланиб қолган. Кўз тўр пардасининг периферик қисмлари

(чекка қисмлари) фақат ҳаракатга нисбатан сезгирдир. Кўриш доирасининг чекка қисмида объект кўриниб қолиши билан кўз рефлектор тарзида бурилади. Бунинг натижасида пайқалган объект кўриш доирасининг марказий қисмига кўчади. Бу ерда эса объектни фарқлаш ва билиб олиш амалга оширилади.

Спортчиларнинг жисмоний машғулот даврида ҳар хил ҳаракатни идрок қилишда кўриш ва кинестезик анализаторлар асосий рол ўйнайди. Тезлик, лезланиш, айланиш, сузиш, сакраш ва ҳаракатнинг йўналиши ҳаракат қилаётган объектнинг параметри ҳисобланади. Спортчи жисмоний ҳаракат объектларининг фазода алмаштирганлиги ҳақида икки йўл билан, яъни объектларнинг фазода ўрин алмаштириш актини бевосита идрок қилиш йўли билан маълум вақт давомида бошқа жойда турган объектнинг ҳаракати ҳақида хулоса чиқариш асосида маълумот олиши мумкин бўлади. Масалан, мураббий баландликка сакраш машқларини ўргатишда спортчининг сакрайдиган оёғи билан ерга тиралиб депсиниш машқларини тола идрок қилишига алоҳида эътибор қаратади. Агар спортчи сакрайдиган оёғини тўғри танлай билмасдан, тўғри келган оёқда сакрашни давом эттирса, сакраш ҳаракатларини бажаришда катта хатоликларга йўл қўяди. Бунинг учун мураббий шогирдларига ҳаракат мақсадини изоҳлаб берганидан сўнг, спортчилар режалаштирилган ҳаракатнинг бажарилишини босқичма-босқич кўрсатиб ҳамда оғзаки шаклда ўргатиб борса, ҳаракат малакалари спортчиларнинг хотирасида тез ҳосил бўлади ва хоти-рада узоқ сақланади. Натижада спортчи спорт мусобақаси жараёнида ҳаракатни тез ва хатосиз бажаришга муваффақ бўлади.

Мураббий шогирдларига жисмоний машқларни ўргатишда ҳаракатнинг мақсади, шарти ва уни бажариш усуллари; ҳаракатнинг асосий таянч нуқтасидаги барча элементлари, шу билан бирга, ҳаракатни бажаришда йўл қўйилган хатоларни тўғрилаш ва ҳаракатларни умумлаштирган ҳолда бажариш кабилар ҳақида тушунчалар бериб бориши лозим. Шунингдек, спортчининг бажарган ҳар бир тўғри ҳаракатини баҳолаб бориши, уларда бажарган ҳаракатлари тўғрисида тушунчалар ҳосил қилиши керак. Бунинг учун мураббий шогирдларининг бажараётган ҳар бир ҳаракатини диққат билан назорат қилиб бориши зарур. Спортчиларга ҳаракатнинг дастлабки босқичларини ўргатишда мураббийга қуйидаги талабларга риоя қилишни тавсия этамиз:

- 1) кераксиз, ортиқча ҳаракатларни бажаришга йўл қўймаслик;
- 2) аниқ жисмоний машқ ҳаракат тизимини бузмасдан мақсадсиз ҳаракатларни бажаришга одатлантирмаслик;
- 3) юқори даражада бўлмаган тезликдаги ҳаракатларни бажартириш асосида спортчиларда юқори даражада бажариладиган ҳаракат малакаларини такомиллаштириб бориш;
- 4) ҳаракатни бажаришда тана мускулларини эркин тутишга одатлантириш.

Жисмоний машқ ҳаракатларини қисмларга бўлиб ўргатиш босқичида қуйидагиларни тавсия қиламиз: а) ҳаракатнинг дастлабки таянч нуқтасидаги тахминий ҳаракатларнинг муҳим томонларини чуқур, аниқ ва тўғри тасаввур қилиш; б) сўз воситасида спортчиларга ўрганиладиган машқларнинг ички ҳаракат

образларини тушунтира билиш; д) ўрганиладиган дастлабки барча ҳаракат таянч нуқтасини ҳам тасаввурда, ҳам амалда ҳосил қилиш.

Ҳаракат малакаларини вужудга келтиришда қуйидаги босқичлар асосида ҳаракатни такомиллаштиришга эришиш мумкин: а) ҳаракатни ўртача, енгил ва ортиқча куч сарфламасдан бажаришга ўргатиш; б) ҳаракатларни тез ва умумлаштирган ҳолда бажариш; д) ҳаракатларни автоматлаштирилган даражада бажаришга эришиш.

Ҳаракатнинг таянч нуқтасини ўргатишда кўриш образи ёрдамида ҳаракатни бажариш усулларида фойдаланилади ҳамда мантиқий фикрлаш орқали ҳаракатни амалда бажаришда н олдин тасаввурда бажариш амалга оширилади.

Ҳаракатни хаёлда бажариш тажрибаларини ўрганиш ёрдамида ҳаракат сезгилар орқали бажарилади. Ҳаракатни ўргатиш бажариладиган ҳаракат мақсадининг қўйилиши билан бошланади ҳамда ҳаракат тўсиқларини енгил услуби изланиш ва ҳаракат малакаларини эгаллашда намоён бўлади, ҳаракатни ўргатиш жараёнининг бирлигини ташкил этади.

Мураббий ҳаракатни ўргатишни эълон қилиб, ҳаракатнинг мақсадини тушунтиради, бажариш йўллари кўрсатади. У биринчи машқ ҳаракатини кўрсатганидан кейин спортчиларда ҳаракат тўғрисида умумий тушунча ҳосил бўлади. Жисмоний машқ ҳаракатларини ўргатиш жараёнида бажариладиган ҳаракатларнинг асосий қисмларини ажратиб ўргатиш ижобий натижа беради.

Спортда энг муҳим муаммолардан бири ҳаракат машқлари техникасини тўғри эгаллашдир. Агар ҳаракатнинг дастлабки босқичларида спортчи жисмоний машқларни аниқ, тўғри, техник маҳорат билан бажара олса, машқни ўзлаштириши тез ва енгил кўчади. Спортчининг ҳаракат техникасини тўғри ва аниқ бажариши, кўпинча, руҳий жараёнларининг ривожланиш даражасига ҳам боғлиқ бўлади. Жумладан, спортчининг руҳий ҳаракатлари кўриш, эшитиш, мускул ҳаракатларининг сезгирлиги, ҳаракатни сифатли идрок қилиш қобилияти, ҳаракат тасаввурларининг ёрқинлиги, фикрлаш ва диққатнинг барқарор бўлишини талаб этади. Бу инсоний хусусиятлар ҳар бир спорт турида ҳаракатларни бошқариб туради. Масалан, кўриш сезгиси кўриш майдонининг кенглигини аниқлашда, идрок ҳаракатнинг тезлигини таъминлашга ёрдам беради.

Спортчи ички ҳаракатларининг аниқлиги ва тезкорлиги унга руҳий ҳаракатларни сифатли бажаришда ҳаракатларни тўғри тасаввур қилиш имконини беради. Шунинг учун мураббий машғулотлар жараёнида ҳаракат машқларини ўргатишда уларнинг руҳий сифатларининг ривожланиш хусусиятларига кўпроқ эътибор бериши лозим. Болаларда ва ўсмирларда руҳий сифатларнинг бир хил ривожланмаганлиги табиий ҳолдир. Масалан, ўтказилган тажрибалар шунини тасдиқладики, 9 ёшдан 11 ёшгача бўлган спортчиларнинг оддий ҳаракатларни бажариш тезлиги ўртача; кўриш ҳажми, диққатнинг тезлиги анча яхши; мускул ҳаракатларининг сезгирлиги, мураккаб ҳаракатларни бажаришдаги тезкорлиги, кўриш органларининг чуқурлиги ва диққатнинг барқарорлигидаги ўзгаришлар анча пастроқ бўлади. 11 ёшдан 13 ёшгача бўлган ўсмирларда ҳаракат тезлиги, шиддати, мускул

ҳаракатларининг аниқлиги, кўриш ва идрок қилиш сифатлари, аксинча, сезиларли даражада ривожланмаган, 13 ёшдан 15 ёшгача бўлган ўсмирларда мускул ҳаракатларининг аниқлиги анча яхшироқ, лекин мураккаб ҳаракатларни бажаришдаги аниқлик ва тезкорлик суст ривожланган бўлади. Тажрибаларнинг кўрсатишича, бу ёшдаги спортчиларга турли хил ҳаракатларни ўргатиш (ҳаракатнинг тезлиги, кучи) бир неча марта такрорлашни талаб қилади. 16 ёшдан 18 ёшгача бўлган спортчилар учун ҳаракатни камроқ такрорлаш мумкин бўлади. Махсус жисмоний машқларни бажариш спортчилардаги руҳий имкони-ятларни тезроқ ўстиради. 9 ёшдан 13 ёшгача бўлган спортчилар руҳий оламининг бойишига гимнастика машқлари ва теннис ўйинлари тез таъсир қилади. 13 ёшдан кейин спортчиларнинг ҳаракат тезлиги сезиларли даражада ўсади. Чунки улар бу ёшда ҳаракатларни тўғри ва аниқ бажариш малакаларига эга бўлишади. Теннис спорти билан шуғулланган 9 яшар спортчининг барча ҳаракат чегараси катта ёшдаги киши-ларнинг ҳаракат чегараси даражаси билан тенглашади. 9 ёшдаги спортчи-ларда куч билан бажариладиган машқлар даражаси ривожлантирилиб борилса, ярим йилдан кейин болаларда кучлилик сифатлари ўсади, натижада бундай спортчиларнинг жисмоний ва руҳий кўрсаткичларида яхши ўзгаришлар юзага келади. Ҳозирги даврда ҳаракатларни такомиллаштиришнинг икки йўли мавжуд: 1) дастур асосида тезлик ва куч билан бажариладиган ҳархил жисмоний машқларни тўғри ва аниқ бажариб боришга одатланиш; 2) махсус ҳаракатлар сифатини ўстирадиган асосий машқлар билан биргаликда, юқори даражадаги кўрсаткичларга эришиш имконини берадиган руҳий тайёр-гарликка эга бўлиш. Спортчилар руҳий имкониятларининг тезроқ ўсишида махсус жисмоний машқларни бажариш муҳим аҳамиятга эга.

СПОРТ МУСОБАҚАЛАРИНИНГ ПСИХОЛОГИК ТАВСИФИ

Спортчилар оғир шароитларда ўзини-ўзи бошқариш ҳамда ақлий, руҳий ва жисмоний имкониятларини ошириш услубларидан тўла фойдалана билишга, уларни амалий фаолиятларида қўллай олишга ёшлик давридан бошлаб одатланиши лозим. Бунинг учун спортчилар ўз аъзолари фаолият функцияларининг хилма-хил қонунларини билиш асосида ўзини-ўзи бошқариш; ақлий, руҳий ва жисмоний имкониятларини ошириш услубларини амалий спорт фаолиятининг энг муҳим шароитларида қўллай билиши керак. Бу услубларни билиш ақлий меҳнат унумдорлигини оширишда, руҳий ва жисмоний фаоллик даражасини ўстиришда, инсонни камолга етишувида муҳим аҳамиятга эга. Бизга шуниси маълумки спортчилар ҳозирги спортда «аутогенча» машқ қилиш орқали ички руҳий имкониятлардан тўла фойдаланишга эришмоқдалар.

Спортчиларнинг стартдан олдинги руҳий ҳолатини мураббийлар, физиологлар, психологлар кўп йиллардан буён ўрганиб келмоқдалар. Лекин спортчиларнинг стартдан олдинги руҳий тайёргарлик ҳолати ҳақидаги кўплаб муаммолар, масалалар

шу кунгача мақсадга мувофиқ равишда ишлаб чиқилмаган ёки илмий ҳал қилинмаган. Психолог олим З. Мюллер айрим рисола ва мақолаларида халқаро спорт мусобақаларида спортчиларнинг қониқарсиз кўрсаткичлари фақат уларнинг жисмоний, техник ёки тактик тайёргарлигигагина боғлиқ бўлмасдан, балки уларнинг мусобақадан олдинги руҳий тайёргарлик ҳолатига ҳам боғлиқ эканлигини бирмунча батафсил тушунтириб беришга эришган.

Спортчининг мусобақа жараёнидаги руҳий ҳаяжонланиш ҳолати хилма-хил шаклларда намоён бўлади. Уларнинг мусобақадан олдинги юқори даражадаги руҳий тайёргарлик ҳолати қийин вазиятларда ҳам ўзини тута билиши ҳамда ўзини тўғри бошқаришида кўринади. Спортчининг мусобақадан олдинги руҳий ҳолати унинг олдинги турли хил мусобақаларда эришган муваффақиятларига кўп жиҳатдан/боғлиқ бўлади. Айрим олимларнинг фикрича, мияда ҳосил бўлган ўртача кўзғалиш мусобақада юқори натижаларга эришиш имконини беради. Агар миядаги кўзғалиш старт олиш ваҳимаси даражасигача етиб борса, кўзғалиш юқори бўлиб, спортчининг мусобақадаги натижалари қониқарсиз кўрсаткичлар билан яқунланади. Спортчининг мусобақага тайёргарлик ҳолати асаб тизимининг таъсирчанлигига ҳам боғлиқ бўлади. А.С. Пуни фикрига асосланиб спортчининг стартга тайёргарлик ҳолатини қуйидаги уч турга ажратиш мумкин: а) спортчининг стартда қалтираши, жонсизлик ҳолати; б) спортчининг стартга юқори тайёргарлиги ва жанговарлик ҳолати; д) спортчининг руҳан тушқунлик ва ёмон кайфиятлилик ҳолати.

Шулардан спортчи учун энг муҳимлари: стартга жанговар тайёргарлик ва стартдаги таъсирчанлик ҳолатларидир. Кучли мувозанатсиз асаб тизимига эга бўлган спортчилар стартда қалтираш, жонсизлик ҳолатига тушадилар. Кучли мувозанатли, серҳаракат асаб тизимига эга бўлган спортчиларда стартда жанговарлик ҳолати юқори бўлади.

Спортчининг стартга тайёргарлик ҳолати олдинги мусобақаларда ўз кучини қандай сафарбар этганлигига ҳам боғлиқ бўлади. Булардан ташқари, стартга тайёргарлик ҳолати: 1) мусобақанинг характериغا; 2) томошабинларнинг хулқ-атвориغا; 3) спортчининг мусобақа олдидан бажарган жисмоний машқлари сифатига; 4) ўз кучига ишонч ҳосил қилишига; 5) спортчининг алоҳида ўзига хосхусусиятлари кабиларга ҳам боғлиқдир. Бу сабаблар спортчининг стартга тайёргарлигига таъсир қилади.

Баъзи бир спортчиларда мусобақага қатнашгандан кейин вегетатив кўрсаткичлардан мускул тонусларининг сезиларли даражада ўсиши ҳамда кечки уйқунинг ўзгариши кузатилади. Руҳий нотинчлик тез пасаймайди, ваҳимага тез-тез тушаверадиган спортчиларда спорт мусобақаси даврини ўтказиш ҳолати жуда оғир кечади, ташвишланиш спортчини муваффақиятсизликка олиб келади. Спортчининг мусобақадан кейинги ҳолати руҳий тушқунлик, эзилганлик, ўз кучига ишонмаслик хусусиятлари билан характерланади. Бундай сифатларга эга бўлган спортчиларнинг мусобақа жараёнида таваккалига ҳаракат қилишлари натижасида спорт қонун-қоидаларини тез-тез бузиш ҳоллари такрорланиб туради. Буларнинг ҳаммаси

спортчининг спортга бўлган қизиқишини, спорт машғулотига қатнашишини, ўзига нисбатан талабчанлигини пасайтиради, ўз шахсий сифатларига баҳо бериши ўзгаради.

Спортчиларнинг мусобақадан олдинги руҳий ҳолатини, уларнинг мусобақага тайёргарлик даражасини аниқлаш мақсадида тарқатилган сўровнома (анкета) саволларига спортчиларнинг берган жавобларидан қуйидагилар мураббийларнинг алоҳида эътиборида бўлиши мақсадга мувофиқ: «Бўлажак спорт мусобақалари мени доимо ваҳимага солади?», «Мен мураббийнинг берган танбеҳидан тез таъсирланаман, ўзимга оғир олиб, қийналиб юраман». Бу жавоблардан спортчи ўзининг руҳий ҳолатини тўғри бошқариш малакаларини эгаллаш усулларини ўрганиш учун ёрдамга муҳтож эканлиги англашилади. Демак, мураббийлар лақат спортчиларнинг руҳий ҳолати кучини ўрганиш билан чекланмасдан, уларнинг спорт фаолиятида ўзини-ўзи бошқариш имкониятини ҳам ўрганиб, бу вазифани муваффақиятли амалга ошириш учун қуйидаги уч асосий масалага эътиборларини қаратишлари лозим

бўлади: а) спортчининг руҳий ҳолатини онгли бошқаришга одатлантириш; б) ўзининг ожиз ва кучли томонларини билишга, таҳлил қилишга ўргатиш; д) спортчиларда ўзини-ўзи бошқариш қобилиятларини ўстириш.

Бу муаммоли масалаларни янада чуқурроқ ўрганиш, оқилона таҳлил этиш ва илмий-амалий жиҳатдан тўғри ҳал қилиш учун спортчи-ларга қуйидаги савол билан мурожаат қилдик: «Сизнингча, спортда юқори натижаларга эришиш учун спортчилар қандай сифатларга эга бўлишлари зарур?». Мазкур саволга деярли барча спортчилар талаб даражасида машқ қилиш керак дейишди. Шу билан бирга спортчилар-нинг 45,8 фоизи юқори натижаларга эришиш учун иродавий сифатлар, 24,4 фоиз спортчи эса тетик кайфият, ўзини тўғри бошқариш, мусобақада ваҳимага тушмаслик, хулқ-атворини назорат қилиш, ташқи таъсирларга кўп берилавермаслик, ўз кучига ва ғалабага ишонч кабиларни асосий омил деб ҳисобладилар. Баъзи бир спортчилар ўз вақтида дам олиш, спорт машғулоти давомида юқори ишчанлиликда бўлиш ва ақлий қо-билиятларни ўстириш кабилар ҳам юқори натижаларга эришишнинг гарови эканлигини таъкидлаб ўтдилар.

Спортчиларнинг мусобақа жараёнида ўз руҳий ҳолатини тўғри бошқариш қобилиятлари ўз-ўзидан пайдо бўлмайди. Бунга эришиш учун у шуғулланаётган спорт турининг мазмунига ва бугунги кун талабига жавоб берадиган тарбиявий ишлар олиб борилиши зарур. Энг муҳими, спортчиларни спорт машғулоти ва мусобақаларда руҳий зўриқишдан асраш керак. Бунинг учун ҳар бир мураббий ва жисмоний маданият ўқитувчилари ўз шогирдларини руҳий қизиққонлик, тушкунлик, серзардалик ҳолатларини енгиб ўтишга ўргатишлари мақсадга мувофиқ. Шунингдек, бошқалар, жумладан, спорт ҳакамлари билан тўғри муносабатда бўлиш, қийин шароитларда ўзини бошқаришга ўргатишни ҳам унутмасликлари керак.

Спортда кўполлик ва дўқ-пўписа қилиш ҳолатлари кўп учраса-да, лекин спорт қабул қилинган қонун ва қоидалар асосида мусобақалашини талаб қилади. Айрим спорт турларида: фигурали учиш, бадий ва спорт гимнастикаси кабиларда дўқ-пўписа, тажовуз қилиш бутунлай таъқиқланган. Баъзи бир спортчилар ўзини бошқара

билмасдан тажовузкорлик муносабатида бўладилар, натижада мусобақа қоидасини бузадилар.

Спортчи мусобақада ғалаба қилиш учун бор кучини сарф қилади, лекин ўйлаганидек натижаларга эришолмагач, тажовузкор ҳаракатлар қилишга ўтади. Бироқ у ўзининг бундай ҳаракатлари билан мусобақада яхши кўрсаткичларга эриша олмайди. У ихтиёрсиз равишда бундай хулқ-атворга мослашиб қолганидан ўзи ҳам пушаймон бўлиб юра-ди. Бир-бирлари билан жисмоний тўқнашганида тажовузкор ҳаракатлар қилиш ҳайвонларга хос эканлигини олимлар илмий тажрибалар асосида исботлаб берганлар. Тажовузкор ҳаракатлар инсонлар учун нуқсон эканлигини спортчиларга қатъий уқтириш лозим.

Ёш спортчилар спорт мусобақаси қоидаларини ўзлаштириб олганидан кейин ўзининг тажовузкорона ҳаракатларини ҳис қиладиган бўлади. Агар ёш спортчи мусобақада ўз рақибига нисбатан қонунга ҳилоф тажовузкорона ҳаракатлар қилса, спорт мусобақаси ҳакамлари томонидан тегишли жазо ва тадбирлар қўлланилишини яхши билади. Баъзи бир ёш спортчилар ўзининг тажовузкорлик ҳаракатларидан қаттиқ таъсирланади, айнан шу таъсирчанлиги боис, ўзининг характериға мос спорт турини танлашда қийналади ёки хатоликларға йўл қўяди. Масалан, агар спортчида инсонпарварлик ҳис-туйғулари яхши ривожланган бўлса, у спортнинг тажовузкор ҳаракатлар қилиш мумкин бўлган турлари билан шуғулланмагани маъқул. Лекин спортнинг айрим турларида тажовузкорлик жуда зарур. Бусиз спортда ғалабага эришиш жуда қийин кечади. Баъзи бир спортчилар юқори жисмоний тайёргарликка эга бўлса-да, спорт мусобақаларида тажовузкор ҳаракатлар кўрсата олмайди. Бироқ шу жамоадаги дўсти ўртача жисмоний тайёргарлиги билан мусобақада тажовузкор ҳаракатлар кўрсата олади ва ғалабага эришади. Баъзан ёш спортчиларнинг спорт фаолияти жараёнида катталар ёки мураббийларидан етарли даражада тарбия олмаганлиги улардаги виждонсизлик ва беодоблик ҳислатларини тез шаклланишиға сабаб бўлади. Бундай спортчилар ёшининг ўтиши ва спортда кетма-кет мағлубиятларға учрайвериши натижасида спорт билан тамоман хайрлашадилар. Бироқ шундан кейин ҳам ўзининг тажовузкорлик ҳаракатларини тўхтата олмагани учун руҳий қийинчиликларға кўп учрайдилар. Улар ўзининг хулқ-атворини ўзгартира олмаганидан бошқа одамлардек осойишта ҳаёт кечиришда жуда қийналишади. Шунинг учун мураббий спортчиларни тажовузкор ҳаракатларни фақат рақибига қарши спорт мусобақаси қоидалари асосида қўллашға одатлантириши лозим.

Спортчи мусобақада ўзининг тажовузкор ҳаракатларидан кучли хаяжонланади ёки ўзида спортчи учун нуқсон ҳисобланган қуйидаги хулқ-атвор вужудға келганини яққол сезади: ўзининг мусобақадаги хулқ-атворидан шубҳаланиш, ўзини-ўзи айблаш, ўзига ишонмаслик, мураббийдан аразлаш, унга кескин зиддиятли муносабатда бўлиш кабилар. Спортчида бундай хусусиятларнинг пайдо бўлиши, биринчидан, спортчи машқ қилаётган муҳит таъсирига, иккинчидан, ота-она то-монидан болани тарбиялашда қўлланилаётган услубларнинг нотўғрилигиға боғлиқ. Тажовузкорлик ва бошқа салбий ҳолатларнинг спортчи ҳаётида тез-тез такрорланавериши туфайли, булар боланинг характериға айланиб қолади. Агар ўсмирда мураббий билан

учрашмасдан олдин тажовузкор ҳаракатлар шаклланмаган бўлса, мураббийнинг мусобақада каттиқ ғазаб билан «ур», «йикит», «бос» деган бакириқлари спортчида тажовузкор ҳаракатларни вужудга келтирмайди. Бундай шароитда мураббий спортчининг характери ни тушуниб, унга ўз муносабатини мослаштириши мақсадга мувофиқдир.

Катта ёшдаги спортчиларда пайдо бўладиган тажовузкор ҳаракатлар фақат тарбиянинг таъсирига боғлиқ бўлмасдан, бошқа турли хил воқеа ва ҳодисаларнинг таъсири натижасида ҳам вужудга келиши мумкин. Масалан, ўсмирнинг ҳаётида тажовузкорлик унга бир неча марта муваффақият келтирган бўлса, бу ҳолда тажовузкорлик ўсмирнинг хулқ-атвори га айланиб қолади. Агар спортнинг агрессив турларида спортчи тажовуз йўли билан мусобақада бир неча марта ғалаба қозонган бўлса ва катталар томонидан бу ғалаба юқори баҳоланиб, рағбатлантирилган бўлса, спортчидаги бу таассурот ёшлигида ота-онаси берган тарбияга нисбатан кучлироқ бўлиши аниқланган.

Кишиларнинг тажовузкор ҳаракатлари тўғрисида олимларимиз томонидан ўрганилган илмий назариялар мавжуд. Айрим психологлар тажовузкорлик узок ўтмишдаги аждодларимиздан бизга табиий (туғма йўл билан) ўтиб келаётган ҳамма инсонларга хос хусусият эканлиги, кишилар ўзидаги тажовузкорликни бошқариш имкониятига ҳамма вақт ҳам эга бўлавермаслигини таъкидлашса, бошқа бир гуруҳ олимлар кишилардаги тажовузкорлик фақат эволюция, яъни тарихий ривожланиш жараёнига боғлиқ бўлмасдан, балки вазиятга қараб, турли хил тўсиқларни енгиш жараёнида ишлатилган услуб бўлиб, аста-секин инсонларнинг хулқ-атвори га айланиб қолган одат деб ҳисоблайдилар.

Биз спортчиларда мусобақадан олдин ёки кейин тажовузкорона ҳаракатларга кўплаб йўл қўйилганлиги, лекин мусобақадан кейин тажовузкорлик ҳолатининг секин пасайишини кузатдик. «Сиз ҳужум қилишни қандай тушунасиз?» деган саволга спортчилар қуйидагича жавоб бердилар: «Агар мени кимдир биринчи ҳақоратласа ёки урса, мен ҳам худди шундай жавоб қайтараман», «Мен ўзимни тута олмасам, бировни тарсакилаб юбораман». Шундан маълумки, айрим спортчиларнинг мусобақадаги тажовузкор ҳаракатлари бошқа бир спортчида тажовузкорликни вужудга келтиради. Бу эса спорт мусобақаси қоидасини бузишга олиб келади. Спортчининг мусобақада ўзида тажовузкор ҳаракатларни ҳис этиши турли вазиятларда турлича бўлади. Масалан, футболчининг тўпни ўйинда зарб билан тепгандаги ҳолати боксчининг рингда каттиқ зарб билан ургандаги ҳолатига қараганда қаноат ҳосил қилиши ўзига хос бўлади. Спорт фаолиятида баъзи спортчилардаги тажовузкор ҳаракатлар рақибига, жамоага, мураббийга ва томошабинларга қаратилган бўлади, лекин бу спорт мусобақаси қоидаси асосида бажарилади. Биз турли вазиятларда футболчилардаги тажовузкорликни ўрганиб, унинг келиб чиқиши ҳақида қуйидаги хулосаларга келдик:

1. Ўйинда ютаётган жамоага нисбатан, ютқазаетган жамоа ўйинчилари ўйин қоидасини кўпроқ бузади. Шундан маълумки, спортчининг мусобақадаги мағлубияти тажовузкорлик ҳаракатларини вужудга келтиради.

2. Ўз майдонида ўйнаётган жамоа ўйинга келган жамоа ўйинчиларига қараганда ўйин қоидасини кам бузилади. Меҳмон жамоа ўйинчилари ўз майдонида ўйнаётган ўйинчиларни худди душмандек қабул қилишади. Улар ўз рақибларидан ташқари, томошабинларга нисбатан ҳам тажовузкор туйғуда бўладилар.

3. Қайси жамоада очколар ва дарвозага урилган тўплар сони кўп бўлса, кам очко тўплаган ва оз тўп урган жамоа ўйинчиларига нисбатан ўйин қоидасини кам бузадилар. Футболчи рақиб дарвозасига ҳар тўп урганида унда руҳий танглик пасаяди ва ўша жамоа ўйинчиларида руҳий ва жисмоний қайта тикланиш кучаяди. Лекин ўйинда кам тўп киритган жамоа ўйинчиларида руҳий кескинлик сақланади ёки руҳий кескинликнинг кучайиши туфайли ўйинчилардаги тажовузкорлик ҳаракатлари ортади, улар ўйин қоидасини кўпроқ даражада бузадиар.

4. Ўйин жадвалидан юқорироқ жой олган жамоа ўйинчиларига қараганда, қуйроқ жой эгаллаган жамоа ўйинчилари ўйин қоидасини кўп бузадилар. Ўйин жадвалида охириги ўринни олган жамоа ўйинчилари ҳатто ўйинда ютаётган бўлсалар ҳам кўпол тажовузкорона ҳаракатлар қиладилар.

5. Ўйин жадвалида 8- ва 9-ўринларни эгаллаб турган жамоалар мусобақалашганида, 9-ўринни эгаллаган жамоа ўйинчилари ўйин қоидасини кўпроқ бузадилар. Айниқса, 12- ва 13- ўринни эгаллаб турган жамоалар ўйинчилари 8- ва 9- жойни эгаллаган жамоа ўйинчиларига қараганда ўйин қоидасини кўп марталаб бузадиар.

Юқори натижаларга эришган жамоа ўйинчилари чемпионатда ютқазилдан ёки юқори ўриндаги жойини йўқотишдан чўчиб, ғайрат билан ўйнайдилар, лекин мусобақада тажовузкорона ҳаракатларни такрор ва такрор содир этадилар. Шунингдек, юқори натижаларга эришаётган жамоа ўйинчилари чемпионатда ютқазилдан ёки юқори ўриндаги жойини йўқотишдан кўрқиб, кучли ўйин кўрсатишга ҳаракат қиладилар. Шу боис улар ўйинда тажовузкор ҳаракатларга кўп марталаб йўл қўядилар. Шу жамоадан пастроқ жойни эгаллаган жамоа ўйинчилари жадвал охирига тушиб қолишдан кўрққанидан, ўйинда тажовузкорлик ва дўқ-пўписани кўп марталаб содир этадилар.

Шундан маълумки, мусобақа жараёнида ўйинчиларнинг тажовузкор ҳаракатлари, дўқ-пўписа қилишлари ва айрим ҳолларда ўйин қоидасини бузишлари табиий ҳодисадир. Мусобақада ўйин қоидасининг бузилиши асосан қуйидаги тўрт хил вазиятда вужудга келиши аниқланди: 1) жамоанинг ютиши ёки ютқазилши; 2) ўйин ўзининг ёки бошқа жамоалар майдонида ўйналиши; 3) очко ва тўплар фарқи, яъни бирининг иккинчисидан юқори бўлиши; 4) жамоа ўз рақибларига нисбатан ўйин жадвалидан қай даражада жой олганлиги.

Кўпгина спорт турларида спортчиларда учрайдиган тажовузкорликни бошқариш мураббийнинг асосий вазифасидир. Мураббийлар спортчилардаги жисмоний кучни тўпга, найзага, рақибга ёки бошқа объектга тўғри йўналтиришга одатлантириши зарур

СПОРТ ЖАМОАСИДАГИ ШАХСЛАРАРО МУНОСАБАТЛАР

Ўзбекистонда спорт жамоалари, клублари, коллеж ва спорт мактабла-рига болалар ва ўсмирларни жалб қилиш, уларни спорт машғулоти ва мусобақаларга жисмоний ва психологик жиҳатдан тайёрлаш учун тегишли имкониятлар яратилмоқда. Республикамизда анъанавий тарзда «Умид ниҳоллари», «Баркамол авлод», «Универсиада» каби мусобақаларнинг ўтказилиши ёшларни спорт билан мунтазам шуғулланишлари учун муҳим омил бўлиб хизмат қилмоқда. Қайси бир спортчи йўналиши бўйича юқори кўрсаткичларга эришган бўлса ривожланган мамлакатлар спортчилари билан ўзаро муносабатда бўлишлари учун кўпгина имкониятлар яратилмоқда. Шунингдек, давлат иомонидан спорт жамоаларига, айниқса, болалар спортини ривожлантириш ва бошқа мақсадларга аниқ моддий маблағ, спорт анжомлари ажратилмоқда, барча қулайликларга эга спорт иншоотлари қурилиб фойдаланишга топширилмоқда. Спортчиларимиз жаҳон ва олимпиада ўйинларида иштирок этишмоқда. Спортчиларимизнинг Осиё ва халқаро мусобақаларда нуфузли ўринларни эгаллашларида Спорт психологияси фанининг алоҳида ўрни бор. Чунки спорт жамоалари ғалабасини таъминлашда бу фаннинг назарий ва амалий асосларини чуқур ўзлаштириб олган мураббийлар қатори жамоа психологлари ҳам аниқ мақсадга қаратилган ишларни амалга оширмоқдалар. Улар жамоада спортчиларни ғалабага ундайдиган маънавий-руҳий сифатларни ривожлантириш, ўзаро муносабатларда ягона мақсад йўлида бирлашиш, бунинг учун халақит берадиган салбий ҳиссиётларни бартараф этиш борасида илмий изланишлар, амалий ишлар олиб бормоқдалар. Спорт жамоаларидаги ўзаро муносабатларнинг мазмуни, шароити ва таъсирини ўрганиш ҳамда натижаларини таҳлил қилиш жамоадаги психологик муҳитни яхши йўлга қўйишда, спортчилар маънавий-руҳий сифатларини камол топтиришда муҳим омил ҳисобланади. Бу эса жамоа учун катта муваффақиятлар келтиради. Бироқ кейинги йилларда гуруҳларда ўзаро муносабатлар ва уларнинг бир-бирига бўлган таъсири, «лидерлик» муаммолари ўрганилаётган; илмий тадқиқотлар, илмий-оммабоп рисоалар, мақолалар ёзилаётган бўлсада, буларнинг кўпчилиги ишчилар жамоаси, халқ таълими тизими ва ҳарбий бўлинмалардаги зобит ва аскарлар орасидаги муносабатларни ўрганишга қаратилган, спорт жамоаларидаги ўзаро муносабатларнинг психологик таҳлили етарли даражада ўрганилмаган.

"Лидер — инглизча сўз бўлиб, спорт мусобақаларида олдинда борувчи спортчи; етакчи, пешқадам деган маъноларни билдиради. Лидерлик (бу ўринда) етакчилик, пешқадамлик демакдир.

Спорт жамоаларини ҳар хил мақсадлар юзасидан ўрганиш мумкин. Спорт жамоаси аъзолари аниқ тартиб ва интизом доира-сида бирлашган, шаклланган бўладилар ҳамда ўзларини гуруҳда тенг ҳуқуқли муносабат юритувчи шахс сифатида намоён қилишга ҳаракат қиладилар. Яна шуни ҳисобга олиш керакки, маҳаллада зарурат юзасидан тузилган жамоага нисбатан мактабжамоасининг тузилмаси мустаҳкам бўлади. Спорт жамоасига қараганда профессионал жамоа яна ҳам мустаҳкамроқ бирлашган бўлади. Бу ҳолатни қуйидагича изоҳлаш мумкин: 1) спорт гуруҳлари психологик яқинлиги, маънавий ва руҳий жиҳатдан бирдамлиги, мақсадга, яъни ғалабага интилувчанлиги билан фарқланади; 2) спорт жамоаларидаги гуруҳлар сон жиҳатидан турлича бўлиб, қийинчиликларни енгишда чидам билан ҳаракат

қилади. Масалан, хоккей, сув поласи, баскетбол ва футбол жамоаларида майдонда 5 тадан 11 тагача ўйинчи қатнашади; 3) жамоадаги спортчиларнинг умумий мақсади аниқ белгиланган бўлиб, бу мақсад мураббий ва спортчиларнинг бор куч ва маҳоратини сафарбар этишни тақозо қилади. Жамоадаги спортчиларнинг умумий мақсади эса юқори натижаларга эришишга қаратилган бўлади. Бироқ мустаҳкам бирлашмаган айрим жамоа спортчилари ички низолар боис, мусобақаларда мағлубият аламини тотишади; 4) спортчиларнинг жамоа манфаатлари учун бирлашиши спорт жамоасининг юқори даражада ривожланган шакли ҳисобланади. Спорт жамоаларида спортчиларнинг маънавий-руҳий сифатларини қуйидаги омиллар белгилайди:

— жамоадошларнинг ўзлари танлаган спорт турига меҳр қўйиши, умумий мақсадга интилувчанлиги, маърифий-мажжурайий билимдонлиги;

— жамоанинг умумий мақсад ёЎХда бирлашиши, жамоанинг ютуқ ва мақсадларини тўғри таҳлил этиш, тушуниш;

— жамоани қийин шароитлардан олиб чиқа билиш.

Ўзбекистон спорт жамоалари мусобақаларга ҳам жисмоний, ҳам маънавий-руҳий жиҳатдан пухта тайёргарлик кўрганлиги боис, Жаҳон, Осиё чемпионатлари ва Олимпиада ўйинларида фаол қатнашиб келмоқдалар. Масалан, 2004-йил Греция пойтахти Афинада ўтказилган олимпиада ўйинида иштирок этиб, 2 та олтин, 4 та кумуш медални қўлга киритдилар. Олимпиада ўйинларида жаҳоннинг кўплаб давлатлари спорчи-лари ўз мамлакатлари шарафини ҳимоя қилиш мақсадида кураш гиламига чиқдилар. Бу мусобақаларда ўзбекистонлик полвонлар ҳам фахрли ўринларни қўлга киритдилар. Қисқа 12 йил ичида Ўзбекистондан жуда кўп маҳоратли спортчилар етишиб чиқди. Бу, албатта, ўз-ўзидан бўлган эмас, бунинг заминида ўзбек халқининг тарихий тараққиёти, юқори даражадаги маданияти, кураги ерга тегмаган паҳлавонлари тажрибаси ва чуқур томир отган миллий анъаналарининг таъсири бор.

Табиийки, спортчи ўқиш ва машқлар, мусобақага тайёргарлик давомида ўз фаолияти тўғрисида мустақил фикр юритишга одатланади. Шу тарзда уларда мусобақада иштирок этиш даврига қадар ўзига хос алоҳида характер сифатлари таркиб топади. Спортчида кеккайиш, ўзини рақибидан устун қўйиш, мақтанчоқлик каби салбий ҳаракатларнинг олдини олиш; уларда спорт этикасига риоя қилиш, мақсадга интилувчанлик, иродани чиниқтириш, бардошлилик каби сифатларни ривожлантириш; жипслашган, мустаҳкам бирлашган жамоадаги ҳар бир спортчининг ўз фикрига эга бўлиши баробарида бошқаларнинг фикрига эътиборли бўлиш каби умуминсоний ҳамда шахсий иродавий сифатларни янада такомиллаштириш спорт жамоалари ва жамоаларида янада самаралироқ амалга оширилади. Бироқ баъзи жамоаларда айрим спортчилар ҳаётий тажрибаларининг етишмаслиги натижасида кўпол, нохуш ҳолатларни вужудга келтирадилар: арзимаган кўнгилсизлик боис оддий ахлоқ-одоб қоидаларига риоя қилмай, томошабинлар ёки рақибига нисбатан ҳурматсизлик қилади; арзимаган ишдан тез жаҳли чиқиб, кўпол гапиради; айрим спортчилар эса машғулотларга бефарқ қарашади, ўз фаолиятини ва хатти-ҳаракатини назорат қилишда масъулиятсизлик қилади, мураббийнинг маслаҳат ва насиҳатларини назар-писанд қилмайди. Спортчилар хулқ-атворидаги бу каби салбий жиҳатлар спорт тўғарақларида ёки спорт жамоаларида шаклланган бўлиши ҳам мумкин. Демак, спорт жамоаларида спортчиларга фақат бир томонлама тарбия бермаслигимиз лозим. Баъзи бир мураббийлар қайси бир спортчи мусобақада кетма-кет мағлубиятга учраса, унга камроқ сътибор берадиган бўлади. Оқибатда спортчида мураббийга, жамоасига, тенгдошларига ишончсизлик пайдо бўлади. Бу ишончсизлик натижасида спортчи ўзини камситилган ҳис этади ва унда салбий сифатлар янада ривожлана бошлайди.

Шунинг учун мураббий ҳар бир шогиртига шахс сифатида қараши лозим. Агар мураббий спортчилардаги кам-чиликларни тузатишда ёрдам бермаса, уларга ўз фарзандидек қарамаса, қийин шароитлардан чиқиб кетишда ёрдам бериш усулларини билмаса, жамоада нохуш ҳолатлар пайдо бўлиб, жамоа ўз олдига қўйган вазифани бажара олмай қолади. Бундай мураббийлар ҳақиқий тарбиячи бўла олмайди.

Спортчининг баркамоллиги шахсий ва ижтимоий муносабатларда ю-зага келади. Шу боис мураббий ўз шогирдларига фақат ўзи тўғрисидагина эмас, балки жамоадoshiлари ҳақида ҳам ўйлашни, уларга ғамхўрлик қилишни ўргатса, бундай спорт жамоаларидаги муносабатлар шунчалик юқори, жамоа аъзоларининг ижтимоий дунёқараши, ҳаёти шунчалик гўзал ва чиройли бўлади, маънавий-руҳий сифатлари камол топади. Ҳақиқий спортчи ўзини жамоанинг узвий бир қисми сифатида ҳис қилади, ўша жамоанинг талабларига итоат қилади, шу билан биргаликда жамоанинг мақсадларини амалга ошириш учун қайғуради.

Спорт жамоаларида спортчиларни машғулот ва мусобақаларга жисмоний ва руҳий жиҳатдан тайёрлашда ўзаро ижобий муносабатларни ривожлантириш ғалабанинг бош омилидир. Ижобий муҳит яратилган жамоалар спортчилари жамоа ғалабаси учун бор куч ва имкониятларини сафарбар қилишга тайёр бўлишади. Бироқ спорт амалиётидан маълумки, баъзи «тадбиркор китмир» мураббийлар ғирромлик йўли билан бўлсада, ғалаба қилишга, ҳаттоки, спорт жамоаси раҳбарлари ёки мусобақа ҳакамларини «бир йўлини қилиб, кўнглини овлаш» даражасигача етиб борадилар. Бундай порок, осон, меҳнатсиз йўл билан ғалаба қилишга одатланиб қолган жамоалар спортни ривожлантиришга тўсқинлик қилувчи ғирромлардир. Ҳар бир спорт тури ёшлардан ҳалолликни, тўғрилиқни, адолатни талаб қиладиган фаолият ҳисобланади. Ғирромлик, фирибгарлик йўли билан ғалаба қилган спорт жамоалари, бундай нохуш ҳолатларга йўл қўйган мураббийлар, ҳакамлар эл-юрт ишончидан маҳрум бўладилар.

Мураббий ўзининг жамоасидаги жисмоний тайёргарлик, руҳий-маънавий ҳолат тўғрисида тегишли аниқ маълумотларга эга бўлишдан ташқари, жамоа аъзоларининг мустаҳкам маънавий-руҳий бирлигини таъминлаши, бу ҳақда аниқ маълумот ва билимларга эга бўлиши лозим. Жамоада ҳар бир ўйинчининг мақсади жамоанинг умумий мақсадидан келиб чиққан тақдирдагина асосий мақсадга - ғалабага эришиш осон кечади, жамоа спортчилари шу жамоа аъзоси эканлиги билан фахрланиб юришади. Ғалабага мустаҳкам ишонч руҳида бирлашган жамоа ўз таркибига кўпгина янгидан янги спортчиларни жалб қилади. Бироқ жамоа спортчилари ўртасида ўзаро ижобий муносабатларнинг бузилиши натижасида пайдо бўладиган нохуш ҳодисалар спортчиларда турли салбий руҳий ҳолатларни вужудга келтиради. Жумладан, жамоа аъзоларида бир-бирига ишончсизлик, бир-бирининг фаолиятидан қониқмаслик, адолатсизлик, тартибсизлик каби салбий муносабатлар пайдо бўлади. Агар мураббий ёки жамоа психологи ўта билимдонлик ва устамонлик билан жамоа аъзоларига ҳалақит бераётган салбий ҳиссиётларни бартараф қилмаса, жамоа спортчилари кетма-кет мағлубиятга учрайверади, ўйиннинг сифати пасайиб кетади. Натижада спортчилар жамоадаги маънавий-руҳий муносабатларнинг носоғиомлиги боис, бошқа жамоаларга ўтиб кетишга мажбур бўлишади.

Спорт фаолиятида спортчилар ўзаро муносабатда бўлиб, ўқув, жисмоний машғулотлар ва мусобақалар жараёнида ўзларининг ҳаракатлари, руҳий имкониятлари, иродавий сифатларини англаб борадилар. Улар ўз имкониятларини ҳисобга олиб, жамоа билан биргаликда бажарадиган ишларини режалаштирадилар. Якка тартибдаги спорт турларида, жумладан, кураш, енгил атлетика, парашютдан

сакраш кабиларда мусобақа пайтида спортчилар бир-бирлари билан аниқ бир қоидалар асосида ўзаро муносабатда бўлишса, жамоа бўлиб ўйналадиган спорт турларида эса маънавий-руҳий қонуниятлар асосида ўзаро муносабатда, ҳамкорликда бўладилар. Жамоодаги маънавий-руҳий муҳит жамоанинг бирлигига, ҳамжиҳатлигига, дўстлигига, жамоа аъзоларининг ғалабага бўлган интилувчанлигига, мураббий билан спортчилар ўртасидаги ўзаро муносабатларга боғлиқ бўлади.

Ҳозирги кунда ижтимоий психология турли спорт гуруҳлари, жамоа, спорт тўғарақлари, спорт кўмиталаридаги ўзаро муносабатлар ва ўзаро мулоқотлар таъсирини ҳар хил (ўнлаб) психологик услублар ёрдамида ўрганиб келмоқда. Жамоа, спортчилар бригадаси, спорт синфлари, спорт ўқув гуруҳи, болалар ва ўсмирлар спорт мактаблари кичик гуруҳлар ҳисобланади. Кичик гуруҳ спортчилари кўпинча ўзаро юзма-юз мулоқотда бўладилар. Спортчиларни гуруҳларда машғулот ва мусобақаларга жисмоний ва руҳий жиҳатдан тайёрлашда ўзаро ижобий муносабатларни ривожлантириш уларнинг маънавий-руҳий сифатларини камол топтиришда муҳим ўрин тутаяди. Ўзаро ижобий муносабатлар гуруҳларда турли ҳолатларда пайдо бўладиган нохуш ҳолатларни, қайғу-ҳасратларни ва бошқа ҳиссий кечинмаларни бартараф қилишда ёрдам беради. Спорт жамоаларидаги ўзаро муносабатларни ўрганишда «Социометрия» ва К.Томаснинг «Ҳамкорлик» услубларидан фойдаланиш яхши натижалар бериши илмий исботланган. Спорт соҳасида ишлаётган ҳар бир амалиётчи, психолог, ўқитувчи ва мураббийлар учун социометрия услубидан фойдаланиш илмий-тадқиқотларда, спорт машқлари ва мусобақалар жараёнида, жамоани бошқаришда, спортчиларни мустаҳкам бир жамоага айлантиришда, гуруҳлардаги спортчиларнинг ижтимоий-психологик ҳолатини ўрганишда жуда қўл келади. Социометрия ўзига хос мезон, ўлчов бўлиб, у, асосан, саволлардан иборатдир. Мазкур услубнинг асосий вазифаси жамоа аъзолари ўзаро муносабатларининг хусусиятларини аниқлашдан иборат. Бунда икки хил расмий ва норасмий ўлчов тавсия этилади. Расмий ўлчов ёрдамида жамоа спортчилари ўзаро муносабатларининг хусусиятлари, спорт фаолиятига алоқаси бўлган спортчилар ўзаро муносабатларининг таъсири аниқланади; гуруҳ ва жамоаларнинг мақсад ва вазифалари белгиланади, уларнинг қандай бажарилиши тўғрисида кўрсатмалар олинади. Масалан, «Сиз кимлар билан бир гуруҳда ўқишни хоҳлайсиз?», «Сиз бир спорт тўғарагида кимлар билан машқ қилишни хоҳлар эдингиз?», «Сиз жамоангиздан кимларни капитан ёки гуруҳ сардори этиб сайлаган бўлар эдингиз?» каби саволлар ёрдамида жамоодаги ва жамоодаги ўзаро муносабатларни ўрганиш мумкин. Социометрия услубининг норасмий мезонидан (ўлчовидан) фойдаланиб, жамоада шахсларо муносабатлар уларга ҳеч қандай мажбурият юклатилмагани ҳолда ўрганилади. Жамоада спортчиларнинг ўзаро маънавий-руҳий яқинлиги, бир-бирига аниқ ҳиссий муносабатда бўлиши ва бир-бирига таъсир кўрсатиши каби ҳолатлар таҳлил этилади. Бу жараёнда қуйидаги саволлардан фойдаланиш тавсия этилади: «Сиз бўш вақтингизни кимлар билан ўтказишни хоҳлар эдингиз?», «Сиз туғилган кунингизни нишонлашда кимларни меҳмондорчиликка таклиф қилган бўлар эдингиз?», «Сиз кимлар билан дўстлашишни истайсиз?», «Агар зарур бўлса, сиз сиригингизни гуруҳ аъзоларидан кимларга айтар эдингиз?», «Сиз машқларда ёки мусобақада кимни шерикликка танлар эдингиз?». Албатта, спортчи, биринчидан, ўз жуфтини ёки шеригини спорт маҳоратини ҳисобга олиб танлайди. Иккинчидан, синалаётган спортчи ўзига нисбатан ёки ўзи ижобий муносабатда бўлган спортчини ҳиссиётлари таъсири натижасида танлаши мумкин. Кичик гуруҳ ва жамоодаги ижтимоий-руҳий ҳолатни аниқлашда тажрибада синалаётган шахслар энг камида

иккита ёки ундан ортиқ бўлади. Уларнинг расмий ва норасмий саволларга берган жавобларининг сифат кўрсаткичлари таққосланиб, таҳлил қилинади. Шундан кейингина аниқ хулосаларга келинади. Тажриба учун энг юқори меъёр болалар ва ўсмирлар учун 2—3 та, талабалар учун 2-4 та, катта ёшдагилар учун 5—7 та кўрсаткичдан ошмаслиги лозим. Масалан, танловда танланадиганлар сони чекланган бўлади. Фақат бир кишини ҳам кўрсатиш мумкин, бироқ танланганлар сони икки-учтадан ошмаслиги керак. Гуруҳларнинг сони эса чекланмаслиги мумкин.

СПОРТЧИЛАРНИНГ ИНДИВИДУАЛ - ПСИХОЛОГИК ХУСУСИЯТЛАРИНИ ЎРГАНИШ.

Биз спортчилар эришаётган ютуқларни ўрганиш ва таҳлил этиш жараёнида уларнинг келажакда нималарга қодир ёки қодир эмаслиги ҳақида маълум даражада тасаввурга эга бўламиз. Аммо спортчи руҳий оламнинг ақлий, ахлоқий, маънавий имкониятлари тўғрисида олдиндан башорат қилиш қийин.

Спортчиларда иродалилиқ, ғалабага интилувчанлик, эпчиллик, ўзини тута билишлиқ, чидамлилиқ каби сифатларнинг шаклланишида спорт машғулотларининг аҳамияти катта. Шу маънода спортчига хос характер хислатлар спорт фаолиятида аста-секин вужудга кела бориб, кейинчалиқ бу хислатлар унинг доимий характерига айланади. Масалан, иродавий сифатлари яхши ривожланган спортчи мусобақаларда юқори натижаларга эришади. Бу спортчининг ҳам иродавий, ҳам жисмоний жиҳатдан чиниққанлигидан, ҳам мустаҳкам характерга эга эканлигидан далолат беради. Аммо унинг барқарор характер хислатлари, ижобий ахлоқий ва иродавий сифатлари спорт машғулотлари ва мусобақаларда, таълим ва тарбия жараёнида, меҳнатда шаклланиб боради. Ушбу жараённинг узлуксиз давом этиши эса спортчининг янада юқори натижаларга эришишига сабаб бўлади. Аксинча, спортчининг машғулотларда интизомсизлиги, билим олишга лаёқатсизлиги, ўқиш ва меҳнатдан бўйин товлаши, кўполлиги ёки алдамчилиги каби салбий сифатлари унинг ҳам спортда, ҳам ҳаётда тўсиқларга бардош бера олмасликка, руҳий тушкунликка олиб келади. Ибн Сино таъбирича, кишидаги энг яхши сифатлар, аввало, чидамлилиқ, ахлоқийлик ва мардликда кўринади. Мана шу уч ижобий хислат биргаликда унинг характерида адолат ва мўтадилликни юзага келтиради. Агар кишида мана шу сифатлар бўлса, у ҳеч қачон ёмон йўлларга кирмасдан, ўзини фақат оиласи, жамоаси ва жамият раванқини таъминловчи ишларга бағишлайди.

Бинобарин, ҳаётнинг ҳар бир даври ўзига хос гўзалликка эга. Шу маънода спортчи талабалиқ йилларида пухта билим олиши, умуминсоний хислатларни ўзида шакллантириши, ижтимоий ҳаётда фаол бўлиши ҳамда қийинчиликлардан кўркмайдиган шахс бўлиб етишиши учун ўз характерини тоблаб бориши лозим. Бунинг учун спортчи ўзида қуйидаги характер хислатларни шакллантиришга эришмоғи шарт:

1) ҳаётнинг ҳамма соҳаларида сермахсул руҳий фаоллик ҳолатини вужудга келтиришга одатланиши;

2) яхши хулқ, ижодий билим ва спортчилар учун зарур хислатларни эгаллаши;

3) ҳаётда қийин ва мураккаб шароитларга дуч келганида ёки муаммоли масалаларни ҳал этишда, ўз мақсадига эришишда виждонли бўлиши ҳамда аниқ ва тўғри йўлни танлай билиши лозим.

Баъзи бир спортчилар ўзининг характериға мос спорт турини танлашда хатоликка йўл қўяди. Масалан, агар талабаларда инсонпарварлик ҳис-туйғулари яхши ривожланган бўлса, спортнинг тажовузкор ҳаракат қиладиган турлари билан шуғулланмагани мақсадга мувофиқ. Лекин спортнинг айрим турлари учун тажовузкорлик жуда зарур. Бусиз спортда ғалабага эришиш жуда қийин кечади. Баъзи бир спортчилар юқори жисмоний тайёргарликка эга бўлсаларда, спорт мусобақаларида тажовузкор ҳаракатлар кўрсата олишмайди. Лекин шу жамоадаги дўсти уртача жисмоний тайёргарлиги билан мусобақада тажовузкор ҳаракатлар ёрдамида юқори натижаларга эриша олади. Шунингдек, баъзи спортчилар ўқиш ва машқлар жараёнида катталар ва мураббийлар томонидан етарли тарбия олмаганлиги сабабли улардаги виждонсизлик ва беодоблик сифатлари тез ривожланади. Ёки спортчи ёшининг ўтиши ва спортда кетма-кет мағлубиятларга учрайвериши натижасида охири спорт билан тамоман хайрлашади. Бироқ шундан кейин ҳам ўзининг тажовузкорлик ҳаракатларини тўхтата олмаганидан спортчи руҳий қийинчиликларга кўп учрайди. У ўзининг хулқ-атворини ўзгартира олмаганидан, бошқа одамлардек осойишта ҳаёт кечири олмай жуда қийналади. Шунинг учун мураббий спортчиларни тажовузкорлик ҳаракатларини фақат рақибга қарши спорт мусобақаси қодалари асосида қўллашга одатлантириши лозим.

Франсуз файласуфи К.А. Гелвесий ақл, етук истеъдод, зўр талант, яхши фазилат, яхши хислат фақат тарбия натижаси деб қараган. Бунинг учун таълим-тарбия ва спорт муассасаси раҳбарлари ҳамда мураббийлари спортчилар яшаётган ижтимоий муҳитни ва спорт машғулоти жараёнини янада гўзалроқ қилиши, спортчиларни эҳтиёт қилиши ва севишга одатлантириши, уларнинг ақлий ва маънавий ҳис-туйғуларини янада ўстириши, спортчиларда кенг камровли дунёқарашни таркиб топтириши, уларни инсондаги гўзалликни ҳис қилиш каби фазилатларга эга бўлишга одатлантириши лозим.

Спортчи характерининг ривожланиши фаол спорт фаолияти жараёнида ҳамда жисмоний машқ ҳаракатларига боғлиқ равишда содир бўлади. Спорт фаолияти жараёнида спортчиларга хос бўлган характер-хислатлар ниҳоятда хилма-хил бўлиб, бу характер-хислатлар спортчи руҳиятининг ҳамма томонлари билан узвий боғлиқ ҳолда шаклланади. У спортчининг ҳаракатларида, қилиқларида, феъл-атворида такрорланиб туради. Шу билан бирга, характернинг айрим хислатлари спортчи руҳиятининг бирор жиҳатида, айниқса равшан намоён бўлади. Масалан, спортчининг ўзига бўлган талабчанлиги, танқидий қараши, фаҳми, фаросати, кузатувчанлиги, хушёрлиги сингари характер хислатлари спортчининг ақлий ва спорт фаолиятида яққол сезилиб туради. Спортчидаги қувноқлик, меҳрибонлик, спортдаги ҳар қандай

адолатсизлик ва ноҳақликларга нисбатан сезгирлик сингари сифатлари кўпроқ спортчининг хиссиётларида ўз аксини топади.

Баъзи бир спортчилар иродасининг бўшлиғи ёки характерининг заифлиги туфайли арзимаган тўсиқ ва камчиликларни ҳам енга олмайди. Бундай спортчилар кўрқок, журъатсиз бўлиб, озгина қийинчилик ёки муваффақиятсизликка дуч келсалар, ўзларининг қилаётган машқларини маълум бир муддатгача тўхтатиб қўядилар, ўз қарорларини ўзгартиради, кўзлаган мақсадидан воз кечиш учун ҳам тайёр бўлади. Улар спорт фаолиятида талаб қилинган даражада сабот, сабр-тоқат, матонат ва чидам кўрсата олмайдилар. Бундай спортчилар юраксиз, дангаса, «кўнгли бўш» бўладилар. Уларнинг хатти-ҳаракатларини, одатда, ўзларидан кўра кўпроқ шароит идора қилади. Бундай характерли спортчилар умидсизликка мойил бўлиб, спорт турларини тез-тез ўзгартириб турадилар, лекин бирорта спорт туридан яхши кўрсаткичларга эриша олмайдилар, чунки уларда ирода ва қатъият етишмайди. Улар ҳамма вақт, ҳамма ерда, ҳамма спортчиларда фақат салбий, ёмон томонларнигина кўрадилар холос. Улар ўзларидаги барча шахсий камчиликларга мураббийлар айбдор деб ҳисоблайдилар. Бундай характерли спортчилар бепарво, кўнгилчанликка мойил бўлишади. Мураббийлар бундай характер хислатларига эга бўлган спортчилар билан алоҳида тарбиявий ишлар олиб бориши ва спортчининг хатти-ҳаракатларидаги ярамас қилиқларни йуқотишга, аксинча, уларда ижобий, одатларни мустаҳкамлашга ёрдам берадиган воситаларни излаб топишлари лозим.

Спортчи характери туғма, доимий ва ўзгармайдиган хусусият эмас. Ҳар бир спортчининг характери ижтимоий муҳит, спорт фаолияти ва мусобақалар таъсири билан таълим ва тарбия жараёнида ёки ўз-ўзини тарбиялаш воситасида тараққий қилиб, ўзгариб боради. Шу сабабли ҳар бир спортчи маълум ёшдан бошлаб, ўз характери ва унинг айрим хислатлари учун ўзи жавобгардир. Спортчи ўз характерини тарбиялашда яхши фазилатлар ва олға етакловчи барҳаёт ғояларни ўзида мужассамлаштириб бормоғи лозим. Шу билан бир вақтда спортчи ўз характеридаги салбий жиҳатларни тан олиши, камчиликларига иқроқ бўлиши зарур. Ўз камчиликларини ўзи тан олиши спортчи характерининг ижобий жиҳатидир. Ўз камчиликларини кўра билмаган спортчи ғалаба қилишга, ўсишга, камолотга эришишга ва яхши спортчи бўлиб етишишга лаёқатсиз бўлади.

Спортчининг шахс сифатида ривожланиши мураккаб ва узоқ давом этадиган жараёндир. Чунки бир авлод спортчилар томонидан эгалланган хусусиятлар иккинчи авлод спортчиларига ўтади ва улар томонидан ўзлаштирилади. Шунинг учун ҳар кунги тарбиявий фаолият келажакни назарда тутган ҳолда олиб борилиши керак. Спортчи ўзини-ўзи тарбиялаш жараёнида ўзини-ўзи назорат қилиши, ўзини-ўзи кузатиши ва ўзи-ўзига баҳо бериши алоҳида аҳамиятга эга. Ўзи-ўзига баҳо бериш жараёни спортчининг ўз имкониятларини ҳисобга олган ҳолда у ёки бу мақсадни қўйиш билан боғлиқ. Ўзи-ўзига тўғри баҳо бериш спортчида маънавий қониқиш ҳиссини камол топтиради, ўз қадр-қимматини ардоқлашга, ўз қадр-қимматига ишонишга ёрдам беради.

Мураббий спортчига тарбиявий таъсир кўрсатиш жараёнида унинг таъсирчанлиги ва ҳиссиётини ҳам ҳисобга олиши керак. Чунки уларнинг ўзгариши сабаблари ташқи таъсирлар билан бир қаторда спортчининг ўзига ҳам боғлиқдир. Аффектив реакцияларнинг пайдо бўлиш қонуниятларини англаш ва уларни тўғри ҳал этиш услубларини билиш спортчи хулқ-атворидаги ижобий жиҳат — ахлоқийликни таъминлабгина қолмай, турли қийин ва жанжалли вазиятлардан чиқишига ёрдам беради. Шунингдек, бундай билимларга эгалик спортчига ўз руҳий саломатлигини сақлаб қолишга ҳам имкон беради.

Спортчиларнинг гуруҳ ва жамоада, ўзлари яшаб турган жамиятда қабул қилинган ахлоқий талабларни адо этишлари бошланғич маънавий ҳислардан таркиб топган мураккаб, сермазмун ва кучли ҳисларга; ўртоқлик ва дўстлик ҳисларига; муҳаббат, рашк, ёқтирмаслик, нафрат ҳисларига; инсонпарварлик, ватанпарварлик ҳисларига; ишчанлик муносабатларига, ҳуқуқ ва бурчлар тенглигига асосланиши лозим. Шунингдек, спортчилар машқ, машғулот ва мусобақаларда бирор ғаразли, худбин мақсадни кўзламаслиги; жамият фойдасига бўладиган ишларни бажараётганларида юксак маънавий ҳисларга тўлиб-тошиб, буни ўзлари учун бахт деб билишлари керак. Спортчининг маънавий бурч ҳисси спорт машғулоту ва ўқиш жараёнида янада кўпроқ, хилма-хил ҳолатларда намоён бўлади. Спорт амалиётида шу нарса аниқки, спортчиларни ўқитиш ва тарбиялаш жараёнида мураббий ва ўқитувчилар ҳамиша ташвиш, хурсандлик ва мамнуният ҳис қиладилар. Бундан ташқари, юксак маънавий масъулият уларнинг зиммасида бўлади.

Спортчилар кечирадиган маънавий ҳислар, шахсий туйғулар, яъни спортчининг шахсий хатти-ҳаракатига боғлиқ бўлган ҳислар билангина чекланиб қолмайди. Спортчидаги маънавий ҳисларнинг хусусияти шундан иборатки, кишиларнинг хатти-ҳаракати жамият ахлоқий меъёрларига мувофиқ бўлган тақдирдагина у хурсанд бўлади, бу хатти-ҳаракатлар жамият ахлоқий меъёрларига номувофиқ бўлганида ғазабланади.

Спортчилардаги ташаббускорлик уларнинг бошқа спортчиларда туғилган ҳисларни ўз туйғу-кечинмаларидек қабул қилиш қобилиятларида ҳам ифодаланади. Спортчилар кишиларга хайрихоҳ бўлиб, уларнинг хурсандчилигига ва ғам-ғуссасига, дўстлари ва жамоадошларининг душманларига нисбатан ғазаб ва нафратига шерик бўлишдан ўзларини четга тортмайдилар.

Юқоридаги фикрлардан келиб чиқиб, шундай хулоса чиқариш мумкинки, спортчининг барча индивидуал-психологик хусусиятлари асосан спорт фаолияти жараёнида намоён бўлади. Характер, темперамент, қобилият ва қизиқиш кабилар спортчининг индивидуал хусусиятларидир. Спортчилар турли спорт фаолиятларида, машғулотларда бирор машқ ёки спорт ўйинларини тез ёки секин бажаришларида тактик ҳаракатлар режасини амалда катта маҳорат билан намойиш этишда бир-бирларидан фарқ қиладилар. Масалан, бир спортчи 100 метрли масофага секинроқ чопса, иккинчи бир спортчи бу масофани тезликда югуриб ўтади. Айрим спортчиларнинг спорт фаолияти самарали бўлса, бошқа бир спортчиларнинг фаолият натижалари кутилганидек самара бермайди. Спортчилар фаолиятининг мана шу

хусусиятига кўра, индивидуал-психологик хусусиятлари фарқининг ўзига хос жиҳатларини аниқлаш Спорт психологияси фанининг муҳим вазифаларидан бири ҳисобланади.

Табиийки, спортчилар ҳар хил темпераментли бўлиб, уларнинг ҳар бири ғалабага ўз йўли билан боради. Жамоада ҳеч қачон 6 та бир хил гимнастикачи бўлмайди, ҳар қандай ҳолатда ҳам ҳеч ким бировнинг энг яхши сифатини такрорлай олмайди. Ҳар хил фазилатларни ўзида тўла маънода бирлаштира оладиган гимнастикачилар ҳақида орзу қилиш мумкин ҳолос. Албатта ҳар бир гимнастикачи ҳал қилувчи дақиқаларда барча спортчиларга хос ёрқин жиҳатларни тўлиқ намоён этишга ҳаракат қилади. Бир гимнастикачи мусобақа жараёнида ўз куч ва имкониятларини шошилмасдан қатъият билан сафарбар қила бошлайди. Иккинчиси далил, ғалабага чанқоқ, мусобақалашини хусусиятлари барқарор бўлиб, ўз кучига ишонади. Учинчиси саботли, тўртинчиси ўта чидамли, бешинчиси юмшоқ, жозибали ва шу билан бирга темпераментли, олтинчиси серзавқ ва очиқ кўнгилли, еттинчиси кучли, матонатли, дадил ва ҳ.к.

Ҳар бир спорт тури машғулотлар ва мусобақа жараёнида спортчининг тактик маҳоратини ошириб бориш учун маълум талаблар қўяди. Масалан, боксчидан рингда рақибининг тактик ҳаракатларининг ўзгаришига қараб, унга қаршилиқ кўрсатиш усуллариини ўзгартириб бориш талаб қилинади. Жамоадаги интизом спортчидан ўз ҳиссиётлари ва хоҳишларидан тийилишни, байдарка қайиғини эшкак билан ҳайдаш мувозанатнинг ҳар қандай бузилишига спортчининг ўз вақтида йўл қўймаслигини талаб қилади. Бу талабларни ихтиёрий равишда ўзгартириш мумкин эмас, чунки улар объектив сабабларга, яъни фаолият мазмунига боғлиқ бўлади. Шундай экан, барқарор ва ўзгармас темперамент типига эга бўлган спортчи ўзининг асаб тизими динамикаси кучини маълум спорт фаолиятининг шартларига ва мураббийнинг талабларига қандай қилиб мослаштира олади?

Бунинг мумкин бўлган йўлларида бири шуки, авало, спортчи темпераментига мос келадиган спорт турини танлаши керак. Масалан, спортнинг парашютдан сакраш, автомобил ва мотоспорт турлари билан шуғулланиш меланхолик учун ниҳоятда қийин ёки бундай темпераментга эга бўлган алпинистда тўсатдан пайдо бўладиган, хавфли ва қисқа вақтда ҳал қилиш, ечимини топиш талаб қилинадиган мураккаб вазиятларда ўзини бошқариш оғир кечади. Шунингдек меланхолик ва флегматик темперамент типига мансуб кишилар спортнинг шахмат ва шашка турлари билан шуғуллансалар мақсадга мувофиқ бўлади.

Темпераментнинг айрим жиҳатларини қисман қайта тарбиялаш орқали уни спорт фаолияти талабларига маълум даражада мослаштириш мумкин бўлади. Масалан, спортчида юксак фаолликни уйғотадиган жуда қизиқарли машғулотда холерикнинг вазминлик даражаси худди сангвиник темпераментли спортчиларникидек босиқ бўлади. Футбол ўйинида меланхолик ўз вазифасини чуқур ҳис қилгани туфайли ўзига хос бўлган хавотирланиш хусусиятларига қарамай, ўйинда сангвиник даражасида тактик маҳоратини кўрсатиши мумкин. Демак, темперамент мослашувнинг бу йўли ҳам чекланмагандир. Чунки жуда қийин шароитларда тахминан, ўйлаб кўрмасдан ва тайёргарликсиз жуда тез ҳаракат қилиш лозим бўлиб қолган тақдирда, темперамент

хусусиятлари энг чуқур ва фаол ҳиссиётларнинг таъсирига қарамай намоён бўлиши мумкин.

Спорт машқлари ва соғломлаштириш тадбирлари ёрдами билан меланхоликнинг ишончлилигини ошириш мумкин. Бироқ ташқи ҳаёт шароитлари ва тарбияга боғлиқ ҳолда тепераментнинг ҳамма хусусиятларини ўзгартириб бўлмайди. Спорт фаолиятининг индивидуал услуби спортчи учун характерлар ва муваффақиятли натижага эришишда мақсадга мувофиқ бўлган ҳаракатлар усули ва йўлининг индивидуал тизимидир.

Спортчи индивидуал услубининг таркиб топиш шартларидан бири темперамент хусусиятларини ҳисобга олишдир. Спортчи ўйинда темпераментга кўп жиҳатдан мос келадиган ҳаракатни бажариш усуллари ва йўллари танлайди. Темпераментга энг мос келадиган ҳаракат усуллари ва йўллари темпераментга сабаб бўлган, кўпинча мутлоқо ихтиёрсиз ва беҳуда жавоб бериш формулаларига ҳамда ҳаракат хусусиятларига боғлиқдир. Масалан, мувозанатсиз холерик гимнастика снарядларида тақиқланган ҳаракатни фикран хотирада саклаб қолиш учун сангвиникка қараганда анча кўп марта мутлоқо беихтиёр ва беҳуда қарама-қарши ҳаракатларни бажаради. Меланхолик спортчи мусобақадан олдин ўз кучига ишонмаслиги, безовталаниши ва хавотирланиши туфайли ўйин усуллари бажаришда ихтиёрсиз равишда хатоликка йўл қўяди, унинг мусобақада ўзини ўнглаб олиши жуда қийин кечади. Темпераментга боғлиқ бўлган худди мана шундай индивидуал услуб мотоспортда, автомобилчиларда, акробатчилар ва шу қабиларда кузатилади.

Спортчида индивидуал услубнинг таркиб топишида энг муҳим шартлардан бири спортчи бажараётган жисмоний машқ ҳаракатларига онгли, ижодий муносабатда бўлишидир. Агар спортчи мусобақада энг яхши натижаларни қўлга киритишга ёрдам берувчи қулай усулларни қидирса, ана шундагина индивидуал услуб юзага келиши мумкин. Спорт фаолиятида индивидуал услуб маҳоратли спортчиларда, чемпионларда яққол намоён бўлиши кузатилади.

Спортчининг индивидуал хусусиятлари спорт фаолиятида ўзаро чамбарсчас боғлиқ ҳолда намоён бўлади. Темперамент инсоннинг олий нерв фаолиятининг функцияси ҳисобланиб, туғма ва айни вақтда ривожланувчандир. қобилиятлар эса билим, кўникма ва малака ортти-риш йўли билан ривожланиб борувчи индивидуал-психологик хусусиятлар сирасига киради. Спортчининг муайян бир қобилияти ва истеъдод даражаси унинг маълум спорт турида билим ва кўникма ҳосил қилиш тезлиги даражаси билан белгиланади. Спортда назарий билим олиш ва амалий кўникма ҳосил қилиш эса ўз навбатида, қобилият ва истеъдоднинг юзага чиқишига, ўсишига сабаб бўлади.

Бирор-бир спорт тури бўйича фаолият самараси жиҳатидан спортчиларнинг қобилият даражаси ҳар хил бўлади. Баъзи спортчилар ўзларининг юксак даражали қобилиятлари билан бошқа спортчилардан ажралиб туради. Бундайлар маҳоратли, қобилиятли, талантли спортчилар ҳисобланадилар. Спортчининг қобилияти унинг лаёқати асосида муҳитга боғлиқ равишда, олаётган жисмоний юктамаларига ҳамда

психологик тайёргарлигига, шунингдек, спортчининг ўз устида ишлаши билан боғлиқ ҳолда ўсиб, камол топиб боради.

Спортчидаги қобилиятлар унинг барча руҳий жараёнларида намоён бўлади. Спортчи қобилиятининг таркиб топишида қизиқиш муҳим ўрин тутаяди. Спортчидаги тактик ҳаракатлар, вақтни тез ва ҳаракатни тўғри идрок этиши унинг қизиқиши орқали фаоллашади. Жисмоний машқлар ва ҳаракатларнинг юқори даражада бажарилишида ҳаёл ва тафаккур муҳим ўрин тутаяди. Қизиқиш жисмоний машқ ва спорт машғулотида жараёнининг кучли ва барқарор бўлишига ёрдам қилади. Спортчининг ғалабага интилувчанлигини оширади, унинг ғайратига ғайрат қўшиб, ташаббус кўрсатишга, фаол ҳаракат қилишга, ижод этишга, янгидан янги тактик ҳаракатлар яратишга ундайди. Спортчиларда ғалабага бўлган ҳиссиётлар ва қизиқишларнинг кучлилиги билим, малака ва кўникмаларни онгли ва мустаҳкам ўзлаштиришнинг муҳим шартидир. Шунинг учун мураббий ўз шогирдларидаги маълум бир спорт турига оид мавжуд қизиқишларни ҳисобга олиши, спортчи қизиқишларининг қандай ўсиб бораётганлигини кузатиб бориши, шогирдлари спорт фаолиятида барқарор, мустаҳкам қизиқиш пайдо қилишга ҳаракат қилиши зарур. Спортчиларнинг индивидуал қизиқиш ва қобилиятлари уларнинг спорт фаолиятлари жараёнида яна мустаҳкамланиб боради.

Диққат спортчи фаолияти ақлий жараёнининг сифатини таъминлайдиган ички фаолликдир. Спортчининг машқларнинг барча элементларини бажаришидаги ҳаракатлари ҳам диққат иштироки билан содир бўлади. Масалан, машҳур каратэчилар, қисқа вақт давомида бир нечта ҳужум услублари ёрдамида жуда кўп ҳаракатларни тез ва аниқ бажарадилар. Каратэчи агар ҳар бир машқни бажарганида диққатини фақат бир объектгагина қаратиб ҳаракат қиладиган бўлса, мусобақада бошқа муҳим объектлар спортчи диққатидан ташқарида қолиб кетади. Бу ҳолат спортчига ноқулай вазиятлар юзага келтиради. Спортчи кучли марказлашган диққат билан тўпни нишонга уриши ёки тўпни жамоадаги ўз шеригига тўғри узатиши билан бир вақтнинг ўзида рақибларнинг ўйин жойларини алмаштириб турган ҳаракатларини ҳам доимо диққат билан кузатиб туриши керак. Ёш ўйинчилар билан ишлаётган мураббийлар шогирдларини кенг марказлашган диққатни яхши ривожлантириш орқали бажарилаётган ҳар бир ҳаракатни ўзлари ҳам диққат билан кузатиб боришга одатлантиришлари зарур.

Спортчи ҳар бир дақиқада диққатини ташқи ва ички объектларга йўналтириб туради. Баъзи сабабларга кўра кучли ҳаяжонланиш натижасида фикран мўлжалланган режа ўзгарган ҳолатларда спортчининг техник ёки тактик вазифаларни ҳал этишида диққат алоҳида ўрин тутаяди. Спортчи ички ҳис-туйғуларини қаттиқ назорат қилган ҳолда диққатини ташқарида бўлаётган ҳодисаларга йўналтиришга ўрганиши мақсадга мувофиқдир. Агар спортчи диққатини ички объект (халақит бераётган фикр)дан ташқи объект (мусобақа жараёни)га кўчира олмаса ёки кечикиб кўчирса, рақибининг тактик фикри ва ҳаракатларини кечикиб идрок қилади. Натижада спортчи мураккаб тактик масалаларни тўғри ҳал қилишда қийналади, сергаклик ва ишчанлик ҳаракати, яъни хавфли вазиятларда ўзини тўғри бошқариш ва назорат қилиш қобилияти

пасайиб кетади. Спортчи диққатини муҳим объектга йўналтириши билан бирга, бошқа ҳаракатларни ҳам диққат билан кузатиб бориши, жисмоний машқ ҳаракатларини автоматлаштириш даражасига етказиши, мусобақа пайтида кучли барқарор марказлашган диққатни вужудга келтириши керак.

Иродавий диққати яхши ривожланмаган спортчиларнинг диққати мусобақа пайтида ташвишланиши ва ваҳимага тушиши натижасида тез тормозланади, диққат ҳажми тораяди, спортчига хос махсус қобилиятлар пасайиб кетади; турли-туман салбий фикрларнинг вужудга келиши оқибатида, ташқи ахборотларни қабул қилишга ҳалақит беради. Спортчи мусобақада юқори натижа кўрсатган ҳолатини, шунингдек, мағлубияти сабабларини ўзи таҳлил қилишга одатланса, спортчи диққати яхши ривожланади ва бўлажак мусобақаларда фаол иштирок этиш имкониятига эга бўлади.

Америкалик машхур руҳшунос М. Найдиффер томонидан спортда тўрт тип диққат мавжудлиги аниқланган:

1. Ички кенг марказлашган диққат.
2. Ташқи кенг марказлашган диққат.
3. Ташқи тор марказлашган диққат.
4. Ички тор марказлашган диққат.

Биринчи тип — ички кенг марказлашган диққат соҳиби бўлган спортчининг диққати барқарор, ички дунёси, фикри доимо назоратда бўлади; мусобақада содир бўлаётган ҳодисаларни яхши тушунади ва таҳлил қилади. Катта ҳажмдаги ахборотларни қабул қилиб, фикран аниқ хулоса чиқара билиш қобилияти яхши ривожланган спортчилар мусобақа жараёнида йўл қўйган хатоларини ўз вақтида тез тушуниб олади ва бошқа такрорламасликка ҳаракат қилади. Бу тип диққат эгалари мусобақа вазиятига қараб ўзини тезда ўнглаб олади, доимо юқори ишчанликда бўлади, рақибининг ўйин вақтида бажараётган ҳаракатларидан тезда аниқ хулосалар чиқаради, ўйинда ҳар хил тактик ҳаракатлар билан рақибини ваҳимага туширади, ўйиндаги вазиятни ўзгартиради ва ўйинни қандай натижа билан тугаши ҳақида олдиндан тўғри хулоса чиқариш имкониятига эга бўлади.

Катта ҳажмдаги ички кенг марказлашган диққатга эга бўлган спортчилардаги камчиликлардан бири шундаки, муҳитни ниҳоятда чуқур, узоқ муддат таҳлил қилиши натижасида ташқи объектда бўлаётган ҳодисаларга диққатини тез кўчиришда сусткашлик қилади; ўз жамоаси ўйинчиларидан бирортаси ёки рақиб кутилмаганда ҳаракатини ўзгартирса, тезда жавоб қайтаришга қийналади. Масалан, тўп устаси ўзи билан ўйинда тўпни олиб юришни яхши намойиш этади. Лекин рақибининг тактик ҳаракатлари ёки маҳоратини ўз вақтида эмас, кечикиб англайди, натижада рақиб вазиятдан тезкорлик билан фойдаланади.

Бундай диққат соҳиби бўлган мураббийлар ўйин тактикасининг ечимини мусобақа бошланмасдан олдин тўғри топа олади. Лекин мусобақадаги вазият кутилмаганда ўзгарса, мураббий иккинчи қарорга келиб, уни қўллашга кечикади; ўзининг кўрсатмаларига доимо амал қилавермайди. Бундай мураббийлар ташқаридан қараганда, гўё спортчиларнинг ғам-ташвишларига бефарқ қараётгандек бўлади. Лекин вақт ўтиши билан мусобақа жараёнида мураббийнинг иродали, билимдон шахс

эканлиги сезилади. Натижада спортчилар ўз мураббийига ижобий баҳо бера бошлайдилар.

Иккинчи тип — ташқи кенг марказлашган диққат тури спортчилар учун муваффақият келтиради. Бу тип диққат соҳиблари ташқи таъсирларга нисбатан қисқа вақтда, тез ва аниқ қарорга келиши билан фарқланади. Футболчиларнинг кўпчилиги ташқи кенг марказлашган диққатга эгадир. Улар ташқи вазиятнинг ўзгарганини тезда сезиб олади ва шунга қараб ўзларининг ўйин ҳаракатларини осонлик билан ўзгартиради. Ўйин пайтида очик турган ўйинчига тўпни тезда етказиб бериш қобилиятининг устунлиги яққол сезилиб туради. Бу диққатга эга булган спортчилар бир вақтнинг ўзида катта ҳажмдаги ахборотларни қабул қилади ва унинг объект учун зарур бўлган томонларини тезкорлик билан ажратиб олиб, тезда аниқ бир қарорга келади. Катта ҳажмда қабул қилинган ахборотларнинг энг муҳимларини ўта зийраклик ва зудлик билан ажратиб олиб, ўз рақибининг ўйин ҳаракатларини тез ва аниқ таҳлил қилади. Агар у ахборотлар таҳлилида ва қарорга келишда кечикса, рақибга қулай имконият яратиб берган бўлади, яъни ўша вазиятдаги имконият рақиб фойдасига ҳал бўлади. Агар рақиб тезкор тафаккурга эга бўлса, ўйинчининг олдин ёки кейин йул қўйган хатосини қайтадан такрорлаш мақсадида яна ўшандай вазият вужудга келтиради.

Ташқи кенг марказлашган диққатга эга бўлган мураббийлар, ўзининг хатти-ҳаракатларини тўғри бошқариш ва назорат қилишда ожизлик қилади; кучли ҳиссиётлилиги сабабли ташқи таъсирлар уни ноқулай аҳволга солиб қўяди. Бу тип диққат соҳибни бўлган мураббий баъзан мусобақада вазиятни тўғри ва тез таҳлил қилишда қобилиятсизлик қилади. Мураббийнинг таъсирчанлиги сабабли мусобақаларда кутилмаганда хавфли вазият вужудга келган вақтларда, унинг ақл билан бажарадиган ишчанлик ҳолати пасаяди ва тактик вазифаларни кечикиб ҳал қилади. Агар жамоада ўйин кўтаринки руҳда давом этса, мураббийнинг кайфияти ҳам кўтаринки руҳда булиб, спортчиларнинг кайфиятини кўтариш мақсадида уларнинг елкасига уриб, мақтаб, олқишлаб ҳам қўяди. Бордию, жамоанинг ўйин жараёни салбий томонга ўзгарса, мураббийнинг ҳам хатти-ҳаракатлари ўзгаради: спортчиларга бақириб-кичкириб, баъзан сўкиниб, ҳар хил кўрсатмалар ва буйруқлар бера бошлайди; спорт ҳакамларига ва атрофдаги одамларга ҳам ўз таъсирини, ҳукмини ўтказмоқчи бўлади. Аммо мураббийнинг бу услуби ижобий натижа бермаганидан сўнг, ўшанда юзага келган ҳолат ҳақидаги фикр ва мулоҳазаларини атрофдаги одамларга бир неча бор бир неча кунлар тушунтириб, гапириб юради. Бундай мураббийларнинг ўз шогирдлари орасида иззат-хурматга сазовор бўлиши жуда қийин кечади.

Ташқи тор марказлашган диққат барча яқка кураш спорт турлари ва теннисчилар учун қулай имкониятлар яратиб беришга хизраат қилади. Бу диққат хусусияти яхши ривожланган спортчилар бир неча объектда бўлаётган ҳаракатларга диққатини тез кўчира оладилар ва тезда аниқ қарорга келадилар. Бироқ бу тип диққат соҳибни бўлган спортчилар ташқаридан қабул қилинган ахборотнинг ўзига хос томонларини кечикиб қайта ишлайди. Масалан, спортчи хаёлан олдиндан аниқ бир

ўйинчига тўпни узатишни мўлжаллаб қўйган бўлади, лекин рақиб охириги дақиқада ўша ўйинчини тўсиб қўйса, спортчи ўйин суръатини пасайтирмасдан бошқа ўйинчига тўпни узатиш ҳаракатини қийинчилик билан бажаради. Машҳур баскетбол ўйинчиси Уолт Фрезер: «Мен бундай диққат хусусиятига эга бўлган рақибни жону дилим билан севаман», — деган экан. Чунки бу ўйинчи диққатини фақат яқинида турган рақибига йўналтиради, тўсатдан бошқа бир ўйинчи ундан осонлик билан тўпни олиб қўяди.

Тўртинчи тип — ички тор марказлашган диққат узок масофага чопишда, оғир атлетика, улоқтириш, сузиш ва чидамликни талаб қиладиган бошқа спорт турлари билан шуғулланувчи спортчиларга муваффақият келтиради. Бундай диққат соҳиби бўлган спортчи ўзининг жисмоний имкониятини аниқ баҳолай олади, мусобақада масофани қандай тезликда чопиб ўтишни аниқ ҳис қилади, юқори кўрсаткичларга эришади, аммо улар ташқи таъсирларнинг ички салбий ҳис-туйғуларидан сақланишга одатланиши зарур.

Ички тор марказлашган диққатга эга бўлган спортчилар психологик эгилувчанликнинг етишмаслиги натижасида, кутилмаганда ташқи вазиятнинг ёки рақибининг тактик ҳаракатларини ўзгартириши туфайли ўзини тезда ўнглаб, мослашиб ола билмаслиги билан ажралиб туради. Лекин иродали спортчилар ўз олдига қўйган мақсадига эришиш учун юқори ишчанликни оширади ва ғалабага эришади. Масалан, биз спорт кўрсаткичлари ва диққати бир хил бўлган иккита сузувчини таққослаймиз. Шулардан биринчи сузувчи катта кучланиш билан машқ қилиши, мақсадга интилувчанлиги, ўзига ишончи ва ҳис-туйғуси кучлилиги боис, мусобақада юқори кўрсаткичга эришади, кўпчилик ҳолатларда ғалаба қозонади. Иккинчи сузувчи ҳам катта куч билан машқ қилади, бироқ баъзан ўз кучига ишонмаслиги туфайли, мақсадга эришишда иккиланади, олдинги мағлубиятдан ваҳимага тушади, натижада мусобақада ютқазиб қўяди. Ички тор марказлашган диққат эгаси бўлган спортчи кўпинча ўз рақибининг юқори малакали спортчи эканлигини билиб қолса, унга ғалабани беришга тайёр бўлади, ўзига нисбатан «қобилиятсизман» деган хулосани чиқаради. Шундан маълумки, бир хил диққат хусусиятига эга бўлган спортчиларнинг ирода сифати машқ ва мусобақаларда қандай натижаларга эришувида муҳим ўрин тутаяди.

Мусобақа пайтида жуда нозик диққат хусусиятлари ҳам мураккаблашиб кетади. Масалан, голф ўйинини энди ўрганаётган ўйинчида биринчи навбатда катта ҳажмдаги ташқи марказлашган диққатнинг яхши ривожланган бўлиши жуда муҳимдир. Чунки бу спорт тури ўйинчидан бир вақтнинг ўзида тўпни туширадиган ойсимон чуқурчанинг узок ва яқинлигини, шамолнинг йўналишини, қаршилигини, ҳавонинг зичлигини, ўзининг жисмоний кучини инобатга олишни талаб этади. Голф ўйинчиси бундан сўнг ўзида катта ҳажмдаги ички марказлашган диққат ёрдамида ташқи ахборотни умумлаштирган ҳолда, ташқи ва ички тўсиқларни инобатга олиб, мусобақа пайтида тактик масалаларни тўғри ҳал қилади, ўзининг реал имкониятларини аниқ ва тўғри баҳолайди, диққатини бир вақтда ташқи ва ички таъсирларга кўчира олади.

Спортчи диққатини бир вақтнинг ўзида ёки кетма-кет зудлик билан бир типдан иккинчи типга кўчира олса, бунга одатланса, мусобақаларда жиддий ғалабаларни

қўлга киритади. Масалан, спортчи тайёргарлик даври диққатини тўпни урушга қаратиши, ундан кейин диққатини ички тор типга кўчириш орқали мусобақадаги умумий вазиятига тўғри баҳо бериши, мусобақада хато қилмасликнинг олдини олиши мумкин. Энг муҳими, спортчи ўз диққатини қисқа вақт ичида, бир типдан иккинчи типга кўчиришга одатланиши зарур. Агар спортчи диққати эгилувчан бўлмаса, ўйинда жуда кўп хатоларга йўл қўяди. Масалан, ички тор марказлашган диққати яхши ривожланмаган бўлса, ўйинда тўпни узатиш ёки дарвозага йўллашда хатосини тез англаб таҳлил қилишда ва бошқа такрорламасликда қийинчиликка учрайди. Мусобақа пайтида вазиятга қараб спортчининг диққати «тораяди», «кенгаяди», ташки объектда ёки фикрда ёхуд сезгиларда диққатнинг марказлашуви турли шаклда бўлади.

Баъзан одам оғир ишни бажарганида, чарчаганида ёки танида оғриқ пайдо бўлган пайтда диққат қилаётган ишни вақтинча тўхтатиб қўйиш ҳақида огоҳлантириш ҳамда организмни ҳимоя қилиш учун сигнал вазифасини бажаради. Агар ҳаракат давом этса, одамда асабийлашиш холати вужудга келади. Бу сигнал спортчининг мусобақада юқори кўрсаткичларга эришиш мақсадида тезкорлик билан ишлаш ҳис-туйғусини вужудга келтиради. Бунинг учун спортчи ўз организмнинг чиниққанлиги ёки жисмоний имконияти ҳақида тўғри хулоса чиқариши; хавфли вазиятларда ўзини тўғри бошқариш учун ўз организмнинг «хоҳишига» мувофиқ «Мен бошқа бажармайман» деган фикрини «Мен бажаришим керак» деган фикр билан алмаштира билиши зарур. Шундай ҳолатдагина спортчи ўз олдига қўйган талабни бажара олади. Тажрибали спортчилар мусобақа жараёнида ўзига буйруқ бериш, мажбурлаш ёки ҳар хил образли фикрлардан, формулалардан фойдаланадилар.

Тиш докторлари инсон организмда оғриқ пайдо бўлганида, диққатини бошқа объектга кўчириш ёрдамида эмас, балки касалнинг диққатини ҳар томонга тақсимлаш йўли билан оғриқни касал онгида тўхтатишга муваффақ бўлади. Баъзи узоқ масофага югурувчи спортчилар организмда пайдо бўлган оғриқни диққат ёрдамида мия марказидан бошқа оёқ ҳаракатларини назорат қилишга, қўлнинг тирсакдан букилган бурчагига, нафас олиш маромига кўчириш ёрдамида пасайтириш имкониятига эга бўлади.

Спорт фаолиятининг сифатли бўлишида, диққатнинг ҳажми, кенглиги, кучи ва барқарорлигининг аҳамияти жуда катта. Диққат кўлами, кенглиги яхши ривожланган одамлар зарур бўлган ахборотдан ҳам кўп ахборотни ўзига қабул қилади ва ўзлаштиради. Бу ортиқча вақтни олади ва қисқа вақт ичида бир қарорга келишда қийналади. Масалан, ўйинчи бўлажак мусобақада кутиладиган барча вазиятни фикран ҳисобга ола бошлайди. Лекин спортчи фикран сон-саноксиз вазиятларни ҳисобга олганлиги боис, зарур бўлган вазиятни йуқотиши мумкин.

Диққат типлари эътиборга олинмаса, мураббий ва спортчиларнинг бир-бирларини тушунишлари қийин кечади: мураббий ёки спортчилар, жамоадошлари билан ўзаро муносабат ўрнатишда қийналадилар. Масалан, ўйинда баскетболчи жарима тўпини ҳалқага ташлаганида тўп тушмаса, унинг сабабини таҳлил қила олмаслиги мумкин. Айни шу вазиятда мураббийнинг диққати ташқарига

йўналтирилган бўлса, бу вақтда у шогирдининг фақат ташқи ҳаракатларини аниқлаш билан банд бўлади. Жарима тўпи тушмагани сабабини ўйинчининг ташқи ҳаракатларидан, яъни тўпни ушлаши, оёқ кўйиши кабилардан излашга ҳаракат қилади. Лекин спортчининг кучли таъсирчанлиги, ҳиссиётлилиги тўпни ушлаб ташлашда ўзига ишонмаслиги, ваҳимага тушиши кабиларини яхши таҳлил қилиб, бошқа хато қилмаслик йўлини ўргатишда мураббий қобилиятсизлик қилади. Мураббий спортчининг руҳий сифатларини, спортда диққатнинг аҳамиятини яхши билса, юқорида айтилган камчиликларга йўл кўймайди. Демак, спортда диққат алоҳида аҳамиятга молик: диққат типлари, диққат ва ҳаракат уйғунлигини билиш ҳам спортчи учун, ҳам мураббий учун жуда муҳимдир.

СПОРТ ЖАМОАСИ КИЧИК ИЖТИМОЙ ГУРУҲ СИФАТИДА

Спорт жамоасини ўз доирасида муайян спорт фаолиятини амалга оширувчи таркибий тузилма сифатида кўриб чиқиш мумкин. Айни пайтда жамоа кичик, ташкиллаштирилган гуруҳ сифатида ҳам баҳоланиши мумкин. Зеро у кичик гуруҳларга хос бўлган барча белгиларга ва умумий хусусиятларга эгадир. Спорт жамоаси спортдаги ўзига хос кичик гуруҳлардан биридир. Ушбу гуруҳ ихтиёрий тарзда таркиб топади. Жамоадаги спортчилар ҳамкорликка асосланган фаолият билан машғул бўладилар. Улар умумий мақсад ва вазифаларга эгалар, ҳамда ўзаро жисмоний ва психологик мулоқотда бўладилар.

Спорт жамоасини муайян бир тизим сифатида ўрганаётганда асосий урғуни алоҳида спортчиларга эмас, балки уларнинг ўзаро мулоқот ва муносабатларига қаратиш лозим. Спортчилар уларни бир жойга тўплаганлари учунгина жамоани ташкил этишмайди, балки ўзаро мулоқот ва яқин муносабатлар ҳисобига яхлит жамоага бирлашадилар. Жамоа аъзоларининг айнан шундай ўзаро муносабати шакллари жамоанинг яхлитлигини таъминлайди.

Спорт жамоасининг яхлитлиги унинг нисбатан мустақиллигини кўзда тутаяди, яъни жамоа бошқа спорт гуруҳларига нисбатан функционал автоном ҳолатда бўлади. Ўзгалардан ажралиб чиқар экан, гуруҳ ўз яхлитлигини сақлаб қолади. Спорт жамоасининг алоҳида ажралиб туришига мураббий шахси, алоҳида спортчилар, ўзига хос спорт либоси, кўкрак нишонлари, эмблемалари, шунингдек, жамоа ҳақидаги афсоналар, унинг тарихи кабилар асос бўлади.

Спорт жамоасининг алоҳида аъзоси ягона бир яхлитлик – спорт жамоасининг бир элементи сифатида қаралади. Гуруҳдаги хулқ—атворнинг индивидуал шакллари сезиларли даражада ўзгаради. Баъзан бундай хулқ-атвор фақат гуруҳ таркибидаги ҳамкорлик фаолияти доирасида мазмун ва моҳият касб этади.

Гуруҳда шахс ўзининг индивидуал ҳаётида намоён этмайдиган бир қатор психологик хусусиятларга эгаллигини кашф этади.

Кичик гуруҳнинг асосий белгиларидан бири бу унинг аъзолари миқдоридир. Одатдаги талабларга кўра, кичик гуруҳ аъзолари сони ўттиздан ортмаслиги, жуда кўпи билан қирқ киши атрофида бўлиши керак. Кичик гуруҳнинг энг кам аъзолар сони 2-3 кишидан иборат.

Спорт жамоаси кичик гуруҳ сифатида унинг ҳар бир аъзоси учун умумий мақсаднинг мавжудлиги билан характерланади. Мақсадларнинг умумийлиги гуруҳ аъзоларини ўзаро ҳамкорликка чорлайди.

Аъзоларнинг ўзаро таъсири жамоанинг кичик гуруҳ сифатидаги яна бир жиҳати бўлиб хизмат қилади. Зеро, жамоа аъзолари фақат ўзаро таъсири воситасидагина ўз мақсадларига эришишлари мумкин. Гуруҳ аъзоларининг ўзаро ҳамкорлиги спортчилар эришишга интилаётган мақсад билан бевосита боғлиқ бўлади. Шунинг учун ҳам ўзаро ҳамкорлик ва таъсири кичик гуруҳ ва спорт жамоасининг самарали фаолият кўрсатиши учун зарур жиҳатдир.

Кичик гуруҳнинг яна бир муҳим белгиларидан бири – унинг ҳар бир аъзосининг мазкур гуруҳга мансублигини ҳис этишидир. (Бу айниқса коллективлар учун характерли хусусиятдир). Спорт жамоасининг мақсадлари одатда ижтимоий мазмун касб этса-да, (жамоа, туман, шаҳар, вилоят, мамлакат шаънини ҳимоя қилиш) шу билан бирга улар шахсий ва гуруҳнинг ўзигагина дахлдор бўлади (мусобақада айнан мана шу спортчилардан иборат жамоа, гуруҳ ғалаба қозониши лозим). Шу билан боғлиқ равишда айтиш мумкинки, спорт жамоасининг яна бир ўзига хос белгиларидан бири - унинг теварақдагилардан онгли равишда ажралиб чиқиши ва ўзгаларга нисбатан автоном фаолият юритишидан иборат.

Ижтимоий етуклиги даражасига кўра спорт жамоаларини диффуз гуруҳларга, ассоциацияларга, кооперацияларга ва жамоаларга ажратиш мумкин.

Диффуз гуруҳга мисол қилиб эндигина ташкил этилган футбол жамоасини келтириш мумкин. Унинг аъзолари бир бирларини ҳали яхши билмайдилар, ҳатто базан улар умуман нотаниш бўладилар. Бундай ҳолда улар бир бирига ҳайрихоҳ ҳам бўлмайдилар, шунингдек улар орасида бир-бирини ёқтириш ва ёқтирмаслик ҳислари ҳам кузатилмайди. Бундай ҳолдаги ўзаро мулоқотда ташаббус ва рағбат ҳам кўзга ташланмайди.

Ассоциация даражасида гуруҳ аъзолари умумий мақсад теварагида бирлашадилар, бироқ уларнинг барчаси ҳам ушбу мақсадни бир хил даражада қабул қилмайди; гарчи гуруҳ аъзоларининг ҳатти-ҳаркатлари у қадар мувофиқ келмаса ва уларнинг фикрларида тарқоқлик мавжуд бўлсада, гуруҳий фаолиятнинг амалга ошиши кузатилади. Бундай ҳолларда гуруҳ доимий равишда раҳбарнинг аралашувига эҳтиёж сезади, унинг активлари эндигина қарор топа бошлайди. Гуруҳ аъзолари ўртасидаги ўзаро муносабатлар нисбатан тез қарор топади, бироқ дўстлар даврасига хос муносабатлар тарзида улар ҳали аниқ намоён бўлмайди.

Кооперациялар даражасида гуруҳ аъзоларининг яқдил ҳаракатлари аниқ намоён бўлади, уларнинг қарашлари ягона, қадриятлари умумий, унга интилишлари ҳам бир

хил бўлади. Гуруҳ тартиблашган тизим сифатида муваффақиятли фаолият юритиши мумкин бўлади. Гуруҳ аъзолари ўртасидаги муносабатлар ва мулоқот ишчанлик ҳарактерига эга бўлиб, улар умумий мақсадга эришиш учун йўналган бўлади. Аммо бу даражада ҳам гуруҳ фаолиятининг йўналиши у қадар муҳим аҳамият касб этмайди, шунинг учун ҳам унинг ижобий томонга, яъни жамоа томон ўсиши ҳам, ёки салбий томонга – корпорация томон оғиши ҳам юз бериши мумкин (Корпорация – гуруҳнинг салбий ривожланиш тармоғини ифодалайди; у жамоа манфаатининг акси бўлиб, корпорациянинг пайдо бўлишини ижобий баҳолаб бўлмайди)

Социал психологияда яна **референт гуруҳлар** ҳам фаркланади. Референт ёки **эталон гуруҳлар** дейилганда, гуруҳ томонидан белгиланган меъёрлар, кўрсатма ва йўналишлар киши томонидан ўз ижтимоий ҳулқ – атворини шакллантиришда эътиборга олинибгина қолмай, балки улар ҳулқ-атворининг етакчи мотивига айланади. Инсон бир пайтнинг ўзида бир қанча гуруҳларнинг аъзоси бўлиб (мансублик гуруҳларининг аъзоси) ҳисобланар экан, у ўзини ҳамма билан ҳам идентификациялашни истамайди. Бунда инсон учун шундай гуруҳлар ҳам мавжудки, уларнинг фикри мазкур жамоа аъзоси учун ўта муҳим ҳисобланади. Масалан, спортчи ўзи муайян бир жамоада ўйнаб туриб, бошқа бир жамоанинг тактикаси ва ўйин услубини қўллаб -қувватлаши мумкин, бундай ҳолларда унинг учун референт гуруҳ бўлиб ўзининг жамоаси эмас, балки рақиб жамоаси ҳисобланади.

Референт гуруҳларнинг ўрни шундаки, улар ўзига хос стандартларни (меъёрларни) яратиб беради, мазкур меъёрлар асосида киши ўзига ва бошқаларга баҳо беради, улар таъсирида унинг ижтимоий қадриятлари ва установкалари шаклланади. Муайян гуруҳнинг стандартларини ўз хатти-ҳаракатлари учун намуна сифатида қабул қилар экан, киши айна пайтда мазкур жамоани ўзининг референт гуруҳи сифатида эътироф этади.

Жамоа таркибининг элементлари – бу мазкур жамоанинг аъзолари бўлган спортчилардан иборатдир. Бироқ спорт жамоасининг таркиби фақат улардангина иборат эмас. Спортчилар ўзаро мулоқотда бўлиб, ҳамкорликда ҳаракат қилар эканлар, жамоанинг ичида ҳам кўплаб кичик гуруҳчалар ташкил топади ва бу гуруҳлар бири – бири билан дуч келиб, жуда ранг-баранг ва турли қиёфага эга бўлган гуруҳ позициясини ташкил этадилар. Ушбу кичик гуруҳларнинг айримлари ташқи томондан мураббий ёрдамида муайян машғулот ёки мусобақавий вазифаларни бажариш учун ташкил этилади. Бундай ҳолларда спортчиларга олдиндан муайян хатти-ҳаракатлар ва муносабатлар дастури тақдим этилади. Шунинг учун ҳам бундай кичик гуруҳларни **расмий гуруҳлар** деб аташ мумкин. Бошқа кичик гуруҳлар эса жамоадаги ўзаро мулоқотлар асосида, спортчиларнинг ўзаро симпатияси, ҳурматлари вужудга келганда, уларнинг умумий қизиқишлари мавжуд бўлганда пайдо бўлади. Бундай кичик гуруҳларни **норасмий гуруҳлар** деб ҳам атайдилар.

Жамоадаги шахслараро муносабатлар социометрия усули воситасида ўрганилади. Ушбу усул асосчиси Ж.Морено кишиларнинг ўзаро муносабатлари

асосида ўзига хос симтонлик, яъни ҳар қандай инсонга хос бўлган ва ҳеч қандай асосга эга бўлмаган, бошқаларга нисбатан ихтиёрий симпатия ёки антипатия ётади, деб ҳисоблайди. Шахслараро муносабатларни гарчи бу жиҳатлар гуруҳ таркиби, унинг уюшганлиги ва ҳоказоларни аниқлашда муҳим аҳамият касб этсада, фақат кишидаги эмоционал **психологик феноменларнинг** (симпатия ёки антипатия) ифодаси сифатида талқин этиш мумкин эмас. Шахслараро муносабатларни меъёрлар, кадрият йўналишлари, гуруҳда (спорт жамоасида) ҳосил бўлган вазифа ва топшириқлар билан боғлиқ равишда ва гуруҳ барча аъзоларининг жадал фаолияти асосида кўриб чиқиш лозим.

Социометриянинг куйидаги таърифлари мавжуд: социометрия – бу индивидларнинг шахслараро муносабатлар ва ўзаро ҳамкорлик жараёнида пайдо бўладиган муайян нарсага нисбатан ёктириш ёки бифарқлигини, шунингдек хушламаслик жиҳатларини аниқлаб берувчи айрим усуллар тизимидан иборат.

Социометрияда кўплаб усуллардан фойдаланиш мумкин, бироқ уларнинг барчаси гуруҳ аъзоларини танлашга асосланади, яъни улардан кимларни ёктириш, кимларнидир рад этиш керак бўлади. Танловлар эркин ёки қайд этилган тарзда амалга оширилиши мумкин. Биринчи ҳолда танланган шахсларнинг сони чекланмайди; иккинчисида эса танланган шахсларнинг сони кўрсатилади (масалан, “энг яхши 5 та ўйинчининг номини айтинг”). 10-15 нафар кишидан ошмайдиган гуруҳларда (спорт жамоаларнинг деярли барчаси ана шу тоифага киради) сайланганлар сонини чекламаслик мақсадга мувофиқдир, 30-40 кишидан иборат гуруҳларда эса (спорт синфини тадқиқ этишда) танловни 3-5 субъект билан чеклаш тавсия этилади.

Спортчининг социал гуруҳдаги фаолияти унинг хислатларига муайян таъсир кўрсатиб, унинг ижтимоий онгини, ҳаётий принципларини шакллантиради. Бошқа кишилар билан мулоқотда бўлиш спорт билан шуғулланувчиларда нафақат рақиблик эффектини (мусобақалашув реакциясини) ҳосил қилади, балки айни пайтда уларда биргаликда фаолият юритиш билан боғлиқ бўлган шахсий фазилатларни ҳам тарбиялайди.

Ана шундай фазилатлардан бири бу коллективизм, яъни инсоннинг жамоа мақсади билан муштараклик туйғуси бўлиб, унинг таркибига жамоанинг идеаллари ва кадриятлар йўналишига амал қилиш, уларни кадрлаш киради. Жамоа туйғуси шаклланган спортчиларда масъулият ва бурч ҳисси, дўстона ҳамкорлик, ўзига ва бошқаларга нисбатан талабчанлик фазилатлари пайдо бўлади.

Коллективнинг таъсири остида спортчида яна бошқа бир қатор шахсий хусусиятлар ҳам таркиб топиб, улардан бири – ўзини танқидий баҳолаш ҳиссидир. Спортчида адекват даражада ўзини танқидий баҳолаш ҳиссини (ўзига- ўзи баҳо беришни) шакллантириш ўта муҳим. Зеро танқидий баҳо меъёридан ошиб кетиши спортчида ўзига ишончсизликни юзага келтиради, агар бу ҳиссиёт етишмаса спортчида ўзига юқори баҳо бериш юзага келади. Уларнинг ҳар иккиси ҳам спортчи

муваффақиятсизликка учраганда юз берадиган фрустрация номли салбий ва нохуш эмоционал ҳолатнинг юзага келишига сабаб бўлиши мумкин.

Коллектив фаолият спортчининг жамоа олдидаги вазифаларни ҳал этишга бор имкониятларини сафарбар этиш учун муҳим омил бўлиб хизмат қилади. Қатор тадқиқотлар натижаси шуни кўрсатдики, жамоавий, яъни коллектив мусобақалашув мотивлари шахсий мотивларга нисбатан спортчи фаолиятининг яхшиланишига кўпроқ таъсир қилади. Шундай спортчилар ҳам учрайдики, улар жамоа учун кураш олиб бораётганларида, ўз шахсий ҳисоблари учун бўладиган беллашувлардан кўра яхшироқ натижаларни кўлга киритадилар. Афсуски, бундай феноменнинг психологик табиати ҳанузгача яхши ўрганилмаган (Е.П.Ильин).

Коллектив таркибида бўлиш спортчининг можароли вазиятларда юзага келадиган тажовузкорлиги даражасини ҳамда йўналишини ўзгартиради. Юқори тажовузкорлик ҳусусиятига эга шахслар доимо коллективда бўлишлари эвазига ҳосил қиладиган эмпатия туйғуси (ўз жамоасидаги дўстларига ҳамдард бўлиш, ўзининг эмоционал ҳолатини бошқаларга мувофиқлаштириш) эвазига бу ҳисни камайтирадилар. Натижада улардаги тажовузкорлик “спортчи ғазаби”га айланиб, рақиб томон йўналтирилади.

Спортчининг коллектив даражасида етилган спорт гуруҳига кириши, унда тайёргарлик машғулотларга онгли равишда ва мақсадли тарзда муносабатда бўлишини шакллантиради, ундаги маънавий фазилатлари шаклланишига ижобий таъсир кўрсатади. Спортчи ўзи ва гуруҳи ўртасидаги боғлиқликни ҳис этар экан, ўзини гуруҳнинг ажралмас қисми деб билади ва бутун жамоасига соя ташлайдиган номаъқул хатти-ҳаркаталарни қилишдан, жамоани ўзига қарши қилиб қўйишдан тийилади.

СПОРТ ЖАМОАСИДАГИ ПСИХОЛОГИК ИҚЛИМ

Психологик муҳит дейилганда куйидагилар тушунилади: жамоанинг эмоционал ҳолати, спортчилар ўртасидаги ижобий ёки салбий шахсий муносабатлар, жамоада можароли ҳолатларнинг йўқлиги ёки мавжудлиги каби гуруҳий жараёнлар. Психологик муҳит ҳар бир спортчининг кайфиятидан таркиб топади: спортчининг тетиклиги, хотиржамлиги ёки аксинча ваҳималиги, унинг ушбу жамоа таркибида эканлигидан қониқиши психологик иқлимнинг асосий омилларидир.

Эмоциялар, психологик иқлимнинг бир томонини акс эттиради. Унинг яна бир муҳим томонларидан бири бу жамоада шаклланган маънавий, ахлоқий меъёрлар ҳамда кадриятлардан иборатдир. Ноҳақ ва ғирром йўл билан кўлга киритилган ғалаба агар жамоадаги ўйинчиларни хурсандлигига сабаб бўлса, демак ушбу жамоадаги психологик иқлимни ижобий баҳолаш мумкин эмас. Шу сабабли ҳам жамоада маънавий ахлоқий меъёрларни шакллантириш, яъни спортчиларнинг жамоадаги ҳулқ

атворларини белгилаб берувчи қоида ва талабларни шакллантириш соғлом психологик иқлимни шакллантиришнинг энг муҳим ва бош вазифаларидан биридир.

Жамоанинг психологик иқлими ҳақида фақат унинг ғалабани қандай кутиб олишигина эмас, балки муваффақиятсизликни қандай бошдан кечириши яъни жамоадагиларнинг мағлубиятга сабаб бўлган омилларни очик ва ойдин равишда таҳлил этишга ўзларида куч топа олиши, ўйинда юз берган камчилик ва тушкунликни бартараф этиш хусусияти ҳам муҳим далил бўлиши мумкин.

Бир хоккей жамоасининг машҳур мураббийси бу ҳақида шундай ёзган эди: “Муваффақиятлар, ҳаммага маълумки, жамоадагиларни бирлаштиради. Бундай ҳолда ҳаммаси осон ва тушунарли: мураббий оқиллар оқили-ю, донишмандлар донишманди, шериклар эса ниҳоятда ёқимли кишилар, омадли, бир сўз билан айтганда жамоада ҳеч қандай муаммо бўлмайди ҳамма нарсада олам гулистон. Бирок жамоа муваффақиятсизликка учраганда-чи... унда ҳаммаси жуда мураккабланиб кетади. Бундай пайтда ҳар қандай спортчи ҳам мағлубият сабабини ўзидан кидиравермайди-

Уюшганлик – бу гуруҳга хос махсус ижтимоий психологик ҳодисадир. Уюшганлик – шундай бир интеграл жиҳат-ки, у жамоанинг ҳақиқий бирлиги ва яхлитлигини ифодалайди. Уюшганликнинг асосида гуруҳ ва жамоа аъзоларининг мақсадлари, мотивлари, дунёқарашларидаги якдиллик, уларнинг умумий мақсадларга эришиш, умумий қадриятларни қарор топтириш учун тайёр эканлиги ва бу борада кураша олиш қобилиятлари ётади.

Уюшган спорт жамоаси қийинчиликларни осонгина енгиб ўтиш, барча куч-қудратини ўз мақсадига сафарбар этиш, тайёргарлик машқлари жараёнида ҳам, мусобақалар жараёнида ҳам фикрларнинг турли-туманлигига, можароли вазиятларнинг юзага келишига йўл қўймаслик, ҳар бир спортчининг имкониятларини ривожлантириш учун зарур шарт-шароитларни ярата олиш қобилиятига эга бўлади. Спорт жамоасининг уюшганлиги спорт натижаларига ҳам, жамоа тўғрисида ижтимоий фикрнинг шаклланишига, ғалабаларни ҳам, мағлубиятларни ҳам бир хилда ҳамжиҳат бўлиб ҳис этишга, юқори интизомни тутиб туришга, жамоадошлар орасида ўзаро бир-бирларини тушунишнинг барқарорлигига, шунингдек, жамоа таркибининг доимийлигига таъсир кўрсатади.

Спорт жамоасининг уюшганлиги тушунчаси гуруҳга хос бўлган ягона жамоавий кайфият, жамоавий тафаккур каби ўзига хос феноменлар билан чамбарчас боғлиқ.

Спорт жамоаларидаги уюшганлик ҳақида гапирилганда нафақат спортчилар ўртасидаги ўзаро ҳиссий-эмоционал муносабатларни назарда тутиш, балки уларнинг ўйин давомидаги муносабатларини ҳам инобатга олмоқ жоиздир. Зеро, спортчиларнинг ушбу жамоада доимий қолишларида нафақат уларнинг бир-бирига бўлган хайрихоҳликлари асосий ўринни тутаяди, балки бунда уларнинг умумий мақсадга эришиш борасидаги мотивациялари ҳам муҳим аҳамият касб этади. Шу сабабли ҳам мусобақалашув вазиятида, яъни гап беллашувда ғалаба қозониш ҳақида

кетганида спортчилар орасидаги ўйинга хос ўзаро муносабатлар жуда кам ҳоллардагина бузилиши мумкин. Чунки бундай пайтларда спортчиларнинг ўзаро бир-бирига нисбатан ёқтирмаслик ҳислари ёки адоватлари иккинчи даражали бўлиб қолади. Шу сабабли ҳам спорт жамоаларидаги уюшганлик тушунчасини икки жиҳатдан кўриб чиқиш зарур. Уларнинг биринчиси ишчанлик нуқтаи назаридан бўлса, иккинчиси эмоционал жиҳатдир.

Кўплаб спорт психологларининг эътироф этишларича, ижобий эмоционал иқлим ва жамоанинг уюшганлиги, унинг иш самарадорлигига бевосита боғлиқдир. Спорт амалиётида бунга ниҳоятда кўплаб мисоллар учрайди, ўйин пайтида у ёки бу жамоанинг кўрсаткичлари тушиб кетишига кўпинча жамоа ўйинчилари ўртасидаги уюшқоқликнинг сустлиги сабаб бўлади.

Жамоанинг уюшганлиги кўплаб объектив ва субъектив характердаги омилларга боғлиқ. Улар қаторига масалан, қуйида биз баҳолашга ҳаракат қиладиган шахснинг бир қатор жиҳатлари ҳам киради. Шахснинг қайси томони баҳоланишига кўра (ишчанлиги ёки эмоционал ҳис-туйғулари) уюшганлик (жамоадошлар ўртасида бир-бирини баҳолашдашдаги яқдиллик, ўзаро бир-бирига кўмаклашиш, шодлик ва қувончни биргаликда баҳам кўриш ва ҳоказолар,) ўртача ёки юқори даражада бўлиши мумкин. Масалан, уюшганлик коэффициентига нисбатан спорт усталари жамоаларидаги ишчанлик юзасидан уюшиш, эмоционал уюшишга қараганда анча юқори эканлиги кузатилган.

Спорт жамоалари ўз таркибига кўра хилма-хил бўлади ва бу жамоанинг уюшганлигида ҳам ўз ифодасини топади. Спортнинг спорт ўйинлари туридаги жамоаларда барча ўйинчилар ягона мураббий (бош мураббий) томонидан тарбияланиб, улар асосан фақат бош мураббийнинг кўрсатмаларини бажарадилар; спортнинг индивидуал турлари бўйича терма жамоаларда эса бу ҳолат тамоман бошқача (енгил атлетика, сузиш, велопойгалар, фигурали учуш, гимнастика ва ҳоказоларда). Биринчи ҳолатда спортчиларнинг уюшганлик даражаси юқори бўлади. Чунки спорт ўйинлари бўйича жамоадаги барча аъзолар ўзаро бир-бирлари билан нафақат мусобақаларда, балки тайёргарлик машғулотларида ҳам яқин алоқада бўладилар. (Спорт машғулотлари йиғинларида бир хил шароитда яшайдилар). Уларда доим умумий мақсад, ўзаро алоқа мавжуд бўлади. Иккинчи ҳолатда эса, аксарият ҳолларда жамоанинг уюшганлик даражаси анча паст бўлади. Бундай жамоаларнинг уюшишига эришиш ниҳоятда оғир кечади ва узоқ вақт талаб қилади. Бу мақсадга эришишда терма жамоаларда ўз ўқувчиларига эга бўлган мураббийларнинг ўрни ниҳоятда каттадир.

СПОРТ ЖАМОАСИДАГИ ЛИДЕРЛИК

Спортчиларнинг ягона мақсадга бўйсунган ҳолда, ҳамжихатликда ва келишиб фаолият юритиш зарурияти жамоани бошқариш эҳтиёжини келтириб чиқаради. Жамоанинг раҳбари ёки лидери бўладиган киши албатта жамоанинг бошқа аъзолари (бошқариладиганлар)ни ўзига бўйсундира оладиган шахс бўлмоғи лозим. Социал-психологик тадқиқотлар шуни кўрсатадики, умумий вазифани ҳал этаётган гуруҳда лидернинг мавжудлиги фаолиятдаги муваффақиятни таъминласа, лидернинг йўқлиги мазкур гуруҳнинг мағлубиятига олиб келади. (Н.Ф.Федотова)

Лидер (leader) – инглизча сўз бўлиб, таржима қилинганда “Етакчи, бошқарувчи” деган маъноларни англатади. Лидерлик тушунчасининг ўзига хос хусусияти ижтимоий психологиядаги иккита феномен - етакчилик ва раҳбарлик феноменларининг қиёсий таҳлилида янада яққолроқ намоён бўлади. Ушбу масалани тадқиқ этган олимлар етакчилик, яъни лидерлик деганда одатда гуруҳда ҳосил бўладиган психологик муносабатларнинг “юқоридан қуйига”, яъни гуруҳда кимнингдир лидерлик қилиши ва кимнингдир унга бўйсунуши маъносини кўзда тутадилар. Раҳбарлик тушунчаси эса гуруҳ фаолиятини ташкил этишда ушбу жараёни бошқариш билан боғлиқдир. Ушбу иккала тушунчалар ўртасидаги фарқ айниқса Б.Д.Паригиннинг ишларида янада батафсил очиқ берилган. Мазкур олимнинг фикрларига кўра бу икки тушунча ўртасидаги фарқлар қуйидагилардан иборат:

1. Лидер асосан ижтимоий ташкилот бўлган гуруҳда шахслараро муносабаталарни бошқарувчи шахседир.

2. Лидерликни микро муҳит шароитида аниқлаш мумкин (микро муҳит дейилганда кичик гуруҳ назарда тутилади). Раҳбарлик - бу макро муҳит унсуридир, яъни у ижтимоий муносабатлар тизими билан боғлиқ.

3. Лидерлик стихияли тарзда, яъни ўз-ўзидан юзага келади, ҳар қандай социал гуруҳнинг раҳбари эса ё тайинланади ёки сайланади. Нима бўлганда ҳам раҳбар бўлиш жараёни стихияли тарзда кечмайди, аксинча, социал таркибнинг турли қисмлари назорати остида мақсадли тарзда амалга ошади.

4. Лидерлик ҳодисаси нисбатан беқарордир, чунки гуруҳдаги лидерларни сайлаш кўпроқ гуруҳ аъзоларининг кайфиятига боғлиқ бўлади. Айни пайтда раҳбарлик ҳодисаси эса анча барқарордир.

5. Раҳбарлик мақомидаги шахс лидердан фарқли ўлароқ, ўз қўл остидагилар билан муносабатда бўлишда турли-туман санкцияларга, яъни таъсир кўрсатиш воситаларига эга, лидерда эса бундай имконият мавжуд эмас.

6. Раҳбар томонидан қарорлар қабул қилиш жараёнида бир қатор мураккаб ва турли шарт-шароитлар билан боғлиқ бўладиган жиҳатлар мавжуд бўлса, лидер гуруҳ фаолиятига алоқадор муаммоларни анча эркин ва бевосита ҳал этиш имкониятига эга бўлади.

7. Лидернинг фаолият соҳаси асосан у лидерлик қилаётган кичик гуруҳдир, раҳбарнинг фаолият соҳаси анча кенг бўлиб, у кичик гуруҳни ҳам нисбатан кенгрок ижтимоий тизимда ифодалайди.

Шундай қилиб, лидер деганда гуруҳдаги норасмий ёки қатъий белгиланмаган шахслараро муносабатларни бошқарувчи гуруҳ аъзоси тушунилади. Раҳбар дейилганда эса, лидердан фарқли ўлароқ гуруҳдаги расмий шахслараро муносабатларни бошқарувчи шахс тушунилади. Шу сабабли ҳам аксарият ҳолларда лидерни норасмий етакчи, раҳбарни эса расмий етакчи деб аташади. Баъзи ҳолларда раҳбарнинг ўзи норасмий лидер бўлиши ҳам мумкин. Баъзида эса у гуруҳ ёки жамоа томонидан тан олинмаган бўлиши, яъни тор маънода чинакам лидер бўлмаслиги ҳам мумкин.

Одатда лидерларни бирор-бир вазиятга хос, яъни ситуацион лидерлар ва доимий лидерларга ажратадилар. Биринчи тоифага, масалан ўзларининг омадли ўйинлари билан бутун жамоани руҳлантириб юборган ўйинчиларни (илҳомлантирувчи лидерлар) киритиш мумкин. Шу нарса ҳам аниқланганки, ана шундай лидерликнинг жамоа ўйинчилари идрокида бошқа вазиятларга кўчирилиш ҳоллари ҳам кузатилади: агар бирор спортчи муайян бир вазиятда лидерлик фазилатини намоён қилган бўлса, атрофдагилар ундан бошқа вазиятларда ҳам ана шундай лидерликни кута бошлайдилар. (Гарчи у янги вазиятларда бундай хусусиятини намоёиш эта олмаса ҳам)

Психолог Фидлер эса лидерларни вазифага йўналган ва жамоадаги ўзаро муносабатларга йўналганларга бўлади. (жадвал)

жадвал

Ишчан ва эмоционал лидерларнинг қиёсий тавсифномаси.

Муайян вазифага йўналган лидер (ишчан лидер)

| Афзаллиги | Камчилиги |
|--|---|
| Анча самарадор, барча куч-қуввати асосан олдидаги вазифага йўналтирилган. | Гуруҳнинг айрим аъзоларида ваҳималик даражасини ошириб юбориши мумкин. |
| Шахсараро мулоқотга кам вақт сарфлайди. | Мақсадга мувофиқ иш тутиш эвазига гуруҳ аъзоларининг ўзига бўлган ишончини ва хотиржамлигини қурбон қилади. |
| Муаммоларни аниқ ва пухта ҳал этиш талаб этилган вазиятларда вазифаларни жуда тез тақсимлай олади. | Нисбатан ўртача стресс вазиятларида, яъни гуруҳ аъзолари ўзаро мулоқот қилишга интилаётганда нисбатан самараси камроқ сезилади. |
| Лидерлик учун жуда қулай, вазиятларда жуда самарадор, яъни | Жамоа фаолиятида муҳим ўрин тутувчи аъзолар билан ишлашда у |

| | |
|--|--|
| лидернинг кучли таъсири зарур бўлганда. Шунингдек лидер учун ўта ноқулай вазиятларда – лидернинг таъсири у қадар кучли бўлмаган ҳолатларда, қутилмаган вазифаларни ҳал этишда гуруҳ аъзолари норозилик ва эътирозлар билдирганда ҳам самарали фаолият юрита олади. | қадар муваффақиятга эга эмас, шунингдек, ўзгаларнинг иккиламчи лидерлик борасидаги эҳтиёжларини қондира олмайди. |
|--|--|

Гуруҳга йўналган лидер (эмоционал лидер)

| Афзаллиги | Камчилиги |
|---|---|
| Вазифа ҳал этилмаган вазиятларда ваҳима туйғусини тушира олади. | Масалани муваффақиятли ҳал этишга катта аҳамият бермайди. |
| Ўзига ишонмаган кишилар билан яхши ишлайди. | Экстремал стресс вазиятларида ёки лидер жуда катта таъсир кучини кўрсатиши керак бўлганда нисбатан самарасиз. |
| Лидерлик учун нисбатан қулай бўлган шароитларда яхши фаолият юритади, шунингдек жамоа аъзоларига қарор қабул қилишда катта эркинлик берилган ҳолатларда ҳам яхши фаолият юритади. | Вазифани ҳал этишга йўналтирилган жамоа аъзоларида ваҳима туйғусини келтириб чиқариши мумкин |

Спорт амалиёти учун лидерликни барқарор психологик ҳодиса сифатида тушуниш катта қизиқиш уйғотади. Доимий лидерлар жамоанинг иккита таркибига тўғри келади: ишчанлик ва эмоционал. Ишчанлик бўйича лидер гуруҳ олдида турган вазифани ҳал этишга йўналган бўлади; эмоционал лидер эса дам олиш пайтида юзага келадиган шахсларро муносабатларга йўналган бўлади. Мураббийлар ҳамжиҳатликда спорт фаолиятини юрита оладиган шахсларни, биргаликда фаолият олиб боришни ташкил этиш борасидаги лидерларни яхши фарқлайдилар (тайёргарлик машғулотларида, мусобақалашув фаолиятларида). Аммо спортчиларнинг маиший ҳаётларида, шахслар аро муносабатларни қарор топтиришда ва ташкил этишда кимлар лидер эканлигини яхши фарқлай олмайдилар. Бу айниқса болалар ва ўсмирлар жамоаларида кўп кузатилади.

Ишчан лидерлар (вазифага йўналган) одатда шахслараро муносабатлар билан кам қизиқадилар. Улар ё жуда қулай, ёки жуда ҳам ноқулай вазиятларда ниҳоятда самарали фаолият юритадилар. Ўртача шарт-шароитларда эса шахслараро муносабатларга йўналган лидерлар анча самарали фаолият юритадилар. Уларнинг раҳбарлик услуби анча демократик бўлиб, улар жамоанинг энг ношуд аъзоларига ҳам ҳурмат билан муносабатда бўладилар.

Лидерликнинг ишчанлик ва эмоционал турлари шахснинг турли йўналишлари негизида пайдо бўлади: яъни булар ишчанлик, шахсий ва ижтимоий йўналишлардан иборатдир. Спортчиларнинг ишчан йўналишига ишчан лидерлик мувофиқ келади. Шахсий ва ижтимоий йўналишга эса – эмоционал лидерлик мувофиқ келади.

СПОРТЧИНИ ЖИСМОНИЙ ТАЙЁРЛАШНИНГ ПСИХОЛОГИК АСОСЛАРИ.

Юқори кўрсаткичлар спортида олий натижаларни қўлга киритиш учун спортчиларда зарур жисмоний сифатларни шакллантириш ва тарбиялаш учун барча шарт-шароитларни яратишни тақозо этади.

Спортчиларни жисмоний тайёрлаш – бу шундай ўзига хос педагогик жараён бўлиб, у спортчилардаги жисмоний сифатларни такомиллаштиришга ва уларнинг олий спорт натижаларини қўлга киритишларига йўналтирилган бўлади.

Жисмоний тайёргарлик жараёни ўзига хос таркибга эга бўлиб, у ўзида қуйидагиларни қамраб олади:

- инсоннинг жисмоний сифатлари тўғрисида тушунча;
- кишининг ўз жисмоний сифатлари тўғрисидаги тасаввур;
- жисмоний сифатларни уларнинг комплекс намоён бўлишида ихтисослашган

идрок этиш.

Инсоннинг жисмоний сифати тўғрисидаги тушунчалар аввало унинг ҳаракат фаоллиги жараёнида ва ана шу ҳаракат жараёнининг ўзига хос, муҳим жиҳатларини ҳисобга олган ҳолда эгаллаб борилади. Жисмоний тарбия фанининг назарияси ва амалиётида ўзига хос тарзда шаклланган бир қатор тушунчалар мавжуд бўлиб, улардан куч, чидамлилиқ, тезлик, одамнинг эпчиллиги, тезликдаги чидам, кучнинг чидамлилиги кабиларни алоҳида тилга олиш мумкин. Ушбу тушунчалар маълум маънода умумийлик касб этади. Уларнинг аниқ ва ойдинлаштирилиши спортдаги ҳаракат фаолиятининг тури ва махсус хусусиятларига боғлиқ равишда амалга оширилади.

Аниқлаштириш натижасида штангага бериладиган куч, портловчи куч, тезликдаги чидам, ҳаракатлар суръати, куч чидамлилиги ва ҳоказо тушунчалар пайдо

бўлади. Кишининг ўз жисмоний сифатлари тўғрисидаги тасаввурлари ундаги асосий жисмоний сифатларнинг конкрет тимсоллари кўринишида намоён бўлади.

Жисмоний сифат тўғрисидаги тасаввурлар таркибига улар таркибининг алоҳида элементларидаги фарқ даражаси ҳамда ўлчами киради. Бундан ташқари унинг таркибига спорт билан машғул бўлаётган шахснинг организми функцияларини ўзгаришини англаш ҳам киритилади, масалан: зўриқиш ва мушакларнинг бўшашиши, нафас олишининг тезлиги ва чуқурлиги ҳамда бошқа жиҳатлар.

Шуни ҳам таъкидлаш керакки, кишининг ўз жисмоний сифатлари тўғрисидаги тасаввурлари динамик даражаси билан характерланади. Бирок, бу кўрсаткичлар доимий барқарор бўлмайди. Зеро улар кишининг функционал имкониятларидан, шунингдек машқ қилганлиги даражасидан келиб чиқиб доимий равишда ўзгариб туради. Уларни шакллантириш учун кишидан мускул-ҳаракати ҳамда органик сезгиларини юқори даражада фаоллаштириши талаб этилади. Жисмоний сифатларни идрок қилиш ўта мураккаб жараёндир, бунда ҳар бир жисмоний сифатнинг моҳияти умуман унинг юзага келишида ҳамда бажарилаётган хатти-ҳаракатлар шароитида ўз ифодасини топади.

Спортчининг жисмоний сифатларига унинг тезлиги, кучи, чидамлилиги ҳамда эпчиллиги киради. Жисмоний сифатларнинг ҳар бир гуруҳи ўзига хос психологик хусусиятга ва психологик тузилишга – структурасига эгадир.

Тезлик ҳаракатнинг вақтга оид белгилари мажмуи билан ифодаланади (давомийлигини, суръатини, ҳаракат ритминини).

Давомийлик жисмоний сифатларнинг энг вариатив элементи бўлиб, у спортчи танасининг айрим қисмлари ва умуман бутун танасининг фазодаги бир жойдан иккинчи жойга кўчиш вақти билан ўлчанади. Спортда айрим хатти-ҳаракатлар жуда қисқа вақт оралиғида амалга оширилади, бу эса ҳаракатлар тезлиги тўғрисида фикр юритиш имкониятини беради.

Ҳаракатлар суръатининг энг асосий белгиларидан бири бажарилаётган хатти-ҳаракатларнинг муайян вақт оралиғидаги қайта такрорланиш қонуниятининг мавжудлигидир. Ҳаракат **ритми** амалга оширилаётган хатти-ҳаракат таркибига кирувчи ва бир маромда такрорланиб турувчи айрим ҳаракат актлари ёки қисмларининг мавжудлиги билан ажралиб туради.

Куч жисмоний сифатларининг асосий моҳиятини спортчининг муайян мушак кучи билан амалга ошириладиган хатти-ҳаракатлари ташкил этади. Кучнинг пайдо бўлишига мисол сифатида спортчининг штангани кўтаришдаги, бирор-бир махсус асбобни сиқишдаги, эзгилашдаги, бурашдаги, тортишдаги ҳамда итаришдаги хатти-ҳаракатларини келтириш мумкин. Юқорида саналган барча ҳаракатлар кучнинг юзага чиқишини ўрганиш объектлари ҳисобланади. Кучнинг жисмоний сифатидаги асосий таркибий элементи – бу хатти-ҳаракатни муваффақиятли таъминловчи мушак зўр беришидир. Кучнинг жисмоний сифатлари таркибига максимал, тақсимланган ва дозаланган мушак зўр беришлари киради. Мушак зўр беришининг биринчи гуруҳида

машғулотда иштирок этганлар ўзларининг бор куч-имкониятларини намоён қиладилар. Мушак зўр беришининг бу гуруҳини онгли равишда бошқариш ниҳоятда қийин, чунки у ҳар бир спортчининг функционал имкониятлари доираси билан чекланган. Иккинчи гуруҳга энг юқори зўр беришнинг муайян қисмигина намоён бўладиган мушак зўр беришлари киритилади. Бу кучнинг $\frac{3}{4}$, $\frac{1}{2}$, $\frac{1}{4}$ қисми ишлатилган ҳолда амалга ошириладиган ишлардир.

Жисмоний сифатларни англаш ва уларни ихтиёрий тарзда бошқара олиш қобилияти тарбия жараёнида шаклланади. Жисмоний сифатларни тарбиялаш дейилганда, ҳар бир жисмоний сифатга тегишли имкон қадар кўпроқ структуравий элементларнинг онг, яъни идрок этиш фактига айлантирилишидан иборат махсус педагогик жараён тушунилади.

Жисмоний сифатларнинг онг, яъни идрок этиш фактига айлантирилиши муайян қонуниятлар асосида амалга оширилади. Жисмоний сифатларни англашнинг энг умумий талабларига қуйидагиларни киритиш мумкин:

- ҳар бир жисмоний сифатдаги энг муҳим элементларни ажрата олиш. Масалан, тезликнинг элементлари бўлиб кескин ҳаракатлар, ҳаракатнинг суръати ва ритми хизмат қилса, кучнинг элементлари – турли динамик ва статистик зўр беришлар ҳисобланади.

- жисмоний сифатларнинг айрим элементларига алоҳида диққатни қаратиш (айрим мускул гуруҳларининг зўриқишига, ривожланиб ва ўсиб борувчи зўр беришларнинг давомийлигига, зўр беришларнинг тезлигига ва ўзини бўш қўйишнинг ва ҳоказоларнинг тезлигига), бинобарин, айти шу йўл орқали билиш фаолиятида иштирок этувчи психик жараёнларнинг кучайиши учун зарур шарт-шароитларни яратади.

- берилган жисмоний сифатларни қайта амалга ошириш уларнинг аниқлигини кўтариш учун (турли идрок ва сезгилар туфайли пайдо бўладиган сигналлар кўринишидаги) қўшимча мўлжал-белгилар(ориентир)ни қидириш.

- жисмоний сифатларнинг максимал даражада намоён бўлиши учун ўз-ўзига буйруқ беришдан фойдаланиш.

Жисмоний тайёргарликнинг асосий мақсади спортчилардаги тезлик, куч ва эпчиллик каби асосий жисмоний сифатларни такомиллаштиришдан иборат. Эпчиллик энг мураккаб сифатлардан бири бўлиб, унинг таркибида айти бир пайтда кучнинг, тезликнинг ва чидамлилиқ параметрлари мавжуд. Ушбу хусусият бажарилаётган хатти-ҳаракатнинг характерига кўра намоён бўлади, шунинг учун у биринчи галда, техник тайёргарлик билан боғлиқ бўлади, шу боисдан ҳам эпчиллик ҳақида гап кетганда, аввало спортчиларнинг техник тайёргарлиги хусусида гапириш лозим бўлади.

Тезлик бўйича тайёргарлик машқлари психик функцияларга жуда катта талабларни қўяди. Маълумки, тезлик – жуда мураккаб жисмоний сифатдир. Унинг

таркибига 3 та элементар жиҳатлар киради, улар: аввалдан маълум бўлган қўзғатувчига жавобан ҳаракатни бошлаш учун талаб қилинадиган энг кам вақт, (оддий сенсомотор реакцияси), битта ҳаракатни бажариш учун керак бўладиган энг кам вақт, ҳаракатларнинг максимал частотаси тезликнинг бу учала таркибий қисмлари бир-бирига мутлақо тобе эмас, балки ҳар бири алоҳида ва мустақилдир. Бир қатор тадқиқотларнинг кўрсатишича, реакциянинг яширин (латент) даври тайёргарлик машқлари таъсири остида қисқармайди. Аммо спортда реакция яширин даврининг мотор компоненти, яъни - қўзғалиш ҳаракатига керак бўладиган вақт сингари муҳим аҳамият касб этади. Тезликнинг ушбу элементини машқлантириш мумкин.

Ҳаракатларни бажаришдаги тезликни мукаммаллаштириш учун психологик асос бўлиб, биринчи галда вақт микроинтервалларини нозик фарқлай олиш қобилияти ҳисобланади. Масалан, спринтер (югурувчи) стартдан “чиқиш” учун ташлайдиган илк қадамига бор йўғи 0,3 сония сарфлайди. Ушбу кўрсаткични, камайтириш, айтайлик, масалан, 0,1 сониягача қисқартириш масаласи қўйилади. Ушбу муаммони, спортчилар аввалдан аниқ миқдорланган нурли ёки товушли сигналлар воситасида 0,3 сония вақт интервалидан, 0,2 сония вақт интервалини фарқлашга ўргатиб борилган бўлса, вазифани жуда тез ва бемалол уддалаш мумкин.

Иккинчидан, спортчида муайян кўрсатмани шакллантириш ҳам психологик асослардан бири бўлиб ҳисобланади. Стартни кутиш чоғида иккита бир-биридан фарқ қилувчи кўрсатмалар бўлиши мумкин: биринчиси-сенсорик кўрсатма: бериладиган сигнални қабул қилишга тайёр бўлиб туриш, яъни ўз диққатини айна сигналга қаратиш ва мотор кўрсатмаси, ушбу хоҳиш ҳаракатни имкон қадар тезроқ бошлашга бўлган тайёргарликдан иборатдир, яъни бор диққатни олдинда турган қўзғалишни юзага келтирувчи ҳатти-ҳаракатларга қаратиш. Ушбу икки кўрсатмадан спортчига тезлигининг намоён бўлиши учун кўпроқ моторик кўрсатма таъсир этади. Шу боисдан уни яхши шакллантириш керак.

Ҳатти-ҳаракатларнинг максимал частотасини мукаммаллаштириш учун психологик омил бўлиб, вақтнинг микроинтервалларини ва уларга тегишлича тарзда (тезлик) кўрсатмаларини қайта эсга тушириш, идрок этишни аниқ қабул қилиш ҳам хизмат қилади. Булардан ташқари, спортчининг ортиқча мушак зўриқишларидан ўзини халос этиши (мушакларнинг тезда бўшатилиши, уларнинг тез қисқаришига сабаб бўлади), ўзида зарурий эмоционал қўзғалишни ҳосил қила олиш ва сақлаб тура олиш кўникмаси ҳам муҳим аҳамият касб этади. Зеро, ортиқча эмоционал қўзғалиш ҳам спортчидаги тезликнинг намоёни этилишига салбий таъсир кўрсатади.

Демак, спортчиларда тезликни ошириш бўйича тайёргарлик жараёнида ўз ички ҳолатларини мустақил равишда тартиблашларини тақозо этади.

Спортчиларда кучни мукаммаллаштириш жараёни мақсадга қатъий интилиш, қатъият, матонат каби иродавий сифатларни талаб этади. Бу сифатлар, айниқса, спортчилар кучини ривожлантириш учун унчалик катта бўлмаган оғирликларни

кўтариш орқали бажариладиган машқларни кўп марта такроран уддалашларига тўғри келувчи жараёнларда ниҳоятда зарур бўлади. Спортчилар имкониятлари чегарасига яқин ёки улар имкониятлари чегарасидаги оғирликлар билан бажариладиган “портлаш” характеридаги машқларни бажариш чоғида улардаги жасурлик, диққатни жамлай олиш, ўзидаги бор имкониятларини сафарбар қила билиш сифатлари асосий аҳамият касб этади. Спортчилардан максимал куч-қувватини талаб этувчи машқларни бажариш чоғида улар барча кўзғатувчиларни унутишлари, ҳатто мазкур машқни бажаришнинг қийинлиги, хавфлилиги, уни бажара олмаслиги мумкинлиги, бажариш пайтида хатога йўл қўйиш мумкинлиги ҳақида ўйламасликлари керак.

Бу борада уларга диққатни олдинда турган кўзғалиш ҳаракатидаги асосий компонентга қаратиш, ҳар томонлама тайёрлик пайтидагина, ўз жисмоний куч-қувватларини, иродавий зўр беришларини тўла намойиш этиш имкониятини берувчи эмоционал кўзғалган пайтидагина машқни бажаришга киришиш сифатлари ёрдам беради. Бошқача қилиб айтганда, улардан ўз ички ҳолатларини мукамал бошқара олишлари талаб этилади. Бундан шундай хулоса чиқариш мумкинки, нафақат мусобақалашув фаолиятининг натижавийлиги ва ишончилигини таъминлаш мақсадида, балки самарали равишда жисмоний тайёргарлик кўриш учун спортчи ўз ички ҳис-туйғуларини, психик ҳолатларини ўзи мустақил тартибдаш усулларини ва йўллари яхши ўзлаштирган бўлиши керак.

Спортчиларда чидамлилиқни такомиллаштириш уларда чарчаш ва ҳолдан тойишни келтириб чиқарувчи машқларни бажариш жараёнида амалга оширилади. Шунинг учун ҳам спортчида жисмоний ишлашга нисбатан ижобий муносабатни шакллантириш лозим, гарчи бундай иш жараёнида унинг организимида чарчоқ ва ҳатто баъзан ҳолдан тойиш юз берганда, ёқимсиз оғриқ сезгилари юзага келса ҳам. Чарчоқ ва ҳолдан тойишсиз тайёргарлик машсулотларининг самараси бўлмайди, чарчоқни енгиб ўтмасдан туриб, спортчидаги чидамлилиқ хусусиятини шакллантириш мумкин эмас.

Чарчоқ ва ҳолдан тойишсиз тайёргарлик машсулотларининг самараси бўлмайди, чарчоқни енгиб ўтмасдан туриб, спортчидаги чидамлилиқ хусусиятини шакллантириш мумкин эмас.

Спортчи ҳорғинлиқнинг бу белгиларни хавфу-хатар сигналлари тарзида эмас, балки, ана шу машқларни бажариш туфайли эришилаётган тайёргарлик жараёнларининг самараси сифатида қабул этиши лозим.

Спортчилардаги чидамлилиқни ривожлантириш машқлари одатда узоқ вақт, бир хилдаги машқларни такрор тарзда амалга ошириш орқали ифодаланади. Чидамлилиқ бу - асосан куч, барқарорлик ва шахс мотивациясидир.

Шундай қилиб, улардаги чарчаш ҳисси нафақат мушакларнинг ва ички тана аъзоларининг ҳолдан тойиши натижасида, балки бир хилдаги ҳатти-ҳаракатларни узоқ вақт такрорлаш натижасида ҳам келиб чиқиши мумкин.

Спортчиларда чидамлиликини ривожлантиришга йўналтирилган машғулотлардаги бу хусусиятларни биргаликда қўшиб олиб бориш уларда юзага келадиган ўзига хос бир туйғунинг шаклланишига сабаб бўлиши мумкин. Бу янги туйғуни -“комфортни, яъни қулайликини излаш омили” деб атаймиз. Ушбу омил спорт кўрсаткичларининг (ҳам тайёргарлик машғулотларидаги, ҳам мусобақалардаги) жадал равишда тушиб кетишига асосий сабаб бўлади. Чунки “Юқори даражадаги натижаларни кўрсатгандан кейинги психологик комфорт ҳолати” (ижобий, максимал зўриқишлардан кейинги табиий машғулотлар ҳолати, алоҳида ажратиб кўрсатиш) “Ҳар қандай йўл билан бўлса-да бажарилган ишнинг ҳажмидан ва эришилган натижадан қатъий назар комфорт психологик ҳолатга эришиш” синдромига айланиб кетиши мумкин.

Нима учун салбий психик ҳолат ижобий комфорт ҳолатини сиқиб чиқарди? Бунинг сабаби шундаки, бу ерда мотивацияни ташкил этувчиси ҳолатга шикаст етказди. Мотивация жуфтлиги ташкил этувчи “натижага эришиш учун чарчаш” мутлақо бошқа “натижа учун комфорт”га алмашади, ҳолбуки, чидамлилиқ талаб этувчи спорт турларида бунга мутлақо йўл қўйиб бўлмайди.

Юқорида баён этилганлардан, спортчиларда чидамлиликини шакллантиришга йўналтирилган машғулотларда асосий эътибор улардаги мотивацияга қаратилиши лозим, деган хулоса чиқариш мумкин. Чидамлилиқ каби жисмоний хусусиятни такомиллаштириш учун асосий шарт - бу муайян ҳажм ва интенсивликдаги оғир ишларни бажариш зарурлигини аниқ англаб етиш ва бу ишларни тайёргарлик машғулотларида адо этиш учун воситалар ва услубларни чуқур ўйлаган ҳолда излаб топишдан иборатдир.

Спортчиларнинг чидамлилигини мукаммаллаштириш тўғрисидаги режани онгли равишда қабул қилишлари улардаги белгиланган режани ҳар қандай шарт – шароитда ҳам тўла-тўқис ва охиригача адо этиш тўғрисидаги қатъий кўрсатмани, яъни хоҳишни шакллантиришга ёрдам беради. Айнан мана шу қатъий кўрсатма, яъни белгиланган ва режалаштирилган вазифаларни тўла-тўқис бажаришга олдиндан кўрилган тайёргарлик, спортчилардаги чарчоқ ҳиссини енгиб ўтишларига ёрдам беради. Психолог олим А.С.Егоровнинг тадқиқотларига кўра спортчилардаги қатъий установка, яъни хоҳишни шартли хоҳиш (яъни вазифани агар у жуда ҳам оғир бўлмаса... ёки ҳаво жудаям совиб кетмаса... ёки машғулотларнинг биринчи қисми жуда яхши бораётган бўлса бажариш ва ҳоказолар)га алмаштириш уларнинг бажарилиш эҳтимолини 70% га тушириб юборар экан.

Чарчоқ ҳиссини енгиш, чарчоқ ҳисси туфайли пайдо бўладиган салбий таъсирларнинг ишчанлик қобилиятига кўрсатадиган таъсирини пасайтириш, спортчиларга тушадиган жисмоний юкларнинг монотонлигини бир маромда ва такрорийлигини бартараф этиш учун спортчиларда ўз диққатларини бир нуқтага жамлаш ва йўналтира билиш кўникмасини шакллантириш лозим. Спортчи диққатини махсус равишда чарчоқ туфайли юзага келадиган ёқимсиз ҳиссиётлар ва сезгилардан ҳозирда бажараётган фаолиятига мутлақо алоқаси бўлмаган фикрларга қарата билиш

кўникмасини, ёки аксинча, белгиланган вазифалардаги ҳаракатларни тўла-тўқис бажаришга қарата олиш кўникмасини такомиллаштириш борасида жиддий ишлаши керак.

СПОРТЧИДАГИ ТЕХНИК ТАЙЁРГАРЛИКНИНГ ПСИХОЛОГИК АСОСЛАРИ.

Спорт мусобақаларида спортчининг зарурий техник тайёргарлигисиз муваффақиятга эришиб бўлмайди. Мазкур спорт турининг таркибига кирувчи хатти-ҳаракатларни бажарар экан, (белгиланган масофага югуриш, жойидан сакраш ва югуриб келиб сакраш, турникда ёки параллел бруссияларда гимнастик комбинацияларни бажариш, диск ёки найза улоқтириш, баскетбол ўйинида тўпни саватга тушириш, футболда рақиб дарвозасини нишонга олиш, боксда рақибга зарба етказиш ёки рақиб томонидан берилаётган зарбага нисбатан ҳимоя чораларини кўриш, муқим турган ёки ҳаракатдаги нишонга аниқ ўқ отиш ва ҳоказолар), спортчи бу ҳаракатларни бажариш учун энг яхши натижавий ҳаракат ва усуллардан фойдаланиши керак. Ана шундай тўғри усулларнинг мажмуаси ушбу спорт бўйича техникани ташкил этади.

Спортчини техник тайёрлаш дейилганда муайян спортларда техник усулларни эгаллаш ва уларни такомиллаштиришдан иборат педагогик жараён тушунилади.

Спорт ҳаракатларининг техник усуллари хар хил спорт турларида турлича психологик структура, яъни тузилишга эга бўлади. Айрим спорт турларида, масалан, гимнастикада бу хатти-ҳаракатлар гарчи уларни бажариш спортчидан жуда катта жисмоний куч ишлатишни талаб этса-да, ўз элементларининг ниҳоятда юқори даражада мувофиқлаштирилганлиги, улардаги уйғунлик ва гўзаллик билан ажралиб туриши, енгил бажарилиши ва ташқи томондан қаралганда ҳеч бир зўриқишларсиз адо этилиши зарур.

Бунда спортчиларнинг диққат-эътибори ўз хатти-ҳаракатларини техник жиҳатдан тўғри бажаришга қаратилади. Бунга эса улардаги проприоцептив, мускул-ҳаракат ва вестибуляр сезгиларнинг юқори даражадаги ривожлантирилиши натижасида эришилади. Ташқи предметларнинг ўзига хослигини идрок этиш, ўз вақтида ва аниқ равишда уларга нисбатан реакция билдириш гимнастика техникасида 2-даражали, ёрдамчи ахамиятга эга. (таяниб сакрашда параллел бруссиялардан сакраб тушишда гимнастика ускунасини (снарядини) идрок этиш.)

Якка курашлар ва спорт ўйинлари каби спорт турларидаги спорт ҳаракатлари техникасининг психологик тузилиши мутлақо бошқача кўринишга эга. Бу ерда техниканиннг энг асосий элементи бўлиб ташқи муҳит билан ўта нозик равишда ўзаро алоқада бўлиш хизмат қилади: техник услублар (рақибни алдаб ўтиш, коптокни ўз шерикларига узатиш, яқин ва узоқ масофадан туриб рақибга зарба бериш ва ҳоказолар) улар ҳали тугалланмаган, шаклланмаган ҳолда ҳам кўп жиҳатдан ташқи муҳит билан боғлиқ бўлади, яъни спортчини ўз вақтида ва аниқ реакция билдиришга

мажбур қиладиган кўзғатишларга боғлиқ бўлади. Бундай спорт турларида техниканинг энг муҳим ва асосий психологик элементи ташқи кўзғатувчиларга нисбатан билдириладиган реакция жараёнлари, уларнинг юқори тезлиги ва аниқлиги ҳисобланади. Шу сабабли ҳам бу спорт турларида спортчининг ҳаракатларини тўғри мувофиқлаштириш ўз-ўзидан эмас, балки спорт курашида юзага келган вазиятлардаги муҳим ўзига хосликлардан огоҳ этувчи кўзғалишлар ҳам муҳим аҳамият касб этади.

Спортда жисмоний машқлар техникасини ўрганиш муҳим ўрин эгаллайди. Жисмоний машқлар техникасини билиш ўта мураккаб жараёндир.

Схемадан кўришиб турганидек, жисмоний машқлар техникасини билиш жараёни психологик нуқтаи назардан муайян машқлар таркибига кирувчи хатти-ҳаракатлар тизими ва улар орасидаги ўзаро алоқадорлик қонуниятларини ўрганишдан иборат. Бу фикр машқларнинг шаклига ҳам, мазмунига ҳам бир хилда тегишли. Машқлар техникасини ўрганиш – уларни амалда эгаллашнинг зарурий шартидир. Бу ўрганиш биринчи галда туйғулар орқали, яъни сезги ва идроклар орқали билишдан иборат.

Бу жараён машқнинг бажарилишини ўқитувчи ёки бошқа спортчилар томонидан томошабин сифатида қабул қилиш, машқнинг кинограммалари ёки видео ёзувларини кўриш пайтида амалга ошади. Бироқ, машқни амалда бажаришга киришилганда, бу билишлар энди кинестезик ёки мушак сезгилари ва ўз танасининг ҳаракатларни вақт ва фазода бир жойдан иккинчи жойга кўчишини идрок этишга асосланади.

Ўз танасининг ҳаракатларини хис қилиш ва идрок этиш туйғуларига асосланган ҳолда инсон уларни бажариш жараёнида ўз ҳаракатланиш фаолиятини бошқариш, ўз-ўзини бошқаришни ўрганади. Бироқ, бунинг учун ҳаракатларни фақат туйғулар орқали ўрганишнинг ўзи камлик қилади. Атоқли олим П.Ф.Лесгафтнинг ёзишича, мушаклар фаолиятига боғлиқ сезгилар таҳлил ва таққослашлар йўли билан ақлий ишга айланиши керак. Демак, ўрганилаётган машқни бажариш техникасини ўрганиш учун, балки умуман ҳаракат қилиш фаолиятининг қонуниятлари ва хусусан ўз фаолиятининг ўзига хос жиҳатларини чуқурроқ ва кенгроқ тушунишни ўрганиш учун туйғулар нутқ ва мантиқий тафаккур билан бирлашиши зарур. (1-схемага қаранг)

Хатти-ҳаракатларни бошқаришнинг аниқлиги, изчиллиги ва ишончлилиги бир қатор психик жараёнлар амалга оширилишининг даражаси ва ўзига хослигига боғлиқ бўлади. Буларга психомотор реакциялар, кўриш, эшитиш, тактил (тери орқали) ва айниқса мушак-ҳаракат сезгилари, идроклар, тасаввурлар, тафаккур, диққат ва ҳоказолар киради.

Мазкур психик жараёнлар хатти – ҳаракатларни бошқаришнинг сифати ва ишонччилигини такомиллаштириш мумкин бўлган базага, яъни спортчиларнинг техник тайёргарлигини ўстириш базасига айланади.

Шунинг учун ҳам ҳар бир муайян спорт туридаги фаолияти учун характерли бўлган ўзига хос хатти—ҳаракатларни бошқаришда иштирок этувчи психик жараёнларни мақсадли равишда, индивидуал тарзда такомиллаштириш техник тайёргарликнинг психологик асоси бўлиб хизмат қилади.

Машқлар техникасини эгаллаш ўз мазмунига кўра спорт ҳаракатлари малакасини эгаллашдан иборат.

Шунинг учун ҳам спортчиларни техник тайёрлашнинг марказий психологик муаммоси бу – ҳаракат малакаларини шакллантириш ва уларнинг ишлата билиш масаласидан иборатдир.

Ҳаракат малакалари дейилганда нималар тушунилади? Ҳаракат малакалари дейилганда машқлар жараёнида маълум мукамаллик даражасига етказилган, тез, аниқ ва вақтни тежаган ҳолда юқори сифат ва миқдорий натижа билан бажариладиган яхлит ҳаракат тушунилади.

Юқоридаги таърифдан келиб чиқиб айтиш мумкинки малакаларга қуйидаги хусусиятлар хосдир:

1. Ҳаракатларни аниқ бажариш, яъни хатоларга йўл қўймаслик.
2. Ҳаракатларни бажаришдаги енгиллик, бу кўшимча зўриқишлар, ортиқча куч сарфлашнинг йўқлиги билан боғлиқ.
3. Мукамалликка эришилган ҳаракатлар тез бажарилади.
4. Малакалар ҳамиша яхлитлик ҳарактерига эга бўлади.

Физиологик механизми бўйича малакалар динамик ҳаракат стереотипларидан иборатдир. Улар фаолиятдаги борлиқнинг биринчи ва иккинчи сигнал тизимлари орасидаги ўзаро муносабатлар асосида шаклланади.

Кўпчилик тадқиқотчилар томонидан шу нарса исботланганки, ихтиёрий ҳаракатлар малакага айланар экан, улар ихтиёрдан ташқари бўлиб қолмай, балки ўзгачароқ англанади. Бундан меҳнат, спорт, маиший ва хоказо хатти-ҳаракатлар, яъни ҳаракатлар қанчалар кишиларга ёд бўлиб кетган бўлмасин, уларнинг бирортаси ҳам онгсиз содир этилмайди деган ҳулосага келиш мумкин.

Малакалар инсон томонидан қай даражада идрок этилади? Бу киши айна пайтда у ёки бу хатти-ҳаракатни амалга ошириш чоғида ўз олдига қандай мақсадни қўйганлигига боғлиқ бўлади.

Бинобарин бирор бир ҳаракат изчил равишда такрорланиб аста-секин автоматлашади ва малакага айланади. Бош мия қобиғида шакланган мустаҳкам асаб толалари ушбу хатти-ҳаракатларни бажаришни осонлаштиради. Натижада ҳаракатланиш малакаси ташкил топгандан сўнг кишидаги мазкур ҳаракатнинг бажарилиши устидан онгнинг амалга оширадиган назорати пасаяди. Бу назорат энди мия қобиғининг бироз тормозланган қисмлари ҳисобига амалга оширилади. Шу сабабли ҳам одам юриб кетаётиб ҳам газета, журналларни ўқиши, бирор бир масала хусусида ўйлаб бориши ва хоказоларни амалга ошириши мумкин. Бироқ бу ҳолат кескин ўзгариши ҳам мумкин, Масалан, пиёда юриб бораётган кишининг олдига бошқачароқ, унга муайян масофани энг юқори тезликда босиб ўтиш вазифаси қўйилганда, қандай ҳолат юзага келади.

Ўтказилган тадқиқотларга кўра, киши ўзи учун одатий тарзда ва ўзига қулай суръатларда ишлаганда, ишнинг бажарилиш услублари ишчининг эътиборини ўзига

тортмайди, яъни унинг хатти-ҳаракатлари мия қобиғининг биров тормозланган қисмлари томонидан назорат қилинади. Шунинг учун ҳам у бундай пайтда бемалол бошқа нарсалар ҳақида ўйлаши ёки суҳбатлашиши ва хоказо ҳаракатларни амалга ошириши мумкин.

Максимал суръатлар билан ишлаш эса, кишидан ўта зўриқишни, диққатни тўла - тўқис мазкур ишга қаратишни тақозо этади, зеро энг кичик даражадаги чалғиш ҳам иш суръатини пасайтириб юборади.

Кўриниб турганидек, юқоридаги мисолда одатий автоматлаштирилган ҳаракатлар мия қобиғининг тормозланган қисмлари билан эмас, балки кучли тарзда кўзғатилган мия қобиғи қисмлари орқали амалга оширилади. Бундай ҳолат спорт фаолиятига бевосита хосдир.

Ушбу ҳолатларнинг барчаси киши томонидан агар у ўз ҳолатини сўз билан ифодалаб бера олса, англанади. Агарда сўз билан ифодалаб бера олмаса, демак, англолмайди.

Бу борада махсус ўтказилган тажрибалар шуни кўрсатдики, бажарилган ишлардаги, уларнинг энг умумий ва муҳим жиҳатлари билан боғлиқ бўлган асосий бўғин ва ўрганилган ҳаракатлар бўғини англолган бўлиб қолади. Шунингдек ҳаракатни бажаришнинг умумий йўналиши ва амалга оширилган ҳаракатларнинг меъёри ҳам англоллади. Шунингдек ҳаракатларни бажаришда йўл қўйилган хатоларнинг англолиши ҳам кескин кўтарилади. Зарур ҳолатларда ҳаракатларнинг амплитудасидан фойдаланиб, унинг йўналишини, кучини, тезлигини ва хоказоларни аниқлаш мумкин. Бу эса, агар зарурият туғилиб қолса, ҳаракатларни бажаришни ихтиёрий равишда бошқариш имкониятини беради.

Юқорида айтилганларнинг барчаси албатта, айрим ҳолларда ёдланиб қолинган ҳаракатларни бажаришда ҳам англолмаган ҳаракатлар содир этилиши мумкинлигини истисно этмайди (уйқуда, кўркув остида ва хоказоларда).

Спорт ҳаракат малакалари техникасини шакллантириш ва такомиллаштириш, тезлик, куч, чидамлик, эпчиллик каби жисмоний сифатларнинг ривожлантирилиши билан бевосита боғлиқдир. Бинобарин бирор бир машқнинг техникасини онгли равишда эгаллаган спортчи айни пайтда ўзида ушбу турдаги машқни бажариш учун зарур бўладиган жисмоний сифатларни ривожлантиради, бу сифатларни ривожлантириш орқали эса ўрганаётган машқнинг техникасини такомиллаштиради.

Спортда ҳаракат малакаларини шакллантириш жараёни бошидан охиригача онгли жараёндир. Уни ўрганилаётган ҳаракатнинг ҳам сон, ҳам сифат жиҳатидан такомиллаштирилиш жараёни, деб тушуниш лозим бўлади. Малакаларни шакллантириш динамикаси турли сон кўрсаткичларида (сонияларда, метр ва сантиметрларда, килограммларда, йўл қўйилган хатолар сониди ёки уларнинг катталигида ва хоказоларда) ифодаланиши ва чизма тарзида тақдим этилиши мумкин. Уларнинг чизма тарзидаги ифодаси “машқнинг эгри чизиги” деб аталади.

Сонга оид кўрсаткичларнинг таҳлили асосида, машқ жараёнида малаканинг шаклланишига оид умумий характеристикага тегишли бир қатор қонуниятлар аниқланди. Улар асосан қуйидагилардан иборат:

1. Малаканинг шаклланиши мобайнида ўсиш секинлашади.

2. Малакани шакллантиришдаги муваффақият малакани эгаллаётган шахснинг индивидуал хусусиятларига боғлиқ. Бу хусусиятлар мазкур жараёнга ижобий ёки салбий таъсир кўрсатиши мумкин. Улар малакани эгаллаётган шахснинг қобилиятлари, характери, ўтмишдаги тажрибаси ва унинг шахсиятига тегишли бошқа қатор жиҳатлари билан чамбарчас боғлиқдир.

3. Малакани шакллантиришда ўқитиш усулига, шунингдек ўқитувчи - мураббийга ҳам боғлиқ.

4. Малакани шакллантириш жараёни сакрашлар тарзида кечади: унда тез ривожланиш даврлари, вақтинча тўхталиб туриш даврлари, малаканинг ривожланишида баъзан вақтинчалик пасайиш, ортга чекиниш ҳолатлари ҳам юз бериши мумкин.

Малакани шакллантириш жараёнида вақтинчалик тўхтаб туриш ҳолатлари ҳам кузатилади, шунингдек шундай пайтлар ҳам бўладики, машқнинг эгри чизиғи горизонтал бўлиб боради. Машқнинг эгри чизиғидаги бундай кесимни “плато” деб атайдилар. Илмий психология “платони” малакани эгаллаш жараёнида ҳаракатни бажариш борасидаги янги механизмларни, янги услубларни киритишнинг яширин даври сифатида изоҳлайди.

“Плато” юзага келганда унинг пайдо бўлиш сабабларини излаб топиш лозим, аксарият ҳолларда уларнинг пайдо бўлишига спортчидаги ҳаракатланиш сифатларининг яхши ривожланмаганлиги, техника деталларининг спортчи индивидуал хусусиятларига мувофиқ эмаслиги, уларга юкланаётган жисмоний зўриқишларнинг ҳаддан ошиб кетиши ёки аксинча камлиги ва хоказолар сабаб бўлади.

Машқнинг эгри чизиғида нафақат платолар ҳосил бўлади, балки малака ривожланишининг ортга кетишини кўрсатувчи пасайишлар ҳам ифодаланади. Эгри чизиқнинг бундай пасайишлари бир лаҳзалик бўлади, бироқ баъзан улар барқарорлик касб этиши ҳам мумкин.

Эгри чизиқнинг бир лаҳзалик пасайишлари кўплаб сабабларга кўра юз беради, уларга қуйидагиларни киритиш мумкин: ўқувчиларнинг ёмон кайфияти ёки ўзларини нохуш ҳис этишлари, чарчоқ, диққатчанликнинг сусайиши, малака ҳаракатлари тузилишига янги элементни киритилиши. Натижаларнинг бир лаҳзалик пасайиши у қадар хавфли эмас.

Натижаларнинг барқарор пасайиши ҳам юз бериши мумкин. унинг сабаблари - тайёргарлик машқларини тўхтатиб қўйиш, машқни бажаришнинг янги усулларини эгаллаш, бирор бир касалликнинг бошланиши, ҳаддан ташқари ҳолдан тойиш (ўта

машқланиш натижасида) ва хоказолар бўлиши мумкин шунинг учун ҳам уларнинг сабаблари аниқлангач зарур чораларни кўрилиши лозим.

Ҳаракат малакаларини шакллантириш давомийлиги турличадир. У ўрганилаётган ҳаракатнинг мураккаблигига, уни ўрганаётган спортчининг мазкур хатти-ҳаракатларни ўзлаштиришга қай даражада тайёр эканлигига ва бошқа бир қатор омилларга боғлиқ бўлади. Ҳар қандай давомийликда ҳам ушбу жараёнда 3 та босқични ажратиб кўрсатишади. Бу босқичлар қуйидагилардан иборат:

1. Ўрганилаётган машқни умумий тарзда билиб олиш учун умумий асосларни эгаллашнинг дастлабки босқичи.

2. Ҳаракатни деталлар бўйича унинг фазовий, вақт, куч, мувофиқлаштириш ва бошқа томонларига кўра бажариш техникасини эгаллаш ҳамда уларни ягона яхлит ҳаракатга умумлаштириш босқичи.

3. Ҳаракатни эгаллашни мустаҳкамлаш ва мукаммаллаштириш босқичи, яъни уни ўрганилган ҳаракат даражасига, малака даражасига етказиш босқичи.

Биринчи босқичда машқни ўрганаётган спортчилар олдидаги асосий вазифа, ўрганилаётган машқ ҳақида тўғри тасаввурни шакллантиришдан иборатдир. Ушбу босқичда спортчиларнинг кўриш орқали ҳосил бўладиган тасаввурлари асосий рол ўйнайди. Бу даврда уларнинг мускул—ҳаракат сезгилари ва тасаввурлари ҳали у қадар мукаммалашмаган ва мавҳум бўлади. Спортчи ўзи бажараётган ҳаракатларнинг моҳиятига етарли даражада аҳамият қаратмайди, чунки унинг бутун диққат эътибори мазкур машқни умумий тарзда бажаришга қаратилган бўлади. Агар ундан ушбу машқни бажаришдаги аниқлик ҳақида сўралганда, илк бор бу машқни бажараётганлар ушбу машқдаги хатти-ҳаракатлар кетма-кетлигини аниқ тавсифлаб бера олмайдилар. Бу ҳолат шундан далолат берадики, ҳаракат малакаларни шакллантиришнинг дастлабки босқичида спортчилар томонидан тўғри хатти-ҳаракатлар гарчи бажарилаётган машқ ҳақида, унинг мазмуни ҳақида бир неча бор оғзаки таҳлиллар айтилган бўлсада, интуитив, яъни ўзлари ҳали яхши англамаган тарзда амалга оширилади.

Малакаларни эгаллашнинг дастлабки босқичида ҳаракатни тўғри ёки нотўғри эканлигини англаш жараёнининг сўз ва фикрга асосланувчи жиҳатларига алоҳида эътибор қаратилади. Шунинг учун ҳам бу босқичда барча хатти-ҳаракатларни кўриш орқали идрок этилишини сўз билан тавсифлаш ҳамда унинг батафсил схемасини қўллаш мақсадга мувофиқдир. Шунинг ҳам доимо эсда тутиш керакки, ушбу босқичда спортчиларда фақат тўғри ҳаракатларни шакллантирмоқ лозим.

Иккинчи босқичда мускул ҳаракат сезгилари анчагина аниқ англана бошлайди. Машқни бажаришда умумий ва алоҳида элементларини идрок этиш шаклланади. Спортчи бир қанча хатоларидан ҳалос бўлади. Машқнинг элементлари орасидаги мантиқий алоқадорликни тушунтириш натижасида унда бажариладиган хатти-ҳаракатлар тўғрисида янада аниқроқ тасаввур ҳосил бўлади. Энди асосий эътибор

ҳаракат ва вестибуляр компонентларга қаратилади. Машқларни назорат қилишда кўриш анализаторининг роли пасаяди.

Бу мураккаб ҳаракат тимсолини яратишда ўрганилаётган хатти-ҳаракатнинг дастлабки ва кейинги таҳлиллари муҳим рол ўйнайди.

3-босқичда малаканинг мустаҳкамланиши ва мукамаллашиши амалга оширилади. Бу босқичда хатти-ҳаракатлар аниқ ва бир-биридан кескин фарқли тарзда тасаввур этилади. Ҳаракат компоненти асосий ўринни эгаллайди. Кўз билан назорат қилиш зарурияти йўқолади.

Машқнинг бир қатор таркибий қисмлари автоматлашади, бунинг эвазига ҳаракатлар тез, аниқ ва тежамкорлик тарзида бажарилади. Ҳаракатланиш малакаларини ривожлантиришнинг 3-босқичи ўта барқарорлиги ва эгилувчанлиги билан ажралиб туради.

СПОРТ ПСИХОЛОГИЯСИГА ОИД АТАМАЛАРНИНГ ИЗОҲЛИ ЛУҒАТИ

1. **Адаптатсия** — (лот. адаптатио — тўғриланмоқ, мосланмоқ, созланмоқ) — адаптатсия; сезги органларининг турли шароитларга мослашувл.

2. **Анализ** — (юнон. анализис - парчалаш, бўйиш) -анализ, таҳлил; текшириш, объектини фикран таркибий қисмларга ажратиб тадқиқ қилиш усули; акси синтез.

3. **Анализатор** — ташқи ва ички муҳитдан келадиган таъсирларни қабул қилиб олиб, физиологик жараён бўлган кўзғалишни психик (руҳий) жараёнги, яъни сезгиларга айлантирувчи асаб механизмлари тизими.

4. **Антипатия** — (юнон. антипотҳеиа — кўнгилсизлик, хушламаслик, ёқтирмаслик) — антипатия, мас., спортчининг спорт машғулотида машққа, рақибига, жамоадошларига ёки бирор кимсага нисбатан бўлган салбий муносабатидан келиб чиқадиган ва уни ифодаиладиган ёқимсиз ҳиссиёт.

5. **Аффект** — (лот. аффестус — руҳий ҳаяжон, эҳтирос) — аффест, спортчида тез ва кучли пайдо бўйиб, шиддат билан ўтадиган қисқа муддатли эмотсионал ҳолат. Мас., аффект ҳолатидаги спортчининг руҳияти кескин ўзгаради, ихтиёрсиз ҳаракатлар пайдо бўлади, онг доираси тораяди, хулқини назорат қилиш қобилияти ёўқолади.

6. **Аутогенча машқ** — спортчиларни фикран ички имкониятларидан фойдаланган ҳолда аниқ бир мақсадга йўналтирувчи машқ. Бу услуб немис психолог олими И. Г. Шульс томонидан ишлаб чиқилган.

7. **Биоток** — мияда пайдо бўладиган электромагнит тўлқинлари.
8. **Дидактика** — (юнон. дидактикос — ўргатувчи) — дидактика, педагогикадаги таълим назариясининг қонун ва қоидаларини ўрганувчи соҳа, таълим назарияси ҳақидаги фан.
9. **Динамика** — (юнон. динамикос — ўзгариш, ўсиш, ривожланиш суръати) динамика, воқеа, ходиса, жараён ва ш.к.даги жўшқинлик.
10. **Эҳтирос** — муайян фаолият турига кучли интилиш билан боғлиқ бўлган эмотсионал ҳолат.
11. **Эмоция** — (лот. эмовсо — ҳаяжонлантираман, истироблайман) -эмотсия, ҳис-туйғу, кечинма; бу термин ўрнида ўзбек тилида "ҳиссиёт"термини ишлатилади. Ҳиссиёт шахсининг воқеиликка бўлган ўз муносабатини ҳис қилишдан келиб чиқадиган, унинг эҳтиёж ва қизиқишлари билан боғлиқ бўлган ёқимли ва ёқимсиз кечинмаларидир.
12. **Эмоционал хотира** — воқеликдаги нарса ва ходисалардан.ўз-ўзимизга бўлган муносабатимиздан келиб чиқадиган ёқимли Ва ёқимсиз кечинмаларини эсда қолдириш ва ссга туширишдан иборнл холира тури.
13. **Эмоционал ҳолат** — спортда: спортчининг эмоционал кучи, тезлиги ва барқарорлиги билан белгиланадиган, воқеликка бўлган муносабатида ифодаланадиган кечинмалари. Э. ҳ.га кайфият, эҳтирос, руҳланиш, аффект кабилар киради.
14. **Эндокрин реакция** - ички қайта таъсир кўрсатиш.
15. **Финиш (инг.)** — югуриш мусобақаларининг ва пойгаларнинг ҳал қилувчи қисми; шундай мусобақаларнинг охирги пункти; марра.
16. **Ҳаракат** — киши ва нарсаларнинг ўз ҳолатини ўзгартириши, тик туришга нисбатан қарама-қарши ҳолат.
17. **Ҳаракат тезлиги** — маълум масофада биринчи ҳаракатнинг бошЖанишидан уни тамом қилгунча сарфланган вақт.
18. **Ҳисларнинг манбалари** – шахсда муайян ҳиссиётни келтириб чиқарувчи объектив ва субъектив сабаблар, нарса ва ходисалар, эҳтиёж ва интилишлар мажмуи.
19. **Инстинктив** — инстинктга хос, инстинст равишда юз берадиган; ғайришуурий.
20. **Кинестетик сезгилар** — гавданинг фазодаги ҳолатини, айрим органларнинг ҳаракатларини акс эттирувсри сезги тури.
21. **"Кооператсия"** услуби — спорт фаолиятида спортчиларнинг ўзаро муносабатларида зиддият, тўқнашиш ҳолатларининг пайдо бўлиш механизмларини ўрганувчи услуб.
22. **Максимал** — энг катта, энг кўп, тўлиқ, мукамал; юқори.
23. **Малака** — онгли фаолиятнинг кўп такрорланиши ёки кўп машқлар натижасида ҳосил бўлган тез, режали, тўғри, кам жисмоний ва асабий куч сарфлаган ҳолда бажариладиган ҳаракатлар.
24. **Манёвр ҳаракатлар** - спортда: спортчининг1 рақибига зарба бериш учун қулай вазият топиб устамонлик билан қилган ҳаракати.

25. **Мотив** (лот. мовео-ҳаракатлантираман) — рриотив; одамни муайян хатти-ҳаракатларга ундайдиган бош сабаб.

26. **Оптимизм** (лот.оптимус - энг яхши) — оптимизм; хушчақчақлик, тетиклик, келажакка ишонч билан тўлиб тошган лжобий характер ҳиссиётлари ёки эмотсионал ҳолат.

27. **Объект** (лот. обжектум - буюм, нарса) — объект; ташқи моддий бир қисми, инсон, субъектнинг билиш ҳамда фаолият предмети.

28. **Параметр** (грек.) математик формулага кирадиган ва ўзининг маълум қиймати шу тенглама билан ифодаланган муносабатлардан муайян бирига олиб келадиган миқдор; спортда: спортчининг асосий хусусиятларини миқдорий характерлайдиган тушунча.

29. **Периферик асах тизими** (юнон.перипериа — атроф, чет) — марказий асаб тизимини таъсуротни қабул қилиб оладиган ретсепторлар ҳамда жавоб таъсирини қайтарувчи органлар (мушак, безлар) билан боғлайдиган сезув-чи асаб тизими.

30. **Психика** (юнон.псйчикос — руҳий жонга оид) - психика; миянинг объектив олами алоҳида ёъсинда (сезги, идрок, тасацур, фикр, ҳиссиёт, иродавий ҳаракатлар тарзида) акс эттириш қобилиятига эга бўлган алоҳида хусусияти.

31. **Психик ҳолатлар** — шахснинг объектив воқеликдаги нарса ва ҳодисаларга, ўз-ўзига бўлган муносабатини ифодаловчи ижобий ҳамда салбий эмотсионал кечинмалари; мамнуният ва ғазаб, ишонч ва ишончсизлик каби ҳислар.

32. **Психик ҳодисалар** — психик ҳаётнинг сезги, идрок, хотира, ҳаёл, тафаккур каби ҳар бири алоҳида олинган аниқ шакллари.

33. **Реаксия** — реаксия; организмнинг муайян ташқи ёки ички қўзғовчиларга нисбатан қайтарадиган жавоб ҳаракати. Психик реаксия — ташқи ёки ички таассуротга жавоб сифатида пайдо бўладиган ҳар қандай психик жараён.

34. **Социометрия услуби** - ижтимоий мазмундаги саволлар орқали спорт жамоаси, гуруҳлар ва жамоа аъзолари ўзаро муносабатлари хусуссиятларини ўрганувчи услуб. Бу услуб америкалик микросотсиологик Джон Марено томонидан ишлаб чиқилган.

35. **Стихияли** — кишиларнинг иродасидан, хоҳишидан ташқари табиий ра-вишда юзага келадиган, идора қилиб бўлмайдиган.

36. **Тренинг хизмати** — (инг. траининг — ўргатиш, тарбиялаш, машқ қилдириш) спортчининг ўз фаолиятини аниқ тасацур этиши, ҳаракат ва хо-тирасини мустаҳкамлаш ҳамда жамоадошлари ўртасида кечадиган му-носабатларни яхши ўрганиш мақсадида ўтказиладиган машғулотлар тизими, машқ, машғулотлар режими.

37. **Тонус** — тонус; организмнинг ёки бирор аъзонинг ҳаётий фаоллик даражаси. Мас., мушак тонуси.

38. **Қизиқиш** — шахснинг муайян нарса ёки ҳодисага эга боишга, билишга фаол ва барқарорйўналишидан иборат индивидуал хислати ёки фаолият мотиви.

39. **Вақт реакцияси** - спортчининг стартдан отилиб чиқиш ёки тепилган тўпнинг ҳаракат тезлиги; спортчининг дастлабки зўрбериб бажарган ҳаракат шиддати.

Фойдаланилган адабиётлар рўйхати

1. И.А. Каримов. Ўзбекистоннинг ўз истиқлол ва тараққиёт йўли. —Т.: Ўзбекистон, 1992.
2. И.А. Каримов. Ўзбекистон ХХИ аср бўсағасида: хавфсизликка таҳдид, барқарорлик шартлари ва тараққиёт кафолатлари. —Т.: Ўзбекистон, 1997. -326-бет.
3. И.А. Каримов. Ўзбекистон ХХИ асрга интилоқда. — Т.: Ўзбекистон, 2000, 352-бет.
4. И.А. Каримов. Хавфсизлик ва тинчлик учун курашмоқ керак. - Т.: Ўзбекистон, 2002.
5. И.А. Каримов. Тинчлик ва хавфсизлигимиз ўз куч-қудратимизга, ҳамжихатлигимиз ва қатъий иродаимизга боғлиқ. — Т.: Ўзбекистон, 2004.
- 6.1.А. Каримов. Юксак маънавият - энгилмас куч. - Т.: Маънавият, 2008, 176-бет.
7. Ўзбекистон Республикасининг таълим тўғрисидаги қонуни. — Т.: Ўзбекистон, 1997.
8. Кадрлар тайёрлаш миллий дастури. — Т.: Ўзбекистон, 1997.
9. Ўзбекистон Республикасида Олий таълимнинг меъёрий ҳужжатлари. -Т.: 2001.
10. Олий таълим. Меъёрий ҳужжатлар тўплами. II қисм. — Т.: 2001. III қисм. - Т.: 2003.
11. Олий таълимнинг давлат таълим стандартлари, асосий қоидалар. Олий таълим тўплами. - Т.: 2001.

12. «Ўзбекистон болалар спортини ривожлантириш жамғармасини тузиш тўғрисида». Ўзбекистон Республикаси Президентининг фармони. «Маърифат» газетаси, 2002-йил, 26-октабр.

Илмий-услубий адабиётлар

1. Азизхўжайева Н.Н. Педагогик технологиялар ва педагогик маҳорат. — Т.: Ўзбекистон ёзувчилар уюшмаси Адабиёт жамғармаси нашриёти, 2006, 106-бет.

2. Арипов М., Бегалов В., Бегимқулов И., Мамаражабов М. Ахборот технологиялари. - Т.: Ношир, 2009, 368-бет.

3. Белорусова В.В., Решетен И.Н. Педагогика. - Т.: Ўқитувчи, 1983, 191-193-бетлар.

4. Бобур З.М. Бобурнома. -Т.: Ўзбекистон Фанлар академияси нашриёти, 1960, 432-бет.

140

5. Боймуродов Н. Амалий психология. — Т.: Янги аср авлоди, 2009,

6. Эшназаров Ж. Жисмоний маданият тарихи ва бошқариш. — Т.; Фин ва технология, 2008, 388-бет.

7. Ибн Сино. Тиб қонунлари. И китоб. —Т.: Медитсина, 135-бет.

8. Ибрагимов Х., Йўлдошев У., Боймирзайев Х. Педагогик психология. Ўқув қўлланма. —Т.: Ўзбекистон файласуфлари миллийжамяти нашриёти, 2007, 404 бет.

9. Исмоилов Р., Шоломиский Ю. Ўзбекистонда физкултура тарихи. —Т.Ж Ўқитувчи, 1969, 6—12-бетлар.

10. Исмоилова З.К. Тарбиявий иш методикаси. —Т.: Истиқлол, 2003.

11. Иванов П.У., Зуфарова М.Е. Умумий психология. -Т.: Ўзбекистон файласуфлари миллийжамяти нашриёти, 2008, 472 бет.

12. Комилов Н. Нажмиддин Кубро. Рисола. —Т.: Абдулла +одирли номидаги Халқ мероси нашриёти, 1995, 32 бет.

13. Машарипов Й. Спорт психологияси. Лексиялар тўплами. — Самарқанд: СамДУ, 2003, 128-бет.

14. Нуритдинов Э.Н.Одам физиологияси. -Т.: Алоқачи, 2008, 510-бет.

15. Отажанов М. Психоанализ асослари. —Т.: Ўзбекистон, 2004, 141-бет.

16. Очилов М., Очилова Н. Олий мактаб педагогикаси. —Т.: Алоқачи, 2008, 264-бет.

17. Очилов М., Очилова Н. Ўқитувчи одоби. -Т.: Ўқитувчи, 1997.

18. Петровский А.В. Умумий психология. —Т.: Ўқитувчи, 1975, 449— 472-бетлар.

19. +осимова Р.А. Туризм ва уни ўқитиш методикаси. —Т.: Алоқачи, 2008, 144-бет.

20. Раҳимов С.Р., Халилов М.Х. Умумий психология. И қисм. — Самарқанд: СамДУ, 1978; ИИ қисм, 1979.

21. Тоиров Ў., Усмонбойева М. Педагогик технология: назария ва амалиёт. -Т.: Фан, 2006, 206-бет.

22. Зиёмухаммадов Б. Педагогик маҳорат асослари. —Т.: Тиб-китоб, 2009, 184-бет.
23. Зуннунов А., Маҳкамов У. Дидактика. — Т.: Шарқ, 2006.
24. Шчербаков А.И. Умумий психологиядан амалий машғулотлар. - Т.: Ўқитувчи, 1984, 83-86-бетлар
25. Алимов Ш., Ярашев +. Ёш спортчиларни тарбиялашда ижтимоий психологик ҳолатнинг аҳамияти. Болалар ва ёшлар ўртасида жисмоний тарбия ва спортни ривожлантиришнинг долзарб муаммолари. - Термиз: 2003, 19-21-бетлар.
26. Аҳматов М. Узлуксиз таълим тизимида оммавий спорт соғломлаштириш ишларини самарали бошқариш. Жисмоний тарбия ва спортни ривожлантиришнинг долзарб муаммолари. - Самарқанд: СамДУ, 2004, 5~9-бетлар.
27. ГаппаровЗ.Г., Холмухаммедов Р.Д. Бокс мураббийининг индивидуал дарс олиб боришдаги махсус малакаларини такомиллаштириш. Баркамол авлодни тарбиялашда жисмоний тарбиянинг роли. - Бухоро: 2002, 79-82-бетлар.
28. Иброҳимов Ў., Машарипов Й. Спортчиларни жисмоний ва руҳий жиҳатдан чиниктиришда спорт фаолиятининг аҳамияти. Болалар ва ёшлар ўртасида жисмоний тарбия ва спортни ривожлантиришнинг долзарб муаммолари. - Термиз: 2003, 100-101-бетлар.
29. Машарипов Й. Таълим жараёнида талабаларнинг руҳий ҳолатини бошқариш муаммолари. Педагогиканинг долзарб муаммолари. ИИ қисм. -Самарқанд: СамДУ, 1996. 39-41-бетлар.
30. Машарипов Й. Бобур ва спорт. Бобурва унинг замондошлари ижодини ўрганиш масалалари. —Самарқанд: СамДУ, 1983, 82-85-бетлар.
31. Машарипов Й. Спортчиларда ҳаракат малакаларини такомиллаш-тиришнинг психологик услублари. Олий ва ўрта мактаб таълимининг педагогик-психологик асослари. Халқаро конференция материаллари. Маърузалар матни. - Самарқанд: СамДУ, 1997, 30-33-бетлар.
32. Машарипов Й. Талабаларнинг спортга қизиқишларини оширишнинг психологик-педагогик шартлари. Жисмоний тарбия ва спортни ривожлантиришнинг долзарб муаммолари. — Самарқанд: СамДУ, 2004, 72—74-бетлар.
33. Машарипов Й. Олий таълим тизимида Спорт психологияси фанини ўқитишнинг самарадорлигини ошириш. Олий ва ўрта махсус таълимда сифат ва самарадорликни ошириш муаммолари. — Самарқанд: СамДУ, 2004, 97-98-бетлар.
34. Машарипов Й. Спортчининг спортга бўлган ижобий муносабатларини шакллантириш. Баркамол авлодни тарбиялашда жисмоний тарбиянинг роли. -Бухоро: 2002, 146-147-бетлар.
35. Машарипов Й. Спортни ривожлантиришда педагогик ахборот технологиясининг ўрни. Узлуксиз таълимда янги педагогик ва информатсион технологиялар. Республика илмий-амалий конференцияси материаллари. ИИ қисм. - Самарқанд: СамДУ, 2003, 71 —72-бетлар.

36. Машарипов Й. Спортчиларда тажовуз ва дўқ-пўписа ҳолатининг психологик сабабларини ўрганиш. Психологиянинг баъзи масалалари. — Самарқанд: СамДУ, 1995, 52-58-бетлар.

37. Машарипов Й., Иброҳимов Ў. Спортчиларни жисмоний ва руҳий жиҳатдан чиниқтиришда спорт фаолиятининг аҳамияти. Болалар ва ёшлар ўртасида жисмоний тарбия ва спортни ривожлантиришнинг долзарб муаммолари. -Термиз: 2003, 100-102-бетлар.

МУНДАРИЖА

| | |
|---|----|
| Спорт психологияси фани предмети, асосий методлари ва вазифалари..... | 2 |
| Спорт психологияси фанини вужудга келиши, тарихий ривожланиши ҳамда ўқув ва илмий фан сифатида ўқитилиши..... | 7 |
| Спорт (жисмоний тарбия) билан шуғулланишда ёш даврлар психологиясининг ривожланиш босқичлари..... | 9 |
| Жисмоний тарбия ўқитувчиси ва мураббий фаолиятининг психологик асослари..... | 14 |
| Спортда шахсни тарбиялаш..... | 18 |
| Спортчиларни бўлажак мусобақага тайёрлашнинг психологик асослари..... | 22 |
| Спорт психологияси фанининг методлари..... | 26 |
| Спортчиларда юксак хисларни шакллантириш..... | 29 |
| Спортчи ўқувчиларни (болаларни) бўлажак мусобақага тайёрлашнинг психологик асослари..... | 31 |

| | |
|---|---------|
| Спортчиларнинг индивидуал психологик хусусиятларини ўрганиш..... | 35 |
| Спортчини мусобақага психологик тайёрлаш..... | 40 |
| Спорт турларининг психологик тавсифи..... | 43 |
| Спортчиларда ҳаракат малакаларини шакллантириш..... | 47 |
| Спорт мусобақаларининг психологик тавсифи..... | 51 |
| Спорт жамоасидаги шахслараро муносабатлар..... | 55 |
| Спортчиларнинг индивидуал – психологик хусусиятларини ўрганиш темпераментлар тўғрисида кузатишлар олиб бориш..... | 59 |
| Спорт жамоаси кичик ижтимоий гуруҳ сифатида..... | 1122122 |
| Спорт жамоасидаги психологик иқлим ва шахслараро муносабатлар..... | |
| Спорт жамоасидаги лидерлик..... | |
| Спортчини жисмоний тайёрлашнинг Психологик асослари..... | |
| Спортчидаги техник тайёргарликнинг психологик асослари..... | |