

**O'ZBEKISTON RESPUBLIKASI OLIY VA O'RTA MAXSUS
TA'LIM VAZIRLIGI**

TERMIZ DAVLAT UNIVERSITETI

PSIXOLOGIYA KAFEDRASI

SPORT PSIXOLOGIYASI

fanidan ma'ruza matni

Tuzuvchi: o`qituvchi Shabbozova D.R.

Termiz-2008

Mazkur ma'ruzalar matni mutaxassis bakalavr ta'lim yo'nalishi talabalari uchun tuzilgan bo'lib, DTS talablari asosida talabalarga sport psixologiyasi predmeti, vazifalari, metodlari, sport faoliyatining, o'qitish va sport mashg'ulotlarining, sport musobaqalarining psixologik tahlillari, yugurishning psixologik tasnifi, bilish jarayonlarining sport mashqlarining bajarishdagi roli, emotsional tanglik va ularni tug'diruvchi omillar haqida bilimlarga, shuningdek bu bilimlarni shaxsiy xayot va professional faoliyatda qo'llash ko'nikmalarini egallash bo'yicha bilimlar beriladi.

Taqrizchi:

p.f.n. Jo'rayev T.S.

Ushbu ma'ruzalar matni kafedra yig'ilishining
“___” _____ yil №___ qarori bilan tasdiqlangan.

KIRISH

Yosh avlod bizning kelajagimizdir.

Islom Karimov.

O'zbekiston Respublikasi o'z mustaqilligini jaxon miqiyosida yil sayin barqarorlashtirib borar ekan, uning istiqboli bugungi avlodning, bilimdon, ma'naviy jihatdan barkamol insonlar bo'lib yetishishiga bog'liqdir. Bu o'rinda inson ruhiyati qonunlarini o'rganuvchi psixologiya fani va uning sohalari alohida ahamiyat kasb etadi. Insonni jamiyatimiz uchun to'laqonli, faol, barkamol shaxs sifatida shakllantirish, samaradorligini yanada oshirishda psixologiya ilmi va uning amaliyotda to'g'ri yo'nalishga ega bo'lishi juda muhimdir.

O'zbekiston Respublikasi istiqloлга erishganidan so'ng qabul qilgan «Ta'lim to'g'risida», «Jismoniy tarbiya va sport to'g'risi»gi Qonunlar, «Kadrlar tayyorlash milliy dasturi», «O'zbekistonda jismoniy tarbiya va sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida»gi va boshqa farmonlar tub ijtimoiy, siyosiy, iqtisodiy, ma'naviy va madaniy o'zgarishlarni yuzaga keltirmoqda.

XXI asr buyuk o'zgarishlar davri. Bu o'zgarishlar eng avvalo inson tafakkuriga, uning fikrlash tarzida ro'y berishi muqarrar. Tabiiyki, bu holat shaxs ma'naviyati va u orqali jamiyatning ma'naviy qiyofasiga o'z ta'sirini ko'rsatmay qolmaydi. Mazkur ma'ruza matni mutaxassis fakultet talabalari uchun mo'ljallangan bo'lib, unda sport psixologiyasining predmeti va vazifalari, metodlari, sport faoliyatining, o'qitish va sport mashg'ulotlarining, sport musobaqalarining psixologik tahlillari, yugurishning psixologik tasnifi, bilish jarayonlarining sport mashqlarining bajarishdagi roli, emotsional tanglik va ularni tug'diruvchi omillar haqidagi masalalariga doir ma'lumotlar berilgan.

Ushbu ma'ruza matni yoshlarning ongida va ruhiyatida yangicha sifatlarning shakllantirilishini sport psixologiyasi masalalari doirasida yechishga yordam beradi, yuksak madaniyatli va ma'naviy yetuk xalqqa munosib vorislarni tarbiyalashga hissa qo'shadi, degan umiddamiz.

1-mavzu: SPORT PSIXOLOGIYASI PREDMETI VA VAZIFALARI

(2-soat)

Reja:

1. Sport psixologiyasi fani haqida tushuncha.
2. Sport psixologiyasining vazifalari.
3. Sport faoliyatining mohiyati.
4. Sport faoliyatining asosiy psixologik xususiyatlari.

Tanyach soʻz va iboralar:

Umumiy psixologiya, sport psixologiyasi, faoliyat, jismoniy tarbiya, sportchi, musobaqa, sportchi mahorati, taraqqiyot bosqichi, sportchi psixologiyasi

Sport psixologiyasi - sport faoliyatining har xil turlarida ularga xos boʻlgan xususiyatlari va sportchi shaxsining psixologik xususiyatlarini oʻrganadi. Sport hozirgi zamon xayotida katta oʻrin tutadi. Oʻzbekiston Respublikasi mustaqillikni qoʻlga kiritib, gʻoyaviy-siyosiy, ijtimoiy-iqtisodiy yoʻnalishlarni yangi yoʻlga solib, aholini har tomonlama muhofaza qilish tadbir va choralarni amaliy jihatdan olgʻa surmoqda. Bu faoliyatlar aholining va ayniqsa yoshlarning jismoniy tarbiya va sportga boʻlgan ishtiyoqlarini yanada rivojlantirmoqda. Oʻzbekiston Respublikasi Oliy Kengashining navbatdan tashqari 14 yanvar 1992 yil «Jismoniy tarbiya va Sport haqida» qonun qabul qilindi. Oʻzbekiston Milliy Olimpiya Komiteti tuzilib, (1992 yanvar), Xalqaro Olimpiya Komiteti tarkibiga rasman a'zo boʻlib qabul qilindi. (1992 mart).

Bugungi kunda hamma joyda Sportning milliy turlari qayta ishlanmoqda. Oʻzbekiston xalqaro sport hamjamiyatida dadillik bilan oʻzini koʻrsatmoqda.

Sport psixologiyasi – psixologiya fanining bir sohasi boʻlib, sport faoliyati va jismoniy tarbiya sharoitida inson ruhiyatining namoyon boʻlishi va rivojlanish qonuniyatlarini oʻrganadi.

Bunda u quyidagi muammolarni hal etadi:

- Sport faoliyatining umumiy masalalarini oʻrganadi, ya'ni sport bilan shugʻullanish motivlari va maqsadlarini, unga qiziqishning vujudga kelishi va malakalar shakllanishining umumiy va xususiy shartlarini;

- Sport mashqlari (trenirovkalar) samaradorligini oshirish muammolarini oʻrganadi. Sportchini shugʻullantirish – bu uni umumiy va maxsus jihatdan jismoniy, axloqiy, irodaviy va nazariy tayyorgarligini ta'minlash, sport musobaqalarida zarur boʻladigan texnik va taktik koʻnikmalarni egallashga oʻrgatish jarayonidir.

Sport psixologiyasini koʻproq sportchida harakat koʻnikmalari va malakalarini samarali shakllantirish qonuniyatlari, sportchi

tomonidan yuqori sport natijasiga erishish, uning chidamliligi, epchil harakatlari, kuchini oshiruvchi psixologik shartlari qiziqtiradi. Shuningdek, sportchini musobaqalarga ruhiy jihatdan tayyorlash, unda kuzatuvchanlik, taktik tafakkur, ijodiy xayolni o`stirish kabilarni sport psixologiyasi fani o`rganadi;

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

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

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

Sport psixologiyasi muammolarini o`rganish 60-70 yillarda keng sur'atda olib borildi (P.A.Rudik, A.Ts.Puni, V.M.Melnikov, Yu.L.Xanin va boshqalar).

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

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

mamlakatlarning olimlari o`rganmoqdala rva sportchilarimizning qanday qilib Evropa, Osiyo Olimpiya o`yinlari va jahon rekordlarini o`rnatishlarining yo`llari, sirlarini ochib berdilar.

Sport turlari turli-tuman, lekin ular hammasi ham sport musobaqalarida qatnashish va doimiy mashg`ulot bilan shug`ullanishni talab qiladi. Sport mashg`ulotlarining samarali usullarini ishlab chiqish Sport faoliyatining qatnashchisi – sportchi – shaxsini o`rganmay mumkin emas. Boshqa fanlar qatori Sport psixologiyasi sport faoliyatining turli tomonlarini tahlil qiladi va ular bilan bog`lik muammolarni echishga ko`mak beradi. Bundan kelib chiqib, sport psixologiyasining asosiy vazifalarini quyidagicha ifodalash mumkin, deb o`ylaymiz: Sport psixologiyasi sport faoliyatining alohida turlarining psixologik xususiyatlarini analiz qiladi. Masalan, gimnastikachining faoliyati o`zining jismoniy funktsiyalari, strategiyasi, taktikasi va individual-psixologik xususiyatlari bilan farq qiladi. Har bir sport turining psixologik xususiyatlarini o`rganmay turib, qiziquvchilarga uni o`rgatish va mashg`ulot utkazish uslublari to`g`ri ilmiy yoki amaliy talqin qilib berib bo`lmaydi. Lekin turli sport turlarida ba'zi bir umumiy psixologik xususiyatlar bo`lib, ular mashg`ulotlarni o`tkazish uslubini belgilashda bir-birini to`ldirib boradi. Shuning uchun Sport psixologiyasining keyingi vazifasi – sport faoliyatining umumiy analizini qilishdan iboratdir. Sport psixologiyasining navbatdagi muhim vazifalaridan biri bu sportchi shaxsining xususiyatlarini o`rganishdir. Sportchi shaxsining psixologik xususiyatlarini o`rganish katta ilmiy va amaliy ahamiyatga egadir. U sportchi shaxsini o`zi tanlagan sport turi bo`yicha muvaffaqiyatga erishish uchun ilmiy haqiqatdan ham ishonchli ma'lumot berishi kerak.

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

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

Demak, qayd etilgan barcha vazifalar bir-biri bilan dialektik ravishda chambarchas bog`liqdir. Sport musobaqalarida qatnashish esa sportchidan nafaqat maxsus texnik va taktik tayyorgarlikni

balki har tomonlama psixologik tayyorgarlik ko`rishni talab etadi. Sport faoliyati quyidagi psixologik xususiyatlardan iborat:

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

2. Tanlagan sport turi bo`yicha jismoniy mashqlarni yuksak mahorat bilan bajarishga erishish. Sport shug`ullanuvchidan doimiy maxsus trenirovkani talab qiladi. Chunki bular orqali turli xil jismoniy fazilatlar, ya'ni jismoniy kuch, chidamlilik, tezlik, engillik, iroda kuchi, jasurlik, qat'iylik, g`alabaga intilish va boshqalarga erishadi.

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

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

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

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

Sport psixologiyasi fanining umumiy strukturasi quyidagi ko`rinishga ega:

Sport faoliyati psixologiyasi		Sportchi psixologiyasi	
Sport faoliyatining umumiy psixologik xarakteristikasi	Ayrim sport turlarining psixologik xarakteristikasi	Sportchining maxsus sifatlari	Sportchi shaxsining umumiy xislatlari
Ta'lim va shug'ullantirishning psixologik asoslari		Sportchi irodasini tarbiyalashning psixologik asoslari	
Sportchi mahoratining psixologik asoslari			

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

Nazorat uchun savollar:

1. Sport psixologiyasi fani nimani o`rganadih
2. Sport psixologiyasi fanining rivojlanishiga hissa qo`shgan olimlarh
3. Sport psixologiyasi fanining vazifalarih
4. Sport faoliyatining psixologik xususiyatlarih
5. Sport psixologiyasi fanining tuzilishih

2-mavzu: SPORT PSIXOLOGIYASI METODLARI

Reja:

1. Sport psixologiyasi fanida metodlar va uning vazifalari.
2. Sport psixologiyasi fanida kuzatish metodining mohiyati.
3. Eksperiment metodining ahamiyati.
4. Sport psixologiyasida mehnat natijalarini o`rganish metodi.
5. Suhbat metodining mohiyati.

Tanyach so`z va iboralar:

Metod, ilmiy tadqiqotlar, sportchi natijalari, psixologik jarayon, umumiy va xususiy metodlar, o`z-o`zini kuzatish metodi, laboratoriya metodi, suhbat metodi.

Fanda metod (uslub)lar deb har bir Fan predmetini tashkil qiluvchi hodisalarni o`rganish uchun qo`llanilgan yo`l va usullarga aytiladi. Bu usullarni qo`llash esa o`rganilayotgan hodisani to`g`ri

bilib olishga, unga xos qonuniyat va xususiyatlarning inson ongida adekvat (mos ravishda) aks etishiga aytiladi.

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

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

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

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

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

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

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

Kuzatish metodi. Birinchi bo'lib Tetchener tomonidan taklif qilingan. O'z-o'zini kuzatish, ya'ni introspektiv metod sifatida yuzaga kelgan. Introspektiv metod sub'yektiv metod hisoblanib inqirozga uchragan va rad etilgan. Keyinchalik ob'yektiv kuzatish metodi mutaxassislar tomonidan taklif qilingan. Kuzatish oddiy kuzatish bo'lishi mumkin. Oddiy kuzatish o'zining cheklanganligi, maqsadsizligi bilan ilmiy kuzatishdan farq qiladi. Ilmiy psixologik kuzatishdan u yoki bu voqeliklarni aniqlash uchun kuzatish ob'yekti tanlanadi, reja tuziladi va kuzatish dasturi ishlab chiqiladi. Hayotiy kuzatishlar asosida ilmiy gipotezalar, tahminlar paydo bo'ladi. Har bir psixologning professional xususiyati kuzatuvchanlikdan iborat. Har qanday metod albatta o'zining o'rganish ob'yektiga, rejasiga va dasturiga ega bo'ladi.

1. Sub'yektiv metod. O'z-O'zini kuzatish metodi. Ma'lumki, bu metod psixologiyada uzoq vaqt etakchi metodlardan biri bo'lib kelgan. Uning bir qancha ijobiy va salbiy tomoni haqida gapirilayapti. Lekin sportchini o'zini-o'zi kuzatishga, o'zini bo'layotgan ruhiy holatlarini tahlil qilishga, to'g'ri hukmlar chiqara olishga o'rgatishda bu metodning qimmatiga katta. Bu metod bilan

cheklanib qolmaslik kerak. Ayniqsa, hozirgi kunda zamonaviy kompyuterlar, sport psixologiyasiga oid bo`limlar o`zgargan va turli test sinovlari yaratilayotgan bir davrda ulardan keng foydalanish lozim.

2. Tashqi kuzatish (ob'ektiv kuzatish) metodi. Psixologiyada tashqi kuzatishning predmeti – bu bevosita sub'ektiv ravishda bo`layotgan ruhiy kechinmalarning anglanmagan holda inson xatti-harakatlari, hulqi, nutqi va faoliyatida namoyon bo`lishidir. Zero, ob'ektiv kuzatilayotgan inson faoliyati bilan u kechirayotgan ruhiy jarayonlar o`rtasida qonuniy bog`liqlik bor. Shuning uchun kishi hulqini kuzatish orqali undagi ruhiy holat haqida xulosalar qilish mumkin. Bu metoddan foydalanayotganda qo`yiladigan asosiy talab, tadqiqotchi o`zining kuzatayotganligini bildirmasligi va natijalarni qayd etib borishi kerak.

Masalan, murabbiy shogirdlarining bajarayotgan jismoniy harakatlariga qarab, ularning ushbu mashq haqidagi tushunchalarini, tasavvurlaridagi kamchilik va xatolarni bilib olishi, mashq jarayoniga o`zgarish kiritish mumkin.

3. Eksperiment metodi. Psixologiyada bu metod katta ahamiyatga ega. Tadqiqotchi tomonidan o`rganilayotgan juda ko`p ruhiy hodisa, holat va jarayonlarning qonuniyatlari, ularning mexanizmlari asosan eksperiment metodi yordamida aniqlanadi. Bu metodning ikki turi mavjud:

- a) laboratoriya metodi;
- b) tabiiy-eksperiment metodi.

Laboratoriya metodida tadqiqotchi o`zini qiziqtirayotgan hodisani namoyon etish uchun laboratoriya sharoitida vaziyat yaratadi. O`rganilayotgan hodisa tadqiqotchi xohishiga ko`ra istalgan marta takrorlanishi mumkin. Bu uning eng muhim afzalligidir.

Laboratoriya eksperimenti qanchalik katta imkoniyatlarga ega bo`lmasin, lekin uni o`tkazishda va olinadigan natijada sun'iylik mavjud. Ayrim ruhiy holatlar tabiiy sharoitda va laboratoriya sharoitida bir-biridan keskin farqlanadi, shuning uchun psixologiyada tabiiy eksperiment metodi yaratildi. Buning asoschisi professor A.F.Lazurskiy hisoblanadi. Bu metoda laboratoriya metodiga o`xshab, tadqiqotchining faol aralashuvi saqlanib qoladi. Takrorlash va o`zgartirishlar kiritish imkoniyati mavjud, lekin bularning hammasi tabiiy sharoitda bo`layotganligi sababli tekshirilayotgan odam buni bilmaydi. Bu metod o`z mohiyatiga ko`ra, tashqi kuzatish va laboratoriya metodlari oraliq`ida turadi.

4. Mehnat natijalarini o`rganish metodi. Bolalar chizgan rasmlar, o`qituvchilarning yozma ishlari, odamlar yasagan narsalar tadqiqotchi uchun shaxsning ruhiy xarakterlarini yaxshiroq bilib

olishga xizmat qiladi. Chunki insonning qobiliyati va imkoniyatlari u yaratayotgan narsalarda ideallashtirilgan bo'ladi. Masalan, turli yoshdagi bolalar chizgan rasmlar ularning qiziqishlarini, tasavvurlarini, aqliy taraqqiyot darajasini, qobiliyati qanchalik o'rganilganligini bilib olishga yordam beradi. Uning individual xususiyatlarini ham. Uning eshigi, qanday chizilganligi, oila a'zolarining tasvirlanishiga qarab ham oilada Kim etakchi ekanligi bilib olinadi. Ba'zi bolalar onasini katta, otasini kichik qilib chizadi, demak oilada ona etakchi.

5. Suhbat metodi. Inson psixikasini ularning ularning suhbatning mahsadi va vazifasi belgilanadi, uning ob'ekti va sub'ekti tanlanadi, ma'ruzasi, vahti, joyi aniqlanadi, yakka, guruh va jamoa bilan bo'lib o'tiriladigan savol-javob tartibi tayyorlanadi. Suhbatning bosh mahsadi muayyan bir vaziyat yoki muammoni hal qilish jarayonida inson psixikasidagi o'zgarishlarni ularning ularning sportchi shaxsining psixologik xususiyatlari, ya'ni ularning Duneqarashlari, maslak va qiziqishlari, jamoaga munosabati va o'zining burchini anglashi kabilarni bilib olish zarur bo'ladi. Bunday paytda suhbat metodi yashxi natija beradi. Bu metod tadqiqot uchun muhim ahamiyatga ega bo'lgan ma'lum masalalarni o'rganishga yo'naltirilgan kuzatishdir. Suhbat jarayoni tekshirilayotgan shaxs bilan erkin va amimiy bo'lishi kerak.

Bu metoddan foydalanish quyidagi talablarga rioya etishni talab qiladi:

1. Tadqiqotchining suhbatga qadar tekshiriluvchi bilan yaxshi munosabatda bo'lishligi (begona odam sportchini chaqirib suhbat qurishi mumkin emas, samimiyligini, ishonch bo'lmaydi) zarur.

2. Suhbatning mukammal rejasi bo'lishligi, savollar o'rganilayotgan muammoni ochishga xizmat qilishi, mantiqan bir-birini to'ldirishi lozim.

3. Suhbat davomida savollar tadqiqotchi tomonidan bevosita emas, bivositalik yo'li bilan berilishi talab qilinadi. Masalan: bolaning qiziqishlarini o'rganish uchun maktabda to'garaklar ochilsa, qanday to'garakka qatnashgan bo'lar edingh Futbolga qiziqasanmih Boksga qatnashasanmih

4. Suhbat vaqtida tadqiqotchi javoblarni birdaniga yozib olmaganligi ma'qul. Bu suhbatning samimiy kechishiga salbiy ta'sir qiladi. Suhbat tugagach, taassurotlar yangiligiga javoblarni yozib olish kerak.

5. Olingan ma'lumotlarning to'g'riligini boshqa metodlar yordamida aniqlash lozim.

Nazorat uchun savollar:

1. Sport psixologiyasining umumiy va xususiy metodlarini
2. Sport psixologiyasida kuzatish metodining ahamiyatini
3. Laboratoriya metodining xususiyatlarini
4. Mehnat natijalarini o`rganish metodining qo`llashini
5. Suhbat metodiga qo`yiladigan talablarini

3-mavzu: SPORT FAOLIYATINING PSIXOLOGIK XUSUSIYATLARI

Reja:

1. Sport faoliyatining motivlari.
2. Shaxsiy va ijtimoiy motivlar
3. Sportchilarni musobaqalarga jismoniy, texnik, taktik tayyorlash.
4. Sportchilarni ruhiy tayyorlash masalasi.

Tanyach so`z va iboralar:

Sport faoliyati, psixologik tahlil, jismoniy mashqlar, motivlar dinamikasi, jismoniy, texnik, taktik va ruhiy tayyorgarlik, musobaqa, shaxsiy va ijtimoiy motivlar.

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

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

Bu murakkab xarakterdagi motivlar bo`lib, ular quyidagilar:

Sport faoliyatiga oid motivlar:

1. Muskul aktivligining namoyon bo`lishidan sportchining qoniqish his etishi.
2. O`z harakatlarining epchilligi va go`zalligidan zavq olishi.
3. Murakkab va xavfli mashqlarni bajarishda qat'iyatli va jasurlikni namoyon qilishga intilish.
4. Musobaqalarda qatnashishdan zavq olish.
5. Qanchalik qiyin bo`lmasin galabaga erishish, uzining maxoratini kursatish, rekord natijalarga erishishga intilish.

Sport faoliyatiga yondashgan motivlar:

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

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

Sport bilan shug`ullanishning boshlanqich bosqichi:

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

Tanlagan sport turida ixtisoslashish bosqichi:

Bu bosqichda sport faoliyatining motivlari:

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

Sport mahorati bosqichi:

Bu bosqichda sport faoliyatining bosqichlari quyidagilardan iborat:

1. O`zini sport mahoratini yuksak darajada saqlab turish va undan ham ko`p yuqori muvaffaqiyatlarga erishishga intilish.
2. O`zining sportdagi erishilgan g`alabalari bilan Vatanga xizmat qilish, xalqaro musobaqalarda Vatanning shon-sharafini ko`tarish, yangi dunyo rekordlarini o`rnatishga intilish.

O`zi tanlagan sport turiga o`z xissasini qo`shishga intilish, uning texnika va taktikasini boyitish va yuksaltirish, o`z tajribasini, bilimini yosh sportchilarga o`rgatishga intilish.

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

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

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

Har bir sport turidagi mashqning texnikasini egallash - harakat malakasini egallashdan iboratdir. Odam faoliyatidagi harakatlar shartlari ikki turga ajratiladi - ko`nikma va malakadir.

Harakat malakasi deb sportchilarda bir xil shaklda juda ko`p marta takrorlanish natijasida avtomatlashib ketgan harakatlarga aytiladi. Ko`nikma - shunday xarakatlardirki odam ularni ilgari egallagan bilimlarini tadbiq etgan holda bajaradi(professor A.Ts. Puni aytishicha harakat malakalar - odamning yodlab olgan harakatidir). Harakat malakalari bosh miyada differentsiyalashish (ajrata bilish) va vaqtli asab bog`lanishlar asosida shakllanadi.

Har bir harakat malakasi o`z fiziologik asosiga ko`ra shartli reflekslar aloqalari tizimlaridan iborat. Malakalar hosil bo`lishning dastlabki bosqichlari, ularni har bir qismi o`ylagan holda diqqat bilan bajariladi. Malakalar shakllangan sari harakatlar aniq, tez, tejimli, engil bajariladigan bo`lib qoladi.

Sport taktikasi deb, sport musobaqasida eng yuksak sport natija va g`alabalarga erishish uchun ishlatiladigan priemlar yig`indisiga aytiladi. Musobaqa g`alabaga erishish uchun ma'lum sport turida jismoniy jihatdan chiniqish va xatto mazkur sport texnikasini tyla egalashning o`zi kifoya qilmaydi. Shu bilan birga o`zining jismoniy kuchi va texnik ko`nikmalaridan to`g`ri foydalana bilishni ham talab qiladi. Taktikada komanda yoki yakka sportchining harakat yo`li namoyon bo`ladi. Har bir sport turida taktik reja tuziladi. Lekin sport taktikasi sport turi va uning spetsifikasiga karab har xil bo`ladi. Taktik jihatdan tayyorlashning umumiy muammo bilan psixologik muammo bog`langan bo`lib, quyidagilardan taxminiy (shartli) taktik reja tuzish muammosidan iborat. Ushbu taxminiy tuzilgan taktik rejani musobaqa paytida ro`yobga chiqarish muommosi.

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

Umumiy xarakterga ega bo`lgan shartlar ko`yidagilardir:

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

Konkret (spetsifik) shartlarga: maxsus bilim, malaka va ko`nikmalarni o`zlashtirish kiradi. Eng muhim bilimlar quyidagilar: sportchida sportning har bir turi bo`yicha tarixiy taraqqiyoti jarayonida yuzaga keladigan taktika asoslari haqidagi nazariy bilimlar. Sportchi musobaqa o`tkaziladigan joyidagi shart-sharoitlarni bilishi kerak. Sportchilar boshqa shaharga musobaqaga borganlarida ko`pincha bu sharoitlar bilan tanishmaydilar. Bu albatta noto`g`ri. Ushbu shart-sharoitlarga: musobaqa o`tkaziladigan joyning muhiti, musobahaning profili, xarakteri, tabiiy va sun'iy to`siqlari. Yıllarning soni va ularning sifati, zallarning yorug`ligi, sport qurollarning sifati. Hakamlar rıyxati va hokazo kiradi. Shartli tuzilgan rejaning musobaqa paytida ishlata bilish ko`nikmalari ham to`rlicha bo`ladi, bular quyidagicha: 1) musobaqa va trenirovka paytlarida tustaqil fikr yurita bilish; 2) ishtirok etgan musobaqalarni tahlil qilish; 3) umumlashtira bilish; 4) texnik priyomlarni musobaqadagi kurash paytida maqsadga muvofiq ravishda tanlab, ulardan foydalana bilish; 5) priyomlarga ijodiy o`zgartirishlar kirita bilish.

Musobaqaning borish holatini kuzatishda o`z holatini, hatti-harakatini kuzata bilish. Raqib yoki sheriklarning o`ylagan taktik rejasini payqay olish va nazarda tutish kınikmasi eng muhimdir.

Sportchi yuksak emotsional qo`zg`algan holatda, hamda ruxiy tushkinlik holatida o`zini tuta bilish.

Sportchi yaxshi taktikaga ega bo`lishi uchun quyidagi xususiyatlarga ega bo`lishi kerak: kuzatuvchanlik, tashabbuskorlik, oldindan ko`ra bilish yaxshi anglash qobiliyatiga ega bo`lish.

Sportchining musobaqaga qatnashishdan maqsadi, rekord qo`yish hamda shaxsiy sport natijasini yaxshilashdan iboratdir. Bu reja maqsadga erishish uchun musobaqa oldidan sportchi tomonidan tuzilgan shartli (taxminiy) taktik reja javob bera oladi. Bu reja maqsadga erishish vositalari va usullari, yıllarini anglash, hamda duch kelishi mumkin bılgan qarshilik, qiyinchilik va kutilmagan hodisalarni oldindan sezish, tasavvur qilish kabilarni ız ichiga oladi. Ko`pincha bunday reja tuzish kırısatmali bılmay fikran bıladi. Shu sababli ham taxminiy taktik reja tuzish ijodiy jarayonidir. Bu jarayonda taffakur va ijodiy xayol qilish muhim ahamiyatga ega. Taktik reja muvaffaqiyatli tuzilsa, sportchida ishonch va mamnunlik hosil bo`ladi. Aksincha esa, unda shubxa, xavotiralanishi, ranjishni, ba'zida esa o`zini yo`qotishini paydo qiladi. Taktik rejani echish asosan sportchini tafakkuriga

bog`likdir. Chunki ilmiy tekshirishlardan hamda har bir sportchining tajribasidan ma'lumki sportchi ʻaylab harakat qiladi, harakat qilib o`ylaydi. Sportda tafakkur jarayoni qisqa vaqtda ʻzgarib turish xususiyatiga xosdir. Aytish mumkinki, rejani aniq va maqsadga muvofiq bajarishning manbai aniq tafakkur qilishning oqibatidir. Lekin, tafakkur qilish uchun musobaqaning vaziyati raqibning harakati asosiy materialdir. Bu material oldingi tafakkur bo`lmaydi, fikrlangan reja tasavvur asosida ijodiylashadi. Sportchining musobaqa oldidan ishlab chiqilgan taktik rejani musobaqa jarayonida real sharoitda tafakkur, tasavvur va diqqatini faol ishtirokida qayta ko`rib turishi, hamda sharoitni tez tahlil va sintez qilib tadbirlash natijasida hal qilinadi.

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

Nazorat uchun savollar:

1. Sport psixologiyasining umumiy va xususiy metodlarini
2. Sport psixologiyasida kuzatish metodining ahamiyatini
3. Laboratoriya metodining xususiyatlarini
4. Mehnat natijalarini o`rganish metodining qo`llashini
5. Suhbat metodiga qo`yiladigan talablarini

4-mavzu: O`QITISH VA SPORT MASHG`ULOTLARINING PSIXOLOGIK TAHLILI

Reja:

1. O`qitish va sport mashg`ulotlarida harakat ko`nimaklari va malakalar.
2. Sport faoliyatida harakat analizatorlari.
3. Sport mashqlarida sportchi irodasi.
4. O`qitish va mashqlantirishda sport formasi.

Tanyach so`z va iboralar:

O`qitish, sport Mashg`ulotlari, ko`nikma, malaka, harakat faoliyati, harakat analizatorlari, sportchi irodasi, texnik xatolar, sport formasi

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

Ta'limning vazifasi jismoniy mashqlarni bajarishning turli usullarini egallashga yordamlashishdir.

O`quvchini sportni mukammal egallashida harakat tasavvurlarini roli kattadir.

Harakat tasavvurlariga ega bo`lmay o`quvchi eng oddiy jismoniy mashqlarni ham bajara olmaydi. Harakat to`g`risidagi tasavvurlar doimo murakkab bo`lib, u ko`rish harakat elementlarining birligidan tashkil topadi. Uzoq davom etgan harakatlar dastlab ko`z kuzatishlari keyin muskul harakat tasavvuri bilan bog`lanadi.

O`quvchi ongida ko`z tasavvuri paydo bo`lganda o`z-o`zidan muskul harakatlari paydo bo`ladi. Shu sababli harakatni ko`rsatish, doimo ham uning o`quvchi tomonidan to`g`ri bajarilishiga olib kelavermaydi. Muskul harakat tasavvurlarini hosil etish uchun ular jismoniy mashqlarni bajarish jarayonida aniqlab olish zarur.

Bu harakat og`zaki tushuntirish yordamida erishiladi:

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

2. Turli og`irlikdagi snaryadlardan foydalanish. O`quvchi turli og`irlikdagi snaryadlar bilan shug`ullanganda, o`sha zaxoti muskul miqdorida o`zgarish ro`y beradi, uni xis etadi. Bu unga harakatni yaxshi o`zlashtirishiga yordam beradi.

3. O`rgangan harakatlarni diffirentsional bajarish. Shug`ullanish jarayonida sportchi mashqni umumiy, bo`linmagan

holda bajaradi. Keyin u mashqni elementlarga, qismlarga bo'lib bajaradi, ya'ni qo'l va oyoq harakatlari, qo'l bilan harakat qilganda u faqat qo'lni o'ylaydi, shu paytda oyoq harakatlari unutiladi.

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

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

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

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

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

Harakat malakalarini tarkib topishida ongning roli.

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

Harakat malakalarining xususiyatlari quyidagilar bilan xarakterlanadi. Malakalarning ong bilan bog'liq bo'lishi. Malakadagi harakatning aniqligi. Bu mushak haraka va boshqa sezgilarning yuksak o'ssganligiga bog'likdir. Malakalardagi harakatlarni tejamli bajarilishi. Malakaning turg'unligi.

Malakalarning egiluvchan va bukuvchanligi:

Harakat malakalarining shakllanishi uch bosqichdan iborat.

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

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

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

Malaka hosil bo`lish natijasida: sport uchun zarur bo`lgan kuch, tezlik, epchillik, egiluchanlik, chidamchilik, sharoitiga tez moslashish kabi sifatlar etiladi. Musobaqa jarayoniga psixik jarayonlarning sifati reaksiya tezligi oshib sportchida orientirovka yaxshilanadi. Tafakkur tez va sifatli ishlaydi. Sportchi o`z harakatini erkin nazorat qila oladigan bo`ladi.

Harakat malakalarining hosil bo`lishida mushak harakat sezgilari muhim ahamiyatga ega. Bu jarayonda boshqa hamma analizatorlar ham qatnashadi. Sport malakalarini hosil qilishda nuth va taffakkur katta rol o`ynaydi. Har qanday harakat malakalarini hosil qilish boshqa malakalar bilan aloqada bo`ladi va bog`lanadi. Malakalarning o`zaro ta'siri ikki shaklda bo`ladi. Bir malakadan ikkinchisiga o`tishda mavjud malakaning ijobiy ta'sir ko`rsatish - malakani qo`shish deyiladi. Bir malakani ikkinchi malakaga salbiy ta'sir hilishni interferentsiya deyiladi. Harakat malakalarining susayishi yoki mutlaqo esdan chiqarilish.

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

1. Muskul mashqlarida talab etiladigan iroda kuchi. Jismoniy mashqlar iroda kuchi bilan chambarchas bog`liqdir. Jismoniy mashqlarni bajarish odatdagi muskul harakatlaridan ortiqroq harakatni talab etadi. Ko`p marotaba va tez-tez qaytariladigan

harakatlar sportchi qobiliyatini shakllantirish va uning iroda kuchini sarf etishda muxim rol uynaydi.

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

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

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

Jismoni mashqlarni bajarishdagi iroda kuchi.

Xavfni engish bilan bog`liq iroda kuchi.

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

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

2. Texnik jixatdan og`ir, qiyin jismoniy mashqlarni bajarishda yuksak maxoratga erishish bilan bog`liq emotsional kechinmalar. Bu xis-tuyg`u organizmning yuksak darajadagi ishlash qobiliyati xolatini ko`rsatadi, mashqni bajarishdagi muvaffakiyat tuyg`usi o`zining boshqa sportchilardan ustunligini xis etish, unga boshqalar bajara olmaydigan mashqlarni bajara olishi tuyg`usini tan olish zavk bagishlaydi. Agar aksincha jaroxat olish, murakkab mashqlarni bajarishdagi muvaffakiyatsizlik kabilar

ruy bersa, unda salbiy tuyg`ular, ya'ni o`ziga ishonchsizlik, kurkuv vujudga keladi.

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

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

5. Estetik tuyg`ular. Bu tuyg`ular kuprok gimnastika, figurali uchish va boshqa sport turlarida ko`zatiladi.

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

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

Sport jamoasi bilan bog`liq jamoa oldida o`z ma'suliyatini xis kilish, undan faxrlanish tuyg`usi. Bu tuyg`u sportchiga juda katta qiyinchiliklarni engishga yordam beradi. Bunday tuyg`uga ega bo`lgan sportchi xech kachon kurashdan kaytmaydi. Demak, sport faoliyati sportchiga;

Sportchi shaxsini qamrab olgan kuchli tuyg`ular sportchi faoliyatiga kuchli ta'sir etadi. Bir vaqtda u sportchidan o`z xis tuyg`ularini idora qilishini va salbiy tuyg`ularga qarshilik qila olishni talab etadi.

Turli xil emotsional kechinmalar oddiy jismoniy xis-tuyg`ulardan tortib, to yuksak ma'naviy tuyg`ulargacha, sport jamoasini birlashtiradi.

Sport musobaqalari mobaynidagi xis-tuyg`ular bir-biriga tez o`tishi mumkin, ya'ni sportchi muvaffakiyat va muvaffaqiyatsizlikni tez xis eta oladi.

Sport mashqlarining maqsadi, faqat sportchidan mashg`ul bo`layotgan sport turiga doir sport texnikalaridan mukammal malaka hosil qildirishgina bo`lib qolmay, shuningdek, sportchi organizmini pishitish, ya'ni sport formasiga etkazish hamdir. Tadqiqotlar bu holatning psixologik xususiyatlarini ko`rsatib berdi.

Yaxshi sport formasiga ega bo`lgan sportchi mazkur sport faoliyati bilan bog`liq voqelikni tez va aniq idrok etadi. Uning idrok ko`lmi ortadi, diqqatini to`plash va taqsimlab olish qobiliyati

yuksaladi, javob reaksiyasi tezlashadi, o`z xatti-harakatlarini nazorat qili shva ularni ongli boshqarish vujudga keladi. Sportchi pishib etilganligining yana bir muhim belgisi unda ijobiy hissiyot-texnik holatlarning ustunligi, bardamlilik va kayfiyatlarining yuqori bo`lishligidir.

Sport formasini psixologik tahlil etish katta amaliy ahamiyatga ega bo`lib, sportchi o`zining jismoniy holatini nazorat qilish, boshqarish kabi usullarini bilib oladi. Ortiqcha uzilib qolish holatining oldini oladi.

Nazorat uchun savollar:

1. O`qitish va sport mashg`ulotlarida harakat ko`nikmalari masalasi.
2. Sport mashg`ulotlarida hosil bo`lgan malakalar
3. Sport mashqlarida sportchi irodasini tarbiyalash
4. Sport formasining ko`rsatgichlari

5-mavzu: SPORT MUSOBAQALARINING PSIXOLOGIK TAHLILI

Reja:

1. Sport musobaqasining xususiyati.
2. Sportchining jismoniy va ruhiy imkoniyatlari.
3. Sport musobaqalari jarayonidagi holatlar.
4. Sport bilan bog`liq mashqlarning yosh davrlarga bo`linishi.

Tanyach so`z va iboralar:

Sport musobaqasi, sportchi, jismoniy va ruhiy imkoniyat, jonsaraklik, «o`lik nuqta», «ikinci nafas», irodaviy zo`r berish, o`smirlik, o`spirinlik.

Prezidentimiz I.A.Karimov ta'kidlab o`tganlaridek – «Yosh avlod bizning ieklajagimizdir». Yosh avlodni jismonan va ruhan sog`lom qilib tarbiyalamasdan turib, davlatimizga etuk barkamol avlodni etishtirib berish mumkin emas.

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

Musobaqa - pedagogika fanining ta'rificha kishi faoliyatini belgilovchi, kuzatuvchi omildir, ya'ni qo`zg`atuvchi

rag`batlantiruvchi omildir. Sport musobaqasining tarbiyalovchi ahamiyati kattadir. Ular quyidagi xususiyatlar bilan xarakterlanadi.

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

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

3. Sport musobaqasidagi shiddatli kurash yurak, qon aylanish faoliyatini kuchaytiradi, modda olmashuvni tezlashtiradi. Bularni barchasi yurak-asab faoliyatini mustahkamlaydi. Organizmning ish qobiliyatini oshiradi.

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

5. Sport musobaqasida sportchining barcha psixik jarayonlari keskinlashadi.

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

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

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

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

bo`ladigan musobaqaga moslashish imkonini tug`diradi hamda erishadigan yakunlar darajasiga kuchli ta'sir o`tkazadi.

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

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

Start oldi xayajoni quyidagilar bilan ifodalanadi: 1) emotsional holatning beqarorligi; 2) bitta emotsional holat ikkinchisi bilan tezda almashinib turishi; 3) hatto ko`z yoshigacha borib etishi va yana aksincha qaytishi. Diqqatning tartibsizlanishi, parishonlik holatining vujudga kelishi; fikrni to`playolmaslik. Xotiraning pasayishi, musobaqaga oid muhim momentlarni hotiradan chiqib ketishi. Bu holatni tashqaridan kuzatganda oyoq - qo`llarning qaltirashi, yuzning oqarishi, oyoq - qo`l uchlarining sovib ketishi, yuzda, qo`l kaftida oyoq uchlarida terning paydo bo`lishi bilan ifodalanadi. Start agatiyasi (ruxsizlanish, xafasizlik, lanj, xech narsaga qiziqmaslik). Bu holat start likoradkasining aksidir. Start agatiyasi quyidagi belgilar bilan ifodalanadi: 1. Uyqu bosish holatini paydo bo`lishi; 2) musobaqaga qatnashishkisi kelmasligi; 3) salbiy kayfiyat - (astenik) ning namoyon bo`lishi 4) idrok va diqqatning pasayib ketishi va boshqalar.

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

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

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

1. Sport olddidan qaltirash. U quyidagi xususiyatlarga ega:
 - a) sportchi faoliyatini bo`zuvchi kuchli hayajonlanish;
 - b) hissiyotlarning susligi, bir hissiyotni (salbiy), ikkinchi hissiyotni (ijobiy) bilan tez almashinish;
 - g) e'tiborning bo`zilganligi, parishonlik;

d) xotirani susayishi, bu holatda musobaqa davrida hisobga olinish mumkin bo'lgan momentlar esidan chiqib qoladi.

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

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

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

a) bu barcha ruhiy jarayonlarning bo'shligi yoki uyqu holatida ekanligi bilan ifodalangan sust uyg'onish;

b) musobaqada qatnashish xohishini yo'qligi;

v) xarakterga ega bo'lgan kayfiyat. Bu kayfiyat kuchni yo'qolganligida ko'zatiladi;

g) tafakkur va e'tibor jarayonlarni intensivligini susayishi. Bu holatning fiziologiyasini uyg'otuvchi jarayonlarning susayishi va tormoz jarayonlarning kuchayishi bilan bog'liq.

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

a) bo'lajak munosabatlarga e'tiborni to'la jamlash, va qaratish;

b) tafakkur va ong jarayonlarini kuchayishi;

v) Musobaqada muvaffaqiyatli qatnashishga xizmat qiluvchi hissiyotlarni rivojlantirish.

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

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

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

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

Uzoqdavom etadigan sport turlarida vujudga keladigan «o'lik nuqta», «ikkinchi nafas» olish kabi holatlarning psixologik tahlili katta qiziqish uyg'otadi. «O'lik nuqta» vaqtida ruhiy jarayonlar tezligi keskin pasayib, idrokning aniqligi yo'qoladi. Ko'rish va harakat illyuziyalari paydo bo'la boshlaydi. Xotira va tafakkur susayadi. Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, «O'lik nuqta» uchun xos bo'lgan bunday og'ir ruhiy holatlar musobaqada kurashni davom ettirish xohishi natijasida sportchi tomonidan o'zining harakatlarini

maqsadga muvofiq ravishda boshqarish va intensiv irodaviy zo`r berish orqali bartaraf etiladi. Bunday irodaviy zo`r berishning asosiy mexanizmida ikkinchi signal sistemasi (tizimi)ning shartli reflekslar bog`lanishi yotar ekan. Ular birinchi signallar sistemasi jarayoniga boshqaruvchilik ta'sir ko`rsatib, «o`lik nuqta»ni engib o`tishga barcha ruhiy jarayonlarning normal ishlashiga va stenik hissiyotlarning paydo bo`lishiga olib keladi. Bu esa sportchida o`z kuchiga ishonish va musobaqalarni intensiv ravishda davom ettirish xohishini tug`diradi.

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

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

2. E'tibor miqdorining kamayishi uning taqsimlash qobiliyati bo`zilishi.

3. Reaktsiya tezligini susayishi, xato reaksiyalar sonining ko`payishi.

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

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

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

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

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

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

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

«O`lik nuqta» holatini engishga yordam beruvchi iroda kuchi nafas olish va harakatlarni ongli nazorat qilishdan tashkil topadi. Iroda kuchi mexanizmi vazifasini ikkinsi signal sistemasi bajaradi.

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

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

1. Erishilgan natijadan qoniqish tuyg`usi.
2. Yaxshi kayfiyat, tetiklik tuyg`usi.
3. O`z kuchiga ishonch tuyg`usini oshiradi. Bu esa trenirovkalarni davom ettirish va musobaqalarda yana qatnashishga sharoit yaratadi.

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

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

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

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

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

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

Masalan, o`smirlik, o`spirinlik va yigitlik yoshlari shaxsning jismoniy kuchlarini namoyon etish bilan bog`liq davrlaridir. Aynan shu davr jismoniy imkoniyatlarning namoyon bo`lishi, shaxsning keyingi ruhiy xususiyatlari shakllanishi uchun juda muhimdir.

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

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

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

Nazorat uchun savollar:

1. Sport musobaqalarining xususiyatlari nimalardan iborath
2. Sportchining jismoniy varuhiy imkoniyatlarinh
3. Sportchining emotsional holati haqida A.Puni xulosalarinh
4. Sport bilan bog`liq jismoniy mashqlarning yosh davrlarga bo`linishih

6-mavzu: SPORTCHA YUGURISHNING PSIXOLOGIK TAHLILI

Reja:

1. Sportcha yugurishning vazifalari.
2. Start olish va yugurish texnikalari.
3. Yugurish jarayonida sportchi tafakkuri.
4. Turli masofalarga yugurishda ruhiy holatlar.

Tanyach soʻz va iboralar:

Sportcha yugurish, masofa, tezlik, vaqt, start olish, yugurish texnikasi, taktika, hissiy-irodaviy holat.

Sportcha yugurishning asosiy vazifasi – ma'lum bir masofani iloji boricha qisqa vaqt ichida bosib o'tishdir. Sportchi yuqori maksimal tezlik bilan qisqa vaqt oralig'idagina yugurishi mumkin, xolos. Keyin tezlik pasayadi. Shuning uchun ham har bir sportchi oldida masofani qisqa muddatda bosib o'tish uchun o'z kuchini to'g'ri taqsimlay olish vazifasi turadi.

Eng yuqori tezlik bilan yugurish faqat qisqa masofalardagina mumkin bo'ladi. Masalan, 100 metrga yugurishda sport ustalarida 1 sekundda 9,68 metr to'g'ri keladi. Bunda masofaning asosiy qismini butun masofa uchun ketgan o'rtacha ko'rsatgichdan yuqori tezlikda bosib o'tadi.

Uzoq masofalarga yugurishda, masofaning ko'p qismi, butun masofa uchun ketgan o'rtacha tezlikda bosib o'tiladi. Sportcha yugurish start olish, masofa davomida yugurish texnikalarini yaxshi egallashni talabqiladi. Yugurishning bu elementlari texnik jihatdan turli masofaga yuguruvchilarda bir-biridan farqlanadi.

Ta'kidlab o'tganimizdek, turli masofaga yugurish tezligi bir xil bo'lmaydi. Masofaning turli qismlarida tezlik o'zgarib turadi. Yugurish tezligi qadamning kattaligi va miqdoriga bog'liq bo'ladi.

Ayrim tadqiqotchilarning ko'rsatishicha, qisqa masofali yugurishlarda tezlikning yuqori bo'lishida qadamlarning miqdoriy tezligi muhim ahamiyatga egaekan. Uzoq masofali yugurishlarda esa qadamning uzunligi ahamiyatli bo'ladi. qadamning uzunligi asosiy harakatlanuvchi apparatlarning anatomik xususiyatlari bilan bog'lanadi. Bular oyoqning uzunligiga, harakat amplitudasiga, tovon va oyoq uchlarining tuzilishiga, oyoq uchlarining egiluvchanlik darajasiga bog'liqdir.

Yugurayotgan gavda asosiy muskullarining hammasi dinamik harakatga kirishadi. Mashg'ulotlar jarayonida ma'lum harakatlar tartib bilan bir necha marta takrorlanishi harakat reflekslarining ma'lum shakldagi zanjirini yuzaga keltiradi.

Sportchi yugurish ko'nikmasining o'ziga xos xususiyati shundaki, musobaqa vaqtida yugurish harakatlari aniq bajarilsa

ham, u ong bilan to'la boshqarilib turilmaydi. Yugurish vaqtida sportchining ongi oldiga qo'yilgan vazifani bajarish – maqsadga etishga qaratilgan bo'ladi. U tezroq marraga etib borishni, o'rta va uzoq masofalarga yugurayotganda esa muvaffaqiyatini ta'minlashga xizmat qiluvchi ayrim taktik vazifalarni echibboradi. Bu masofada yugurgan sportchilar taktik vazifalarni echayotganda masofaning turli bosqichlarida yugurish tezligini nazorat qilib, hisob-kitobini olib boradi ayrim bosqichlarda yugurish tezligini kuchaytirishi yoki pasaytirishi mumkin. Musobaqa vaqtida sportchi tomonidan yugurish tezligining qo'yilgan maqsadga muvofiq kelayotganligini to'g'ri anglabetishi «vaqtni his qilish» deyiladi. Bu narsa uzoq vaqt qilingan mashg'larda orttirilgan ko'nikmalar, ma'lum analizatorlarda yuqori darajada harakatlar farqlanishishning vujudga kelishi bilan begilanadi. «Vaqtni his qilish»ning fiziologik asoslari ham etarlicha o'rganilmagan. Lekin shartli reflekslarning hosil bo'lishi bo'yicha I.P.Pavlov olibborgan tajribalarda shu narsa aniqlanganki, shartli reflekslarni hosil qilishda shartli qo'zg'aluvchilar bilan ma'lum vaqt oralig'ida mustahqam birlik vujudga kelsa, bosh miya yarim sharlarida ma'lum vaqt oraliqlariga nisbatan shartli bog'lanish vujudga kelar ekan. Masalan, oldin shartli qo'zg'aluvchi signal berib, ma'lum vaqt o'tgach shartsiz qo'zg'aluvchi (ovqat) berilsa, kuchuklarda vaqtning o'tishiga nisbatan shartli refleks vujudga kelgan, ya'ni 30-40 sekunddan keyin so'lak ajrala boshlagan.

O'rta va uzoq masofaga yuguruvchilardan diqqatni kuchli to'plash talab qilinmaydi. Yugurish davrida ular diqqati bir ob'ektdan ikkinchi ob'ektga o'tibturadi. Turli masofalarga yugurish sportchilar hissiy-irodaviy holatini turli xil xususiyatlarda namoyon bo'lishini taqozo etadi. Chnuik turli masofalarda sportchi bajarayotgan harakatlar intensivligi va davomiyliggi ham turlicha bo'ladi. Masalan, 100, 200 metrga yugurishda jismoniy harakatlarda maksimal intensivlik talab qilinsa, 400, 800, 1000, 1500 metrga yugurishda davomli maksimal intensivlik talab qilinadi. 3000, 5000, 10000 metrga yugurishda katta intensivlik talab qilinsa, 20 kilometr va marafoncha yugurishda o'rtacha intensivlik talab qilinadi.

Masofalar ichida 800 metrli yugurish ancha murakkab masofa hisoblanadi. Masalan, 100 metrga yugurayotganda taktika masalalari hech qanday ahamiyatga ega emas. Uzoq va o'ta uzoq masofalarga yugurishda esa taktik masalalarni echish muhim ahamiyatga ega.

800 metrli masofa esa sportchidan maksimal intensivlikda yugurish texnikasiga, yugurish qoidalariga rioya etishni,

belgilangan yugurish jadvaliga amal qilishlikni, turli taktik masalalarni echib berishlikni talab qiladi.

Turli masofalardagi harakatlar intensivligi, davomiyligi, tezligi, texnika va taktika shartlarining xilma-xilligi, sportchilar hissiy-irodaviy holatiga ham turlicha ta'sir ko'rsatadi. Shuning uchun ularda irodaviy hislatlarning namoyon bo'lishi ham o'ziga xos xususiyatga ega bo'ladi.

Nazorat uchun savollar:

1. Qisqa masofaga yuguruvchilarni tayyorlashda qanday psixologik muhit yaratish kerak?
2. Yugurish jarayonida sportchi tafakkuri?
3. Sportcha yugurishning asosiy vazifalari nimalardan iborat?
4. Uzoq masofaga yugurishning o'ziga xos xususiyatlari?

7-mavzu: EMOTSIONAL (HISSIY) XOTIRA VA UNING JISMONIY MASHQLARNI BAJARISHDAGI ROLI

Reja:

1. Psixologiya fanida emotsional xotira.
2. Mashqlarni bajarishda xotiraning roli.
3. Salbiy hissiy xotirani engishda jismoniy mashqlarning roli.
4. Birinchi va ikkinchi signallar tizimi.

Tanyach so'z va iboralar:

Emotsional xotira, ehtiyoj, qiziqish, yoqimli, yoqimsiz emotsiya, ijobiy kechinmalar, ruhiy jarohat, sport mashqlari, birinchi, ikkinchi signal sistemalari.

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

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

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

1908 yili Geydelberg shahrida bo'lib o'tgan psixologlar kongressida nemis psixologi Kolche emotsional xotiraning

mavjudligini inkor etib chiqdi. Bunda u o'zi o'tkazgan va sub'ekt xarakterga ega bo'lgan tajribalarini misol keltirib, tajribada qatnashganlar ixtiyoriy ravishda tavsiya etilgan. Hissiy kechinmalarni keyinchalik eslay olmaganliklarini asos qilib keltiradi.

Nemis psixologi Ebbinga o'z fikricha, insonning xursandchiligi, lazzatlanishshi bilan bog'liq bo'lgan kechinmalar xotirada yaxshi saqlanib qoladi.

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

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

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

Ba'zan sportchi ruhiy travma (jarohat) olgan – raqibidan qaqshatqich zarba ekan, engil sportchi, keyinchalik uning oldida o'zini dadil tuta olmaydi. Qo'rquv, ishonchsizlik hukmronlik qilib turadi.

Shuning uchun ba'zi sportchilar, konmandalar ancha kuchli raqibini engadi-yu, lekin kuchsizroq raqibini har safar engi olmaydi.

Yoqimli va yoqimsiz kechinmalar bilan bog'liq bo'lgan hodisalarning hammasi ham xotirada saqlanib turmaydi. Biz uchun ahamiyatini yo'qotgan voqealar unutiladi. Sport mashqlarini bajarayotgan vaqtidagi emotsional reaksiyalarning namoyon bo'lishi turli xil bo'ladi. Bulardan biri ijobiy reaksiya bo'lib, muosbaqa oldidan emotsional ko'tarinkilik, yaxshi mashqlanish natijasida o'z kuchiga ishonch hissi, g'alaba hissi kabilar. ikkinchisi, salbiy emotsional reaksiya bo'lib, raqibidan qo'rqish, vahimaga tushish g'alabaga ishonchsizlik kabi holatlarda ko'rinadi. bu xil salbiy emotsional holatlar nerv sistemalari faoliyatiga, sportchi reaksiyalariga, umuman, ishchanligiga, uni ma'lum

jismoniy harakatlarni bajarishga, musobaqaga tayyorgarlik darajasiga ta'sir etadi.

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

Reaksiyaning strukturasi (tuzilishi).

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

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

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

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

Reaksiyalar sensor, motor va neytral tiplarga ajratiladi.

Sensor tipda sportchilarda dastlabki davrda signalni idrok qilishda asosan eshitish analizatorlari ko`zg`algan holda b`yladi va diqqatni signalning berilishiga qaratiladi.

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

Neytral tipda sportchilarda dastlabki davrda eshitish va mushak-harakat analizatorlarida qo`zg`alish muvozanat holatda bo`ladi. Reaksiya vaqti 140-150 sigma.

Reaksiya oddiy va murakkab deb 2 ta reaksiyaga ajratiladi:

Oddiy reaktsiyada, oldindan ma'lum b'ylgan ko'zg'ovchiga oldindan o'rganib olingan javob harakat bilan mazkur signalga javob qaytariladi.

Murakkab reaktsiyada, oldindan ma'lum bo'lmagan ko'zg'ovchiga ma'lum bo'lmagan javob bilan harakatlanish murakkab reaktsiya deyiladi (misol futbolda darvozobonning harakatlanishi).

Nazorat uchun savollar:

1. Ta'lim jarayonida xotiraning roli?
2. Mashqlarni bajarishda xotiraning roli?
3. Salbiy hissiy xotirani engishda jismoniy mashqlarning roli?
4. Ijobiy, salbiy, yoqimli va yoqimsiz kechinmalarning xotirada saqlanishi?

8-mavzu: SPORT MUSOBAQALARIDA EMOTSIONAL TANGLIK VA UNI TUG'DIRUVCHI OMILLAR

Reja:

1. Emotsional holatning vujudga kelish mexanizmlari.
2. Stress holatlarini vujudga keltiruvchi omillar.
3. Emotsional tanglikni engishda guruh va sportchi munosabati.
4. Komandali o'yinlarda konformizm.

Tanyach so'z va iboralar:

Emotsional holat, «informatsiya nazariya»si, ruhiy tanglik, stress, musobaqa, jamoa, guruh, tavakkalchilik, maqtov konflikt.

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

Agar sportchi musobakalarga etarli tayyorgarlik kurmaganligi ularni ongida yakkol namoyon buladi. Masalan gimnastikachi kaysidir kombinatsiyani to'g'ri bajarish ustida shugullanmokda. U

razmenka paytida bir kator noaniq harakatlarga yul kuyadi. Natijada sportchini asab faoliyatida ikki dinamik steriotip paydo buladi:

a) harakatni texnik jixatdan to`g`ri bajarish

b) texnik xatolarni kupligi

Bu ikki qarama – qarshilik sportchi xotirasida birgalikda kechadi. Musobaka davrida sportchi u yoki bu kiyin xolatlar tushganda, u avtomatik ravishda engil steriotipdan foydalanadi va harakatlarni texnik xolatlar bilan bajaradi. Kuzatishlar shuni ko`rsatadiki har bir mashq to`g`ri, texnik qoidalarga amal qilgan holda bajarilishi kerak. Sportchini sport formalarini yukotishiga turli kuchli salbiy xis–tuyg`ular ham ta'sir etishi mumkin. Yuksak shug`ullanganlik xolatiga ega bo`lish sportchidan faqat sport harakatlariga e'tiborni jamlashni talab qiladi. Lekin bunga turli ruhiy to`siqlar halaqit beradi. Ular sportchi e'tiborini asosiy narsaga qaratishdan chalg`itadi. Bu narsalar hammasi sportchi ifodasini bo`shashishiga olib keladi.

Ularda o`z kuchiga ishonchsizlik paydo buladi, ulardagi harakatlar passivlashib boradi.

Sportda quyidagi ruhiy to`siqlar ko`proq uchraydi.:

Stresslar (xayajonlar) yoki asabni xaddan ortik kuchlanishi.

Masalan xokkeyda rakib tomonidan kuch bilan ishlatiladigan amal sportchini uzoq muddatga safdan chikarishi, uning harakat koordinatsiyasining bo`zilishiga olib kelishi va qo`rqib bor kuchini ishga solmay, harakatlanishga majbur kiladi. Bunday stressral katoriga sportchi uchun ortik muskul kuchlanish, o`zok vakt shugullanish xam kiradi. Masalan: rekord darajaga erishish maqsadida, shtangachi kuplab yuklamalar ola boshlaydi, bu esa uning kursatkichlariniustira boradi. Lekin musobaka jarayonida trenirovkadagi kursatkichga erisha olmaydi. Bu esa sportchida kuchli asabiylanishni yuzaga keltiradi.

Sportchini asosiy harakatlardan chalgituvchi kuchli salbiy xis – tuygular bilan boglik fikrlardir. Bu fikrlar sportchi ongida etakchi bulib ular asosiy harakatlarni bo`zilishiga olib keladi. sportchi musobakalar davomida kuyidavgilarni o`z boshidan kechiradi.

jaroxat olishdan kurkish, masalan, xarakalarni keragidan kam darajada bajarish.

O`z rakibining darajasi yukoriligidan kurkish.

Xakamlarni noto`g`ri harakatlar to`g`risiga fikrlar

Yutkazib kuyishdan kurkish

Tomoshobinlarning munosabati bilan boglik fikrlar

Ruhiy tusiklarning mexinizmini bosh miya katta yarim sharlari kobigida kuchli saliy xissiyotlarning paydo bo`lishi tashkil etadi.

Ruhii tusiklarni engish uchun sportchi kilish zarur bulgan xolat nimadan iborat.

turli xil shart-sharoitlar va xolatlarda musobaka kurashi olib boihsh tajribasiga ega bulish

musoboka davrida e'tiborni chalgituvchi fikrlarni ongli ravishda enga olish, e'tiborni fakatgina asosiy harakatlarni bajarishga karatish

Barcha sportchilar bu tusiklarga duch keladilar. Kup uchraydigan ruhiy tusiklar kuyidagilardir:

odat bulib kolgan xayot turmush tarzini o`zgartirish zaruriyati insonda yillrar mobynida aniq bir xayot turmush rejimiga ega bulib koladi. Rejimga faoliyatning yangi turmushlarini kiritish asab faoliyatida urnashib kolgan steriotiplarni engish orkali amalga oshiriladi. Bu esa inson psixologiyasi – I. P. Pavlov so`zi bilan aytganda katta asab mexnatini talab etadi. Bunday ruhiy tusiklarni engish uchun sportchi ongli ravishda mashgulotlarni davom ettirishi va uningsalbiy emotsional kechinmalariga e'tiborni karatmasligi lozim. Shu jarayonlarga nisbatan unda yangi dinamik steriotiplar yuzaga kela boshlaydi.

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

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

1. Startdagi muvaffaqiyatsizlik.
2. Mashqlar va avvalgi musobaqalarda ko`rsatilgan past natijalar.
3. Trener bilan komandadagi o`rtoqlari yoki oiladagi nizolar.
4. Jismoniy jihatdan o`zini yomon his qilish.
5. Hakamlarning noxolisligi (g`irromligi).
6. Stratning kechiktirilishi.
7. Musobaqa vaqtidagi tanbehlar.
8. Ortiqcha hayajonlanish.
9. Musobaqa oldidan yoki bir necha kun yaxshi uxlamaslik.
10. Musobaqa o`tkaziladigan joyning yomon jihozlanganligi.
11. Avvalgi muvaffaqiyatsizliklar.

12. Raqibning yaqqol ustunligi.
13. Raqibning kutilmaganda yuqori natijalar ko`rsatishi.
14. Notanish raqib.
15. Yuqori ko`rsatgichlarni talab qilish.
16. Musobaqaga uzoq masofa bosib borish.
17. Qo`yilgan vazifani so`zsiz bajarish kerakligini doimo o`ylash.

18. Ko`rish, eshitish va taktikani belgilashdagi noaniqliklar.

19. Mazkur raqibidan avvalgi engilish.

20. Tomoshabinlar reaksiyasi. Laboratoriya sharoitida eksperimentator ruhiy tanglik holatini tug`dirishning katta imkoniyatlariga ega. buning uchun guruh, vosita va usullari mavjud.

Qilingan ayrim tadqiqotlarda kuchsiz ruhiy zo`riqish (stress) sportchi faoliyat natijasiga ta'sir ko`rsatishi ta'kidlangan. ayniqsa, yuqori mahoratli sportchilarda. Stressning kuchayib borishi barobarida uning ta'sir kuchi salbiylashib boradi. ruhiy kuchlanishning salbiy ta'siri diqqat, tafakkur va xotira jarayonlarida, shuningdek, ishchanlik, harakatlar aniqligida ko`rinadi.

Nazorat uchun savollar:

1. Emotsional holatning vujudga kelish omillari?
2. Stress holatining vujudga kelish omillari?
3. Stressdan chiqish yo`llari?
4. Emotsional tanglikni engishda guruh va sportchi munosabatlari?

9-mavzu: SPORTDA PSIXODIAGNOSTIKA METODLARI

Reja:

1. Sportchining asab tizimi xususiyatini o`rganish.
2. Sportchining irodaviy xususiyatlarini diagnostika qilish.
3. Sportchining temperament xususyaitlarini aniqlash.
4. Sport faoliyatiga munosabatini tahlil qilish
5. Sport jamoasida shaxslararo munosabatlarni o`rganish

Tanyach so`z va iboralar:

Umumiy psixologiya, sport psixologiyasi, faoliyat, jismoniy tarbiya, sportchi, musobaqa, sportchi mahorati, taraqqiyot bosqichi, sportchi psixologiyasi

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

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

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

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

U asosan kasallar uchun ishlatgan (Rotkevich. Polsha psixologi). Uning tizimini biroz o'zgartirib sportchilarga tadbiiq etganlar. Yana chuqurroq ko'rsa, bu mashg'ulot aslida tog'larda qo'llanilgan.

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

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

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

Mashg'ulot qilish natijasida sportchi o'z-o'zini ishontirish qobiliyatiga ega bo'la oladi. Bu trenirovkani autogen trenirovka deb ataladi. Bu metod ya'ni o'z-o'zini ishontirish: GDR, Chexoslovakiya, Polsha sportchilarini tarbiyalashda oxirgi paytlarda keng qo'llanilayapti. Asosiy maqsad sportchilarning mashqlangan holatini yanada takomillashtirishdir. Autogen trenirovkasi bilan shug'illanish natijasida sportchi diqqatini bir nuqtaga to'plab o'zini

tinchalantirish natijasida yarim uyqu holatigacha olib kelishi mumkin.

Yarim uyqu holatida bu mashg'ulotni qilish odamning organizimiga ijobiy ta'sir qiladi, uning ortiqcha emotsional qo'zg'algan holatini kamaytiradi, salomatlikni yaxshilaydi. Jismoniy va aqliy ishchanlikni oshiradi, xatto og'riqni ham yo'qotadi. (m-n: bola yiqilib tushdi, katta odam og'riqni ham yo'qotadi).

Autogen trenirovkasi quyidagi maqsadda qo'llaniladi:

1) Mashq yoki musobaqadan keyingi jismoniy toliqish (utomleniya) ni yo'qotish yoki pasaytirish va sport bilan shug'ullanish qobiliyatini tiklash.

2) Musobaqa paytidagi emotsional zo'r berish bilan bog'liq bo'lgan umumiy asab toliqishini yo'qotish yoki pasaytirish.

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

4) Uyqusizlik holati bilan kurashish. O'zini ishontirish metodini sportda qo'llashda quyidagi vazifalarni ochadi:

a) trenirovkadan oldin oladigan dam unimli bo'ladi;

b) uyqusiz holati bilan kurashishga yordam beradi, ayniqsa musobaqa oldidan;

v) emotsional holatning haddan tashqari oshib ketishiga yo'l qo'ymaslik.

g) musobaqa paytidagi xayajonlanish holatlarni kamaytirish (start lixoradkasi).

Polshada shtangistlar bilan autogen trenirovka qilish ma'lum darajada yaxshi natijalarga olib keldi. Misol: shtanga sporti bo'yicha Bashankovskiy Tokioda musobaqalashganda har podxod orasida shu autogen trenirovkasidan foydalanadi.

Bashankovskiyning aytishicha bunday mashg'ulot chempion bo'lishiga katta yordam beradi. Sportchi o'zini ishontirish qobiliyatiga ega bo'lish uchun u maxsus metodika bo'yicha 3-4 oy davomida mashg'ulot qilishi shart. Kim bilan shug'ullanish kerak Bu mashg'ulotni faqat xoxlagan kishi bilan shug'ullanish mumkin. Agar sportchi xoxlamasa mashg'ulot bekor qilinishi mumkin.

Polsha psixologi Rotkevich qo'llaydigan o'z-o'zini ishontirish mashg'ulotini texnikasi va asosiy printsiplari.

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

Faqat boshning tagiga odeal yoki shunga o`xshash yumshoq narsa qo`yiladi. qo`l bir oz bukilgan bo`ladi, qo`lning kafti pastga qaragan bo`ladi. qo`l oyoqqa tegmaydi, oyoq to`g`ri uzatilgan bo`lib oralig`i bir-biridan taxminan 20 sm. Shundan keyin oyoq mushaklarini ham bo`shashtirdik, oyoq-qo`lning mushaklarini bo`shashtirgandan so`ng, ko`z yumiladi. Undan keyin vrach, yoki psixolog so`z orqalik mashg`ulot bilan shug`ullanuvchilarni tinch holatga olib keladi. Shug`illanuvchilar bilan quyidagi mashg`ulotlar olib boriladi.

- Mushaklarni bo`shashtirish mashqi.
- Issiqni xis kilish.
- Yurak faoliyatini tartibga solish.
- Nafas olishni tartibga solish.
- Qorin bo`shlig`ida (diaffragma) issiqni xis qilish.
- Peshanani muzlatish

Mushaklarni bo`shashtirish mashqi.

Mashqni boshlashdan oldin trener yoki psixolog sportchini tinchlantirish kerak. Buning uchun trener yoki psixolog quyidagi formulalarni aytadi. "Men tinchlanyapman". "Men juda tinchlandim". "Mening atrofimda xech kim yo`q". "Men juda yaxshi tinchlandim". Bir necha marta qaytarilgandan keyin qo`lni mushaklarni bo`shashtirishga o`tiladi. Mening o`ng qo`lim og`irlashyapti. Mening chap qo`lim og`ir. Mana shu formulalarni qaytarish natijasida o`ng qo`l og`irlashadi (ya'ni qon tomirlar kengayadi) Shuning uchun qo`l og`irga o`xshaydi. Xuddi shunday qilib chap qulni bo`shashtiriladi, so`ng o`ng oyoq, chap oyoq, qorinning mushaklari, ko`krak mushaklari, bo`yinni mushaklari va yuzning mushaklari bo`shashtiriladi. Keyinchalik irradiatsiya bo`lish tufayli mushaklarni bo`shashtirish osonroq bo`ladi. Ya'ni tormzlanish jarayoni markazda tez tarqaladi. Mushaklarni bo`shashtirish mashqni jarayoni 10-14 kun qilinadi. Har kun 3 marta bajariladi. Sportchilar boshqalarga qaraganda tezroq mashqni egallashadilar.

Issiqni xis qilish mashqi. Ma'lumki skelet mushaklarini boshqaruvchi asab markazlar bilan qon tomirlarni boshqaruvchi asab markazlarining bevosita aloqasi bor. Ma'lumki, mushaklarni bo`shashtirilganda, uyqu holatida, gipnoz holatida qon tomirlari kengayadi. Shuning uchun mushaklarni bo`shashtirish mashqini egallab olgandan keyin issiqni xis qilish mashqiga o`tiladi, sport bilan shug`ullanmaydigan kishilarda qo`l og`irlashganda issiqni xis qiladi. Sporchilarda bir-ikki kundayoq, issiqni xis qiladi. Polyak sportchilari Bashankovskiy, Polinskiy, Trembatskiy va boshqalar buni tasdiqlashgan. Issiqni xis qilish qon tomirlarni kengaytirishga asoslanadi. Bu mashqni asosiy formulalari o`ng qulim isiyapti, o`ng

qo`lim issiq, so`ng chap, qo`l, o`ng oyoq, chap oyoq. Sekin-sekin mushaklarni bo`shashtirish bilan issiqni xis qilish aralashib boradi. Mening oyoq qo`lim og`ir bir necha marta qaytarilgandan keyin mening o`ng qo`lim issidi va xokoza. Keyinchalik formulalar qisqaradi. Mening qo`llarim issidi. Bu mashqni 4-8 hafta o`tkazilishi lozim. Agar issiqni xis qilinmasa mashq qilishdan oldin oyoqlarni issiq suvga solib so`ng mashqni boshlash kerak.

Yurak faoliyatini tartibga solish mashqi. Bu mashqni qilishda o`ng qo`l yurakning ustiga qo`yiladi. Bu kamlik qilsa chap qo`lning, o`ng qo`lning ustiga qo`yiladi. Ko`p odamlar o`z yurak urishini sog`lom paytlarida sezmaydilar. Shuning uchun mashqni boshlashdan oldin, yurak urgandek faraz qilish kerak, so`ng quyidagi formulani aytadi. Yuragim tinch va bir xilda urayapti, keyinchalik yuragim tez urayapti formulasini ishlatish kerak. Bu mashqni juda extiyotlik bilan qilish kerak, chunki yurak faoliyatini butunlay tartibsizlantirish mumkin.

Nafas olishni tartibga solish mashqi. Yuqoridagi mashqlarni egalab olingandan keyin bu mashq boshlanadi. Bu mashg`ulotni asosiy vazifasi sportchining nafas olishiga o`zining ta'sirini kuchaytirish. Buning asosiy formulasi nafasimni erkin olayapman. Bu mashq natijasida nafas olish chuqirlashadi, nafas olish tezligi kamayadi.

Qorin bo`shlig`ida issiqni xis qilish mashqi. Fizioterapiyadan ma'lumki, qorin bo`shlig`iga bo`lgan (issiq) holatdan odam organizmi bo`shashadi, asab tizimini tinchlantiradi, mashq mushaklarni yanada bo`shashtirishga yordam beradi. Bu mashqda qorinni ichi isiydi. Asosiy formula Mening diaffragmam issiq: Diaffragmanga issiq etib bordi. Ko`p shugillanuvchilar diaffragma nimaligini tushinmaydi. Shuning uchun oldindan tushintirish lozim.

Nazorat uchun savollar:

1. Sportchi shaxsini o`rganishda kaysi metodlardan foydalaniladi?
2. Sportchining xavotirlanish sabablari nimada?
3. G`anday omillar jismoniy mashg`ulotlari orqali qoniqish hosil qilishni belgilaydi?

Foydalanilgan adabiyotlar ro`yxati:

1. Karimov I.A. Barkamol avlod orzusi. Toshkent, Sharq, 1999.
2. Karimov I.A. «Barkamol avlod-O`zbekiston taraqqiyotining poydevori». T., 1997 y
3. Karimov I.A. «O`zbekiston hech qachon va hech kimga qaram bo`lmaydi» T., 2005 y
4. O`zbekiston Respublikasining «Ta'lim to`g`risida»gi qonuni. T., 1997 y
5. O`zbekiston Respublikasi «Kadrlar tayyorlash Milliy dasturi» T., 1997 y
6. Адизова Т.М. Психокоррекция. Тошкент, 2006 (учебное пособие).
7. Бернштейн Н.А. Физиология движений и активность. М., 1990.
8. Выготский Л.С. Развитие высших психических функций. М., 2003.
9. Гамезо М.В., Домашенко И.А. Атлас по психологии. М., 2002.
10. Гиппенрейтер Ю.Б. Введение в общую психологию : курс лекций. М., 2002.
11. Блдуов Ю.М., Плахтиенко В.А. Личность в спорте. М., 1987.
12. Гончарев В.Д. Человек в мире спорта. М. ФиС, 1978.
13. Кретти Б.Д. Психология в современном спорте. М., 1980.
14. Mamatov M.M. Sport psixologiyasi kursidan ma'ruzalar matni. Toshkent, 1999.

Internet saytlari

1. www.ziyo.uz
2. www.psihol.ru
3. www.biblo.ru
4. www.flagiston.ru
5. www.psiholog.uz

