

**Oʻ. Matnazarov**

**URGANCH DAVLAT UNIVERSITETI**

**SPORTCHILARNI  
TAYYORLASHNING  
PSIXOLOGIK VA  
PEDAGOGIK ASOSLARI**



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

**AL-XORAZMIY NOMLI URGANCH DAVLAT  
UNIVERSITETI**

**O'. Matnazarov**

**SPORTCHILARNI TAYYORLASHNING  
PSIXOLOGIK VA PEDAGOGIK ASOSLARI**  
(o'quv-uslubiy qo'llanma)

*Urganch davlat universiteti ilmiy kengashi qaroriga muvofiq  
nashrga tavsiya qilingan.*

**Urganch – 2014**



**UDK: 796.071.424.4(072)**

**KBK: 88.4**

**M31**

**Oʻ. Matnazarov.** Sportchilarni psixologik va pedagogik jihatdan tayyorlash (oʻquv-uslubiy qoʻllanma). Masʼul muharrir **A. Sharipov**. OʻzR Oliy va oʻrta maxsus taʼlim vazirligi, al-Xorazmiy nomli Urganch davlat universiteti. Urganch, Urganch davlat universiteti noshirlik boʻlimi, 2014. 136 bet.

**KBK 88.4ya73**

Bugungi kunda sportchilarni psixologik va pedagogik jihatdan tayyorlashga boʻlgan ehtiyoj kuchaymoqda. Sportchilarni psixologik-pedagogik jihatdan tayyorlash ularni jahon miqyosida Oʻzbekiston bayrogʻini yanada yuqori darajaga koʻtarish imkoniyatini yaratadi.

Mazkur uslubiy qoʻllanma sportchilarni musobaqa oldi tayyorgarliklari, musobaqaga chiqish va musobaqa davomida kombinatsiyalarni, mashq shartlarini bajarishlarida ularga nisbatan psixologik-pedagogik jihatdan yondashish uslub, vosita va shakllarini tahlil qilishga qaratilgan.

Uslubiy qoʻllanma magistrlar, jismoniy madaniyat oʻqituvchilari va murabbiylar uchun moʻljallangan.

**Masʼul muharrir**

**Allabergan Sharipov, dotsent.**

**Taqrizchilar:**

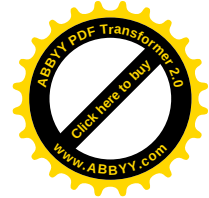
**Navbahor Salayeva,** psixologiya fanlari nomzodi, dotsent,

**Sanjar Koʻpalov,** pedagogika fanlari nomzodi, katta oʻqituvchi.

**ISBN: 978-9943-4483-3-9**

© **UrDU noshirlik boʻlimi, 2014.**

© **Oʻ. Matnazarov.** Sportchilarni psixologik va pedagogik jihatdan tayyorlash (oʻquv-uslubiy qoʻllanma).



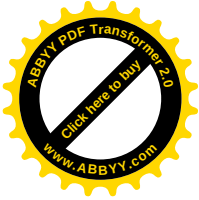
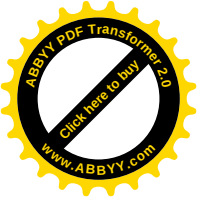
## KIRISH

O'zbekiston Respublikasi Prezidenti I. A. Karimov Oliy Majlisning IX sessiyasida (29 avgust, 1997) so'zlagan "Barkamol avlod – O'zbekiston taraqqiyotining poydevori" mavzusidagi nutqida: "Barchangiz yaxshi bilasizki, kelajak avlod haqida qayg'urish, sog'lom, barkamol naslni tarbiyalab yetishtirishga intilish bizning milliy xususiyatimizdir" degan holda, farzandlarimizni har tomonlama barkamol shaxs bo'lib yetishishlarini orzu qiladilar hamda ularni amalga oshirish uchun hamma shart-sharoitlarni muxayyo qilish bobida tinib-tinchimasdan faoliyat qilmoqdalar. ●

Bunday g'amho'rliklarni zaminida mamlakatimiz kelajagi bo'lgan yosh avlodni jismonan chiniqtirish, ularni ongiga milliy mafkuramiz, yangi tafakkurni singdirishda xalqimizning hissasi ham beqiyos. Salomatlikni, tan-baquvvatlikni, go'zallikni shakllantiruvchi jismoniy yetuklikni sog'lom turmush tarzi belgilaydi.

Shu ma'noda, O'zbekiston Respublikasining "Ta'lim to'g'risida"gi, "Jismoniy tarbiya va sport to'g'risida"gi qonunlarini hamda Vazirlar maxkamasi 1993-yil 3-dekabrda qabul etgan "Yosh avlodni sog'lomlashtirish muammolarini yalpi hal qilish to'g'risida"gi qarori katta ahamiyatga ega.

Prezidentimiz I.A.Karimov ta'kidlaganlari kabi, Vatan, xalq shuhratini dunyoga tanishtirishda sportning o'rni beqiyos. Qatar davlati poytaxti Dohada o'tkazilgan 15-Osiyo o'yinlari, shu jumladan, jahon miqyosida ko'plab nufuzli musobaqalarda, aynan, Xitoyning Markaziy shahri Pekinda 2008-yil 8-24-avgust kunlarida bo'lib o'tgan XXIX Olimpiada o'yinlarida Xitoy, AQSH, Rossiya kabi davlatlar sportchilari qatorida o'zbek sportchilaridan Artur Taymazovning erkin kurash bo'yicha eng og'ir – 120 kilogramm vazn toifasida barcha raqiblarni mag'lubiyatga uchratib, ikkinchi marta olimpiada o'yinlari chempioni bo'lishi, erkin kurash bo'yicha bellashuvlarda Soslan Tichiyevning kumush medalni qo'lga kiritishi, sport gimnastikasi bo'yicha brusda bajarilgan mashqlar yakuniga ko'ra, Anton Fokin hamda trampilin bahslarida 36, 90 ball to'plagan Yekaterina Xilkolarni, dzyudochimiz Rishad Sabirovning bronza medallarni qo'lga kiritishi kabi muvaffaqiyatlar O'zbekistonni dunyoga ko'rsatdi va tanitdi. Buyuk Britaniyaning London shahrida 2012-yil 12-avgust kuni XXX yozgi Olimpiya o'yinlari yakunlandi. Mustaqilligimizning 21 yilligiga katta tayyorgarlik ko'rilayotgan shu



kunlarda O'zbekiston sportchilari XXX yozgi Olimpiya o'yinlarida muvaffaqiyatli ishtirok etib, erkin va obod Vatanimizning eng ulug', eng aziz bayramiga munosib tuhfa hozirladi. London Olimpiadasida murakkab saralash bosqichlaridan muvaffaqiyatli o'tgan 53 nafar olimpiyachimiz sportning o'n besh turi – badiiy gimnastika, trampolin, velosport, suzish, yengil atletika, og'ir atletika, baydarka va kanoeda eshkak eshish, boks, dzyudo, tayekvondo, erkin va yunon-rum kurashi, o'q otish, qilichbozlik hamda tennis bo'yicha bellashuvlarda ishtirok etdi. Bu yilgi Olimpiya o'yinlarida dunyoning 204 mamlakatidan sportchilar ishtirok etgan bo'lsa, ularning 119 tasi sovrinlardan behabra qoldi. Faqat 85 davlatning sportchilarigina shohsupaga ko'tarildi. Ular orasidan oltin medalni qo'lga kiritganlar yanada kam – 54 tani tashkil etdi. Aholisi 1 milliard 230 million bo'lgan Hindistondan musobaqalarda 83 nafar sportchi ishtirok etdi va ulardan birortasi olimpiya oltin medalini qo'lga kiritgan bo'lmadi. Yoki Olimpiya o'yinlarining vatani – Gretsiya Londonga o'n to'qqiz sport turi bo'yicha 103 nafar olimpiyachini safarbar etganiga qaramay, faqat bir juft bronza medal bilan kifoyalandi. Olimpiya o'yinlarida muntazam qatnashib kelayotgan Misr Arab Respublikasining 113 nafar olimpiyachisi esa atigi ikkita kumush medalga sazovor bo'ldi. Ushbu ko'rsatkichlar qiyosida o'zbek sportchilarining XXX yozgi Olimpiya o'yinlarida qo'lga kiritgan yutuqlari soni va salmog'i qanchalik yuqori ekani namoyon bo'ladi, deb o'ylaymiz. XXX yozgi Olimpiya o'yinlarida dunyoga dong'i ketgan o'zbek sportchilari – dzyudo bo'yicha ikki karra jahon chempioni va Osiyo o'yinlari g'olibi Rishod Sobirov, boks bo'yicha ikki karra jahon chempioni Abbos Atoev va erkin kurash bo'yicha Pekin Olimpiadasi kumush medali sovrindori Soslan Tigiyev O'zbekiston sport delegatsiyasi hisobiga bittadan bronza medal qo'shdilar.

Har qanday xalqaro musobaqada Vatan sharafi uchun maydonga chiqish biz, sportchilarga ulkan faxr-iftixor bag'ishlaydi, – deydi Abbos Atoev. –Bronza medallarni qo'lga kiritishi kabi muvaffaqiyatlar O'zbekistonni dunyoga ko'rsatdi va tanitdi.

Yuqorida aytib o'tilgan mamlakatlar qatori O'zbekiston ham sportchilarning erishgan yutuqlari, natijalari va olimpiadada egallagan o'rni bilan ochiqdan oydin dunyoga tanildi. Bunday yetuk sportchilarni shakllantirish endigina sportga kirib kelayotgan yoshlarni psixologik-pedagogik jihatdan tayyorlash va ularni har tomonlama sog'lomlashtirishdan boshlanadi. Psixologik-pedagogik jihatdan to'g'ri rejalashtirishgan ta'sir, jismoniy mashg'ulotlarni rejalashtirish va o'tkazish kabilar

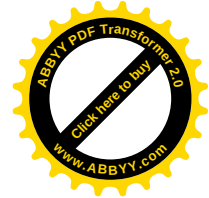


yoshlarning aqliy imkoniyatlarini to'la namoyon bo'lishiga va ularning jismonan baquvvat, aqlan yetuk, psixologik nuqtai nazaridan har tomonlana tayyor sportchi bo'lib yetishishining imkoniyatini yaratadi.

Bugungi kunda bu jarayonlarning barchasida sportchilarni psixologik-pedagogik tayyorgarligining o'rni o'sib borayotganligini aniq ko'rsatib o'tish zarurligini ayrim ifodalash shart emas. Lekin sportchini tayyorlashning turli masalalarni yechishda psixologiya va pedagogikaning qanday ahamiyat kasb etishining aniqlash eng zarur masalalaridan biri hisoblanadi. Bu borada hanuz ko'pgina sayoz, aniq ifodalanmagan fikrlarga duch kelamiz. Jumladan, ba'zan psixologik-pedagogik tayyorgarlik faqat musobaqalarda muvaffaqiyatli qatnashish uchun zarur degan fikrlar mavjud. Haqiqatan ham psixologik-pedagogik omillar to'liq tarzda musobaqalar jarayonida ifodalanadi.

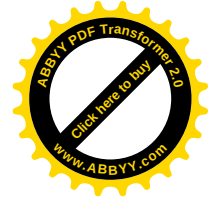
Ammo musobaqalarda qatnashishiga psixologik tayyorgarlikni yetarli amalga oshirish bilan psixologiyani sportdagi o'rni chegaralanib qolmaydi. Bunga misol sifatida a'lo darajada tayyorlangan sportchilarning javobgarli musobaqalarda o'z kuch va imkoniyatlarini ko'rsata olmasliklarini keltirib o'tish mumkin. Sportning psixologik va pedagogik xususiyatini ilmiy-uslubiy reja asosida sportga doir barcha masalalarni yechimiga qaratilgan. Shu bilan birga, ularning mazmun-mohiyati sportchini tarbiyalash, ta'lim berish, ularni mashqlarini to'g'ri tashkil qilish, ta'limiy mashqlar jarayonini butunligicha tashkil qilish va sport musobaqalarga tayyorlash bilan bog'liq. Bularni barchasi pedagogik-psixologiya tarmog'i sifatida sport pedagogikasini asosi hisoblanadi. Texnik, jismoniy va taktik jihatdan sportchini tayyorlashda muvaffaqiyatga erishish uchun faqat uni psixikasiga (ruhiyatiga) to'g'ri ta'sir qila bilishi kerak.

Bo'lg'usi jismoniy madaniyat o'qituvchisining va sportchini muvaffaqiyatli tarbiyalashni amalga oshirish faqat shaxsni va jamoani psixologiyasiga tayanish orqali amalga oshiriladi. Barcha sport turlarida bu jarayon katta ta'sir qiluvchi manba ekanligi hayotiy misollar asosida isbotlangan. Sportni barcha yo'nalishlari bilan yosh sportchilar shugullanar ekanlar, ular xarakterini to'la gavdalanmaganligi, o'zlarida mukammal axloqiy va irodaviy sifatlarni tarbiyalanmaganligi kabilar seziladi. Sportning barcha turlarida, aynan gimnastika yo'nalishida yosh sportchining muskul harakat imkoniyatlari ko'proq zarur bo'lishi bilan shaxsiy sifatlarini to'liq ifodalash yetarli emasligi seziladi. Shuning uchun yosh sportchilarni tarbiyalash jarayonini jadallashtirish zarur bo'lib,



ularni shaxsiy va jamoa tarbiyasiga ta'sir qiluvchi vositalarini muvaffiq-ligini kuzatib borish asosiy talablardan biri hisoblanadi. Bu jarayonda ja-moa tarbiyasiga xos uslub va shakllar asosiy o'rin egallaydi. Boshqa to-mondan, sportchini tarbiyalashda uni barcha tayyorgarlik jarayonini amalga oshirishda har bir sportchining shaxsiy psixologik xususiyatlari-ni bilish asosiy o'rin egallaydi. Asosan, ularni psixologik (o'ziga xoslik) xususiyatlarini ajrata olish, nerv tizimining o'ziga xos xususiyatlariga e'tibor qilish eng zarur omillardan biri hisoblanadi. Ilmiy tekshirishlar natijalari barcha sport turlaridagi kabi, aynan gimnastika sohasida, gim-nastlarni aniq ifodalanuvchan harakatlar va nerv jarayonini dinamik ri-vojlanuvchanligi, mukammal gimnastik mashqlarni tezda o'rganib olish, o'zining texnik mahoratini tezlik bilan rivojlantirib borishini tasdiqlaydi. Ammo javobgarlik his qiladigan musobaqalarga tayyorgarlik masalalari-ga kelganda murabbiy ustozni, sportchini ruhiyatini muqobilashtirishga diqqatni kam qaratilganligi seziladi. Xuddi shunday shaxsning boshqa psixologik xususiyatlarini bilish ham o'ziga xos ahamiyat kasb etadi. Ke-yingi davrlarda psixologiyaning o'zmi barcha sport yo'nalishlarida keskin ta'sir qiluvchi xususiyatga aylandi. Chunki sportchiga muvaffaqiyat yil-lar davomida keladi, degan fikr bilan chegaralanib qolish yaramaydi. Har bir sportchi musobaqalarda ishtirok etishi orqali tajribaga ega bo'li-shi bilan psixologik (ruhiy) ko'nikmaga (ideomotr tuzilish, o'z holatini boshqarish usullari, xatti-harakatlari kabilari) ega bo'ladi. Bu tajribani boyitishda murabbiy-ustoz, sportchi faol bo'lmasligi mumkinmi? degan savol tug'iladi. Yaqin davrlarda sport mashqlari ancha oddiy bo'lib, sportning ayrim turlariga (gimnastika kabi) ma'lum darajada kasbiy ji-hatdan shakllangan kishilar kelar edilar va ular 10–15 yillar davomida muvaffaqiyatli chiqishlarga erishar edilar. Hozirgi kunda sport ishtirok-chilari kontingentining (sonini) keskin rivojlanib borishi (gimnastikachi-lar kabilarni) va muvaffaqiyatli chiqishlarining muddati qiskarishi kabi-larga, asosan, shaxsni faolligini tarbiyalash zarurati paydo bo'ldi. Shu-ning uchun ham psixologiya-pedagogikani sportdagi o'zmi keskin rivoj-lanib bormoqda.

Qo'llanmada mualliflar sportchilarni (gimnastlarni) tayyorlashga doir bir qator psixologik masalalarni, sportga tayyorgarlik tajribalari asosida ochib borishga harakat qiladilar. Qo'llanmada tajribalar asosida o'rganilgan, uslubiy isbot qilingan masalalar o'z ifodasini topadi. Yuqori darajadagi sportchilarni tayyorlashning psixologik pedagogik muammo-lari ilm fan rivojlanishning har bir bosqichidagi olimlarning ijodiy izla-

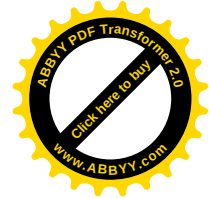


atish yo'natishlarini o'zgarishlari bilan bog'liq. Hozirgi bosqichda ilmtan uchun diqqat markazini energetik jarayonlarini axborotlashuv jarayonlar bilan aralashib borishga bog'liqligini ifodalaydi.

Keyingi 10 – 15 yillar davomida axborot jarayonlarga diqqatni qaratilishi keskin o'sib bormoqda. Bu holatda sportchi va murabbiy ustozlar o'ziga xos sifatlarini aniqlovchi hamda ularning harakatlar faoliyatini boshqaruvi, jamoada o'zaro bir-biriga ta'sir, jamoa tuzilishi kabi masalalar o'z ifodasini topadi.

Demak, sportchi shaxsining psixologiyasi kabi harakat faoliyati psixologiyasi, harakat ko'nikmalariga o'rgatish psixologiyasi, moda yuzasidan olib boriladigan ish bo'lib kolmasdan, eng zarur, ilg'or haqiqat qonuniyatlaridir. Bu davr shamollar davri bo'lib, oldinga to'liq harakat qilish uchun elkanlarni ko'tarish vaqti kelganini isbotlaydi. Istovchilarni taqdir yetaklaydi, qaysarni ortga tortadi, degan tarixdan ma'lum bo'lgan bir qaynov ichidagi gaplar mavjud. O'quvchilar tanishayotgan qo'llarima umumiy tarzda yuqori malakali sportchilarni tayyorlash psixologiyasiga emas balkim turli sport yo'nalishdagi (gimnastlar kabilarni) sportchilarni yuqori darajadagi mahoratlarini shakllantirish psixologiyasiga bag'ishlanadi. Ammo bunday tor ma'nodagi mavzuga qaramasdan tahlil qilish uchun uslubiy jihatdan eng zarur deb hisoblangan ayrim masalalarga e'tibor qaratiladi. Ular aniq uslubiy rejada keltiriladi. Agarda to'g'ri deb topilsa, ular pedagogik kalit sifatida ifodalanadi.

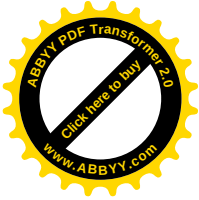
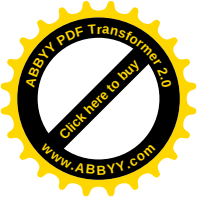
Yuqori darajada mutaxassis sportchilarni (gimnastlarni) tayyorlashni psixologik muammolarni hal qilish bugungi dolzarb masalalardan biridir. Bunga qiziqish hayotiy talablardan bo'lib, ba'zi bir sport turlari bo'yicha ayrim sportchilarni past ko'rsatkichlar ko'rsatishlari bilan bog'liq. Bu jarayonda psixologik faktor birinchi darajali ahamiyatga ega bo'lishiga qaramasdan diqqatimizni boshqa jarayonga ko'proq xavfli tug'iladigan holatga qaratamiz. Aynan mohir sportchilar safi keng bo'lishiga qaramasdan ko'pgina "ishonch"ni oqlashi mumkin bo'lgan yosh sportchilar o'z guruhini shakllantirishga imkoniyat yarata olmaydilar. Bunday ishonchlar qaerga yo'q bo'lmoqdalar, nima uchun ular yorqin sportchi sifatida o'zlarini namoyish qila olmaydilar? Nima uchun bu yulduzlar so'nib ketadilar? Ko'pgina sportchilarni tezda so'nib ketishi, tezda muvaffaqiyatsizlikka yo'liqishi kabi masalalar psixologik tayyorgarligini etishmasligidan emasmikan, degan xulosaga keltirishi mumkin. Ba'zan esa yuqori darajadagi sportchilarda ham eng javobgarli musobaqalarda tasodifan ko'zlagan natijalarga erisha olmasligi, sport qoidasini



buzishi kabi hollar sababini ba'zan vaqtincha bo'lsa ham, murabbiy- us-tozini yangilaganligi, tushkunlikka tushish, javobgarlik oldidagi qo'rquv kabi hollarda psixologiya-pedagogika ko'proq talab zarurligini tasdiqlaydi. Buni to'g'ri yo'lga yo'naltirish uchun psixolog, pedagogdan ko'pgina kuch-quvvat talab qilinadi. Psixologiya faoliyat jarayonini psixologik qonuniyatlarini o'rganadi va shu qonuniyatlarga ta'sir qiluvchi omillarni ochib beradi. Pedagogika esa tarbiya, ta'lim, ma'lumot kabi jarayonlarni qonuniyatlarini tahlil qiladi va shu qonuniyatlarga ta'sir qiluvchi omillarni ochib beradi.

Har ikkala fan ham insonlarni o'zaro munosabatlari, qandaydir faoliyat jarayonlarida paydo buluvchi his-tuyg'ular, ong, fikr, idrok, tasavvur kabi jarayonlarni, holatlarni, xususiyatlarni qonunlarini o'rganadigan fanlar hisoblanib, insonning turli psixologik tomonlariga ta'sir qiluvchi shart-sharoitlarni tahlil qiladi.

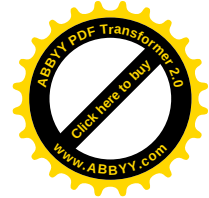
Psixika kabi, inson fikr xotirasi ham, turli-tuman, qamrab olib bo'lmaydigan xususiyatga egadir. Albatta, bu fanlarni barcha bo'limlari sport pedagogikasiga to'g'ridan to'g'ri munosabatga egadir. Ularning barchasi sportchi shaxsiga xos imkoniyatlarini muvofiqlashtirish uchun zarur ahamiyat kasb etadi, ya'ni ularning barcha bo'limlarini hamkorlikdagi ta'siri sportchi mahoratini rivojlantirishga qaratilgandir. Bunday bo'limlar turli-tuman bo'lib, biz ulardan sportchi psixologiyasiga to'g'ridan to'g'ri ta'sir qiluvchilari haqida fikr yuritamiz. Insonlar, aynan aniq shaxs sezgilar tizimi qanday muvofiqlashsa shunday holatda keng ma'noda idrok shakllanib, aniq ifodaga aylanib boradi. Bu jarayonda qaysi omil etakchi vazifani bajarsa sezgi va idrok kuchi, imkoniyati shuncha barqarorlashib boradi. Ularning faoliyatini nima kuchaytiradi, nima pasaytiradi, ularni inson qanday bajaradi? degan savollarga aniq ifodalan-gan javob berish mumkin. Masalan, uchta gimnastikachi sportchi Anton Fokinni XXIX Olimpiadada sport gimnastikasi bo'yicha brusda bajara-yotgan mashqlarini kuzatishda davom etib, bir-birlari bilan fikr almasha-yotgan deyalik. Mayli, nima bo'libdi? degan savol paydo bo'ladi. Tah-lil qilinsa, har bir sportchi qiz o'zicha fikr yuritmoqdalar. Biri sport mashqini kompozitsiyasiga e'tiborini qaratib, uning musiqiy kuzatuv-chanligi bilan bog'liqligini, boshqasi – akrobatik qismlarni muvofiqligi-ni, ifodali harakatlarni sezgan holda, muvaffaqiyat qanday qismlarni ba-jarilishi vositasi bilan amalga oshganini; uchinchisiga esa mashqni baja-rishni yakunlash jarayonidagi brusdan sakrash holatini idrok qiladi. Ko'-rinib turibdiki, har bir kuzatuvchida diqqat yo'nalishi turli-tumanidir.



Demak, idrok uchun zarur bo'lgan yuklama ham to'rtta bo'lib, ularni natijani asosida turlicha ko'rinish mavjudligi tasdiqlanadi. Diqqatni yo'naltirib, idrokga nisbatan yuklamani boshqarish mumkin va zarur, boshqarib oqimli tarzda amalga oshirilishi kerak. Sportchi, gimnastika kabi yo'nalishlarda o'z diqqatini yo'naltirib, o'z yuklamasi ustidan nazorat qila bilish, murabbiy-ustoz esa o'zining o'quvchilari, shogirdlarini diqqati va yuklamasini boshqara bilishi kerak. Ammo shu bilan o'zining diqqat va idrokga nisbatan yuklamasini boshqara bilishi kerak. Idrok qila bilish-faol jarayon bo'lib, inson o'zini oldindan sezishga va o'zini qiziqtiradigan jarayonni idrok qila bilishga tayyorlash kerak. Idrokni kuchli holati hishlajongga, o'zini umumiy sog'liqini his qilishga, charchashga ta'sir qilishi haqida gapiradigan bo'lsak, turli sportchilarga ularni turli yo'sinda ta'sir qilishini eslatib o'tish o'rindir.

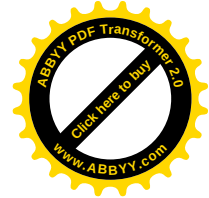
Turli sportchilardagi turli sezgi va idroklari turli holatda bo'lganligi sababli, ularni ta'sirni onglash turli muddatdagi vaqtni talab qiladi. Sezgi va idrokni doimiy muddatliligi, ularni aniq vaziyatga mosligi – mushqlarni bajarish uchun doimiy muddatiyligini asosi hisoblanib, unga nisbatan tayyorlanish uchun motor-harakat faoliyati asosga aylanib boradi. Musobaqaga tayyorgarlik davrida sezgi va idrokni ko'zg'alishi natijasida sportchida "noma'lum" sabablarga ko'ra muvaffaqiyatsizlikni keltirib chiqarish hollari uchraydi. Bularni hammasini murabbiy ustoz oldindan bilishi kerak bo'lgani kabi ulardan sportchi ham ogoh bo'lishi zarur. Chunki keltirilgan masalalarni echish ham sport ustasi ham sportchining zimmasiga yuklatiladi. Lekin hamma vaqt ham yechimda tutgan uslub to'g'ri chiqavermaydi. Shuning uchun ham ba'zi bir faoliyatlar ish muvaffaqiyatiga xizmat qilavermaydi. Idrok qilish psixologiyasining ba'zi bir masalalari mashqni bajarishga o'rganish muammolari bilan bog'liq bo'lib u muskul-harakat tasavvurlarini shakllanishiga olib keladi (bu haqda maxsus bo'lim orqali fikr yuritamiz).

Bugungi kunda psixologiya, pedagogika fanlarining tez sur'atlar bilan rivojlanib borishi ta'lim-tarbiya muammolarini asosiy masalalarini o'rganmoqda: axborot doirasini qanday aniqlash, sportda yangi pedagogik texnologiyalar, kompyuter ta'limidan foydalanish, axborotlarni qanday qabul qilish, qayta ishlash, tahlil qilish, ularni xotirada saqlash muddati kabi masalalarga e'tibor qilish dolzarb masalalar hisoblanmoqda. Bularidan tashqari, didaktik (ta'limga xos) muammolar ham mavjud bo'lib, ularni tezda sezish, idrok qilishga o'rgatish, sezgi, idrok jarayonlarini tez va aniq ifodalashga ko'niktirish, materiallarni xotirada qayta tik-



lashga o'rgatish kabilar.

Bularning hammasi idrok jarayonini aspektlari (qirralari) bo'lib ularni chetlab o'tish sport faoliyatida o'rinsiz xal bo'lishi muqarrar, chunki tushuntirilayotgan, aniqlik kiritilayotgan bilim-yaxshi, ta'sir qiluvchi bilim bo'lsa, yanada yaxshi hayotga tatbiq qilinadi.



## **I BOB. SPORTCHILARNI HAR TOMONLAMA SHAKILLANISHINING O'ZIGA XOS PSIXOLOGIK VA PEDAGOGIK XUSUSIYATLARI**

### **I. 1-§. Sportchining his-hayajonlarni boshqara olish xususi- yatlarining o'ziga xostligi**

1. Sportchilar uchun his-hayajon dunyoni va o'z holatini bilish manbasi sifatida.

2. Sportchilar uchun zarur bo'lgan his-hayajonni obyektiv va subyektiv omillari.

3. His-hayajonning jismoniy madaniyat va sport jarayonidagi o'rni va mohiyati.

4. Sportchi tomonidan his-hayajonni boshqara olishning ahamiyati.

5. His-hayajon holatlarining pedagogik asoslari.

Tayanch iboralar: inson, dunyo, ong, mexanizm, obyektiv, subyektiv, psixo-fiziologik, ichki, ijobiy, salbiy, holat, nerv, tuyg'u, analiz, sintez, musobaqa, uslub, buyruq, iroda, qo'rquv, tajriba, omil, quvnoqlik, tana, harakat, apparat, boshqarish, analizator, yoqimli, yoqimsiz, tuyg'u, anglash, vaziyat, omil, rag'bat.

### **Foydalanilgan adabiyotlar:**

#### **I. O'zbek tilidagi adabiyotlar:**

1. I. A. Karimov. Barkamol avlod – O'zbekiston tarqqiyotining poydevori. T., "O'zbekiston", 1998.

2. I. A. Karimov. Barkamol avlod orzusi. T., 1999.

3. I. A. Karimov. "Kamolot" yoshlarimizning chinakam suyanchi va tayanchi bo'lsin. T., "O'zbekiston", 2001.

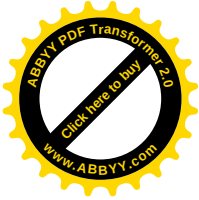
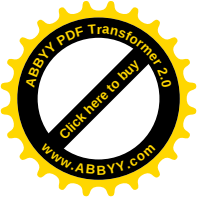
4. I. A. Karimov. O'zbekiston XXI asrga intilmoqda T., "O'zbekiston", 1999.

5. I. A. Karimov. Yuksak ma'naviyat – yengilmas kuch T., "O'zbekiston", 2008.

6. O'zbekiston Respublikasi Konstitusiyasi T., "O'zbekiston", 1992; 1998.

7. O'zbekiston Respublikasi "Ta'lim to'g'risida"gi qonuni. 29 avgust 1997.

8. O'zbekiston Respublikasi Kadrlar tayyorlash milliy dasturi. 29 avgust 1997.

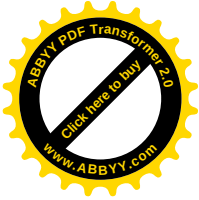
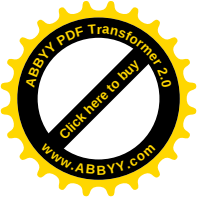


9. To'plam . Sog'lom avlod – bizning kelajagimiz. T., 2001.
10. To'plam. Istiqloq va ta'lim. T., 2001.
11. Z. Mavlyanova, O. Turayeva va boshqalar. Pedagogika. T., "O'qituvchi", 2000.
12. E. G'oziyev. Tafakkur psixologiyasi. T., "O'qituvchi", 1990.
13. X. S. Tulenova. Jismoniy madaniyat va sport psixologiyasi. T., 2006.

## **II. Rus tilidagi adabiyotlar:**

14. В. М. Мельникова. Психология. Учебник для институтов физической культуры. М., "Физкультура и спорт", 1987.
15. Е. П. Ильин. Психология физического воспитания М., "Просвещение", 1987.

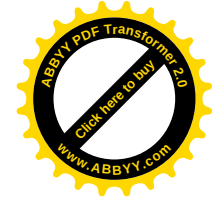
Inson dunyoni va o'z holatini ongida nafaqat shakllar siymolari, balki turli kechinmalar shaklida ham onglaydi. Buni bilish uchun his-hayajon mexanizmlari (manbalari) xizmat qiladi. Demak, his-hayajon tasodifiy xal bo'lib qolmasdan, dunyoni borligicha obyektiv holatda, obyektiv faktorlarni (omillarni) subyektiv ifodalovchisidir (obyektiv – o'ziga xos bo'lmagan, subyektiv insonning o'ziga xos bo'lgan hol). His-hayajon bu psixo-fiziologik mexanizm. Uni asosida "psixologik" darajada tashqi aniq mavjud bo'lgan ta'sirni ichki ta'sirga aylanishi natijasida tananing ichki holati o'zgarishi amalga oshiriladi. His-hayajonni sportdagi mohiyati juda katta bo'lib, ham ijobiy, ham salbiy holatlarda ifodalinishi mumkin. Ularni juda kuchli ta'siri psixologik yo'nalishda, harakat apparatlarini faoliyatida, tana hujayralarini holatlarida seziladi. Ta'sir qiluvchi manba kuchiga nisbatan ongli holatda his-hayajonlarni muvofiq-lashtirishda amalga oshiriladi. Bu yerda nafaqat his-hayajon holatlarini pasaytirilishi yoki his-hayajon holatlarini zo'rqiqtirilishi, balki his-hayajon kuchini istalgan yo'nalishda yuqori darajaga ko'tarilishi va ularni boshqarilishi, ya'ni bir holatdan ikkinchi holatga o'tkazilishi nazarda tutiladi. Psixologiya fanida his-hayajon holatlarini boshqarish yuzasidan bir qator uslublar mavjud. Ammo ularning eng asosiy yo'nalishi hozirgi ta'sir qilish vaziyati haqida aniq tasavvurga ega bo'lish, ya'ni ularni vaziyatga foydasi tegadimi yoki zarari haqida ma'lumotlarga ega bo'lishdir. Lekin bularni hamma vaqt ham ifodalab bo'lmaydi. Masalan, qo'rquv his-hayajonlari ham foydali bo'lishi mumkin. Quvvnoqlik his-hayajoni esa ba'zan yuqori darajadagi sport natijalariga erishishga xalaqit be-



olishi mumkin. Ammo his-hayajonni tanaga ta'sir qiluvchi ba'zi bir xususiyatlari aniq ifodalanadi. Masalan, yoqimli tuyg'u nerv analizatorlarining ko'zg'alishini kuchaytiradi va ularni amalga oshirish vazifasini tezlashtiradi, yoqimsiz holat esa, aksincha, his-hayajon mexanizmlari (omillari) orqali o'tuvchi og'riqni tahlil qilish (analiz qilish) jarayonlaridagi ko'zg'alishni pasaytiradi yoki sekinlashtiradi. His-hayajonning ba'zi bir holatlari maxsus bilim, ko'nikma, malakalardan unumli foydalanishni (masalan, ovoz orqali boshqarishda), boshqalari esa eng oddiy masalalar orqali hal qilishda yordam beradi. Shuning uchun ularni bilish foydali va ulardan foydalana bilish, tushunish hamda qachon foydalanish zarurligini bilish kerak. Ko'pgina tajribali sportchilar his-hayajon holatlarini boshqarishda, unumli foydalanishning bir qator uslublarini bilgan holda yillar davomida, mashqlarga tayyorgarlik davrlarida va musobaqalarida o'ttirgan tajribalaridan unumli foydalana oladilar. Lekin ular ko'p hollarda haqiqatan bu uslublar va ulardan qo'llanish metodlarini to'liq anglay olmaydilar, hatto aniq tasavvur qila olmaydilar ham. His-hayajon holatlarini boshqarishni to'liq anglab olish ko'proq ta'sirchan jarayon hisoblanadi, ya'ni boshqariladigan jarayon deb tushunish kerak. Shunday holdagina o'zining foydali tajribasini o'rtoqlariga yetkazish mumkin. Sportning barcha turlarida qo'rquv his-hayajon bilan kurasha bilish muammosi asosiy o'rin egallaydi. Bu yerda ham qo'rquvni paydo bo'lishini ogohlantirish, ham uni kuchini pasaytirish (ta'siri tegishidan himoyalash, qo'llab-quvvatlash, ishonitirish kabilar), ham qo'rquvni yengish (o'ziga buyruq berish, maxsus yo'naltirish, iroda, qo'rquv ustidan rag'batlantiruvchi g'alaba) kabilar o'z ifodasini topadi. Sport jarayonini muvaffaqiyatlashtirish nuqtayi nazardan qo'rquvni engishga o'rgatish eng muhim vazifa hisoblanadi. Bunday ta'lim jarayoni (mashqlarni tashkil qilish, irodaviy kuchlanish) sportning barcha turlarida pedagogik jarayonni doimiy komponentlaridan (qismlardan) biri bo'lishi kerak. Sportchilarning his-hayajonlariga tasnif berish muammosi katta ahamiyat kasb etadi. Ular asosida ta'lim mashqlari o'tkazish jarayonlarini maqsadga muvofiq yakka o'tkazish asosida amalga oshiriladi. Har bir sportchi bilan yakka tartibda mashqlarni o'tkazish imkoniyati hosil qilinadi.

#### **Savollar va topshiriqlar:**

1. Dunyoni anglashda qanday manbalar xizmat etadi?
2. His-hayajon qanday mexanizm?
3. His-hayajon sportda qanday holat turlarida ifodalanadi?



4. His-hayajon kuchini qanday yo'naltirish mumkin?
5. Qo'rquv his-hayajon foydali bo'lishi mumkinmi?
6. His-hayajon holatlarini boshqarishni to'liq anglab olish natijalar nimadan iborat?
7. Sportning barcha turlarida qo'rquv his-hayajoni bilan kurash bilishning ahamiyati va uni boshqaruv uslublari haqida izoh bering.
8. Mavzuga qisqacha annotasiya yozing.

#### **I. 2-§. Sportchilarni tayyorlashda shaxs va jamoa psixologiyasining o'ziga xos xususiyatlari**

##### **Reja:**

1. Sportchilarni tayyorlashda ilmiy-psixologik va pedagogik jihatdan yondashish.
2. Sportchilarni tayyorlashda shaxs va jamoa psixologiyasining o'rni.
3. Sportchilarni tayyorlashda shaxs xatti-harakatlarini tahlili.
4. Pedagogik jamoa a'zolarining hamkorlik faoliyatlariga psixologik va pedagogik yondashish.
5. Psixologiya va pedagogika fanlari "xatti-harakatlar genetikasi" sifatida.

**Tayanch iboralar:** jamoa, faoliyat, bilim, shaxs, pedagog, ustoz, tavsif, dimog'dor, ishonch, muloqot, munosabat, motiv, fikr, hozirjavob, pessimist (tushkunlik), madaniyat, uslub, vosita, musobaqa, gimnastika, qo'rquv, genetika, mashqlantirish, yuklama, zo'riqish, axborot, axloq, tezkorlik, murabbiy.

##### **Foydalanilgan adabiyotlar:**

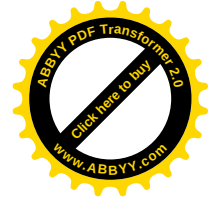
I bob. 1-§ dan: 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 15.

##### **Qo'shimcha adabiyotlar:**

1. M. Jumaniyozov, F. Ruzimova. Kadrlar tayyorlash milliy dasturi – hayotga. Urganch, 2007.

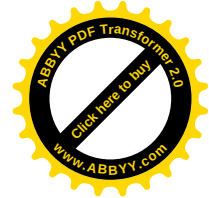
Bu masalani hal qilishda barcha insonlar o'zlarini ma'lum darajada bilimdan, deb hisoblaydilar. Ammo shaxs va jamoa psixologiyasini juda mukammal, serqirra jarayon ekanligiga e'tibor qilmaydilar. Bu jarayonni o'ziga xos bilimga, maxsus tayyorgarlikka ega bo'lgan mutaxassislar ham shaxsni va uni faoliyati davomida amalga oshadigan jamoa psixologiyasining ba'zi bir masalalarning hal qilishga ojizlik qiladilar.

Bunday nozik va zarur bo'lgan, ya'ni shaxsni tarbiyalash masala-



ning yuzuki yondashish yoki o'zining hayotiy tajribasiga tayanib ish tutish kabi hollar pedagogik jihatdan noto'g'ridir. Chunki bu holat ilmiy jihatdan aniq yondashish, yaxshi asoslangan ishonch va keng, har tomonlama erudisiyani (bilimdonlikni) talab qiladi. Eng muhimi o'zi bilganlari yamda yaxshiroq bilish, o'z bilmaganini o'rganish undan ham zarur. Shunday taqdirdagina xatolikdan yirok bo'lish, o'ylash va o'z vaqtida to'xtash imkoniyatiga ega bo'lasan. Pedagog, murabbiy, ustozni eng qimmatli sifati o'z mashqlarini, o'tkazish jarayonlariga ongli yondosha bilishi va ularni to'ldirib borishga o'z kuchini sarf qila bilishidir. Shxsn har tomonlama kuzatib, siz asosiy axborot manbalariga tayanishingiz mumkin; uni xatti-harakatlariga, so'z orqali muloqat-munosabatga kirishishda, u haqidagi fikrlarga, tevarak-atrofdagi insonlar fikri, tajribalar-ningiz bilan qiyoslash orqali erishasiz.

Ma'lumki, shaxsni tavsifini nafaqat uning xatti-harakatlari, balki ular qanday amalga oshirilishi orqali ifodalanadi. Bu fikrga qo'shimcha qilib uni qanday xatti-harakatlarini amalga oshirilmayotganligining sa- habi kabilarini bilish mumkin. Shu o'rinda xatti-harakatlar motivlar (ich- ki turtkilar)ini ham esdan chiqarmaslik kerak. Chunki xatti-harakatlarni tashqi yaxshi ko'rinishlari tagida axloqiy yoki boshqa sifatleri yashirin- gan bo'lishi mumkin. Bunday holatlarni tezda anglab olish qiyin. Bu bi- lan birgalikda, birinchi ko'rinishda noo'rin tuyulgan motivlarga (turtki- larga) ogohlilik bilan yondashish zarurligi tasdiqlanadi. Masalan, dimog'- dorlik, o'ziga ishonch, o'z imkoniyatlarini yuqori baholash kabilar, agar- da to'g'ri yo'naltirilsa, yaxshilikka xizmat qilishi mumkin. Bunda xatti- harakatlarni tahlil qila bilish oddiy ish emas. Uni tahlil qilishda tajribali pedagog va psixologlar ham to'siqlarga uchrashlari mumkin. Bu yerda uchraydigan xususiy xatolardan voz kechish uchun ko'proq o'ylash, fikr yuritish, tushinish va ko'p narsani bilish kerak. Sportchilarda kuchlilik, hozirjavoblik, o'z kuchiga ishonch, tezkorlik kabi sifatleri tarbiyalash zarurligini ahamiyati haqida gapirilmasa ham bo'ladi. Ularsiz ma'lum darajada ahamiyatsiz tuyuladigan qiyinchiliklarni ham yengib bo'lmay- di. Bu jarayonlarda har bir sportchining oliy nerv faoliyatida o'ziga xos tipologik xususiyatlar o'z ifodasini topadi. Ammo murabbiy-ustoz tomo- nidan, mashqlar davomida aniq yuklamalar qo'yilishi ham o'ziga xos ta'sir kuchiga ega ekanligini esdan chiqarmaslik kerak. Har bir pedagog uchun o'z o'quvchilarini tipologik xususiyatlari ma'lum bo'lganligi sa- hahl u doimiy tarzda yoki vaqtinchalik qiyinchilikka uchraydigan o'quvchilarini biladi. Murabbiy-ustozning va jamoani tarbiyaviy ta'siri



insonni o'ziga xos irodaviy sifatlarini bilmaslik yoki yetarli bo'lmagan ixchamlashtirish hollaridan xoli qilishi mumkin.

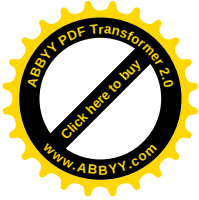
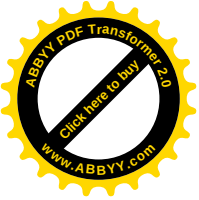
Pessimistik – tushkunlikka tushish holatda vaziyatlarni baholash an'anaviy, mukammal hollar bilan hisoblashish qiyin kechadi. Ya'ni mutafakkirlar fikrlariga ko'ra, ba'zi bir insonlarda jarlikni ko'rish chuqurlikni tagi yo'q, degan fikrni keltirsa, boshqalarda esa ko'prik haqidagi fikrni hosil qiladi. Sport bo'yicha pedagog-tarbiyachi uchun haddan ortiq zarur bo'lgan vazifa, qabul qilingan qarordan chekinishga axloqiy huquqqa ega emasligini uqtirish zarur. Bunday qarorni yechish imkoniyatini topish sport mavqeiyini yanada oshirish, shaxs xususiyatlarini tag'inda rivojlantirish, shaxs xususiyatlarini mukammallashtirish demakdir.

Shu o'rinda, barcha sport turlaridagi sportchilar uchun umumiy yuqori darajadagi madaniyat zarurmi? degan savol tug'iladi. Bu oddiydoimo ifodalanadigan savol bo'lishi bilan allaqachon uning javobi ijobiy tarzda yechilgan, degan xulosaga kelinadi. Ammo amaliyotni ko'rsatishicha, ko'pgina sportchilar, ularni murabbiy-ustozlari mashqlar davomida har bir bo'sh daqiqani, ba'zan esa umumiy jismoniy rivojlanishlariga ham ta'sir qiluvchi vositalardan sportchilarni ma'naviy-mafkuraviy rivojlanishlari uchun foydalanadilar.

Shulardan kelib chiqqan holda, qo'llanma bir qancha boblardan tashkil topgan bo'lib, ular orqali bo'lg'usi jismoniy madaniyat o'qituvchisi yuqori toifadagi sportchilar, ommaviy jismoniy madaniyat bilan shug'ullanuvchilar, murabbiy-ustozlar, oliy o'quv yurtlari, kasb-hunar kollejlari jismoniy madaniyat bo'limi talabalari "Jamoa-tarbiya asosi sifatida", "Jamoa shakllanishi", "Sportchi va jamoa a'zolarining psixologik munosabatlari" kabi masalalarni yechimini psixologik-pedagogik nuqtayi nazardan tanishadilar.

Yuqorida keltirilgan fikrimizga qo'shimcha sifatida shuni ta'kidlab o'tish zarurki, yuqori darajadagi axloqiylik – bu o'z shaxsiy kuchini jamoa uchun bartaraf qilish. Yuqori darajadagi axloqsizlik – bu qachon jamoadan o'z muvaffaqiyati uchun voz kechishini nazarda tutish. Lekin mualliflar – bu fikrni faqat birinchi qismiga e'tiborlarini qaratib, ikkinchi qismdagi xavfli yo'nalishni chetlab o'tadilar. Chunki shaxsni har qanday xususiyatga ega bo'lishidan qat'iy nazar jamoa uni tarbiyasiga o'z e'tiborini qaratib, turli tarbiyaviy uslub, vosita, shakllardan foydalanган holda jamoa qiziqishiga xizmat qilishga o'rgata bilishi shart.

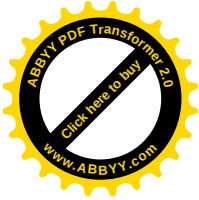
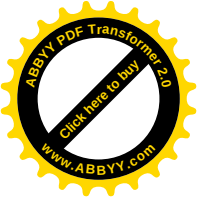
Pedagogika va psixologiyaning mazmun-mohiyatga xos bo'lgan



baʼzi masalalarni yoritib berish imkoniyatiga ega bo'lmagan mualliflar sport pedagogikasi va psixologiyasiga to'g'ridan to'g'ri bog'liq bo'lgan masalalarni, xususan, sportchilarni psixologik-pedagogik jihatdan tayyorlash, ya'ni ta'lim psixologiyasi, xatti-harakat, yetik (muloqot-munosabat) tarbiyasi, ijodiyot, musobaqa, harakat masalalarni yechish kabi jannatlarga to'xtaladilar. Eng asosiysi, ko'p davrlardan beri o'z yechimini hal qilmayotgan muammo – sportchi murabbiy-ustoz masalalariga e'tibor qaratilganligi. Qo'llanma keng kitobxonlarga mo'ljallangan bo'lib, mualliflar o'z fikrlarini ifodalashiga oddiy holatda yondashib, munozaraga xos bo'ladigan savollarning yechimini tanladilar.

Qo'llanmani "Ta'lim psixologiyasi va mashqlantirish haqida"gi bo'limga mualliflar bu muommani ba'zi bir tomonlarini tahlil qilgan holda, sportchilarning (gimnastikachi va boshqalarni) qo'rquv, va psixologik yuklamani ko'pligi, zo'riqish asosida paydo bo'lgan qiyinchiliklarni yengish masalalarga e'tiborlarini qaratadilar. Bo'limga mashqlar haqida to'g'ri taassurotlarni paydo qilish hamda bo'shliqni, vaqtni «his qilish» tarbiyasi o'z ifodasini topadi. Xuddi shunday ongli va avtomatik ta'sir munosabatlari kabi tortishuvli masalalar ham qo'llanma markazidan o'rin egallagan. Qo'llanmani eng qiziqarli jihati uni ikkita bo'limga musobaqaga tayyorgarlik va tayyorgarlikka intilish kabi umumlashgan qiyin muammolarning yechimini hal qilinishidir. Ya'ni mualliflarni ta'kidlashlaricha, musobaqalarga tayyorgarlik bu shaxsni umum-butunlik holatidir, unda texnik, jismoniy yoki psixologik tayyorgarlik mavjud bo'lmasdan, tayyorgarlikni turli tomonlarini shartli ajratilganligidir, deb ta'kidlanadi. Keyingi fikrlari orqali mualliflar pedagogik rejaga ko'ra, tayyorgarlikka intilishni shakllanishini maqsadga muvofiq uslublarini ochib beradilar. Nihoyat, tayyorgarlikning qattiq tizimli chizmasi (sхема) taktik qilinadi.

Psixologiya – o'ziga xos "xatti-harakatlar genetikasi" hisoblanadigan sababli pedagogikani ajralmas qismi hisoblanadi. Psixologiyani qonuniyatlari, genetika qonuniyatlari kabi ularni kim bilmasa, bilib amal qilmasa juda qattiq ravishda tanbeh oladi. Shuning uchun ham sport pedagogikasining psixologiyalashtirish tizimini murabbiy-ustozlarni psixologik bilimlarning asosini egallash va ularda psixologik ong shakllanishidan hamda psixologiyaga qiziqish, psixologik ta'lim olishdan boshlash kerak. Qo'llanmada keltirilgan fikr-mulohazalar, istak-takliflar bilan kelishish, inobatga olish mumkin yoki mumkin emasligi bu kitobxonlarga havola. Lekin o'z faoliyatini jismoniy madaniyat va sport yo'-



nalishlariga qaratgan har bir inson qo'llanma mazmun-mohiyati bilan tashabbus qilib, o'z uchun qiziqarli bo'lgan savollarga javob olishi aniq.

#### **Savollar va topshiriqlar:**

1. Shaxs va jamoa haqida izoh bering.
2. Sportchilarni tayyorlashda shaxs va jamoa psixologiyasining ahamiyati.
3. Xatti-harakatlar va motivlar haqida tushuncha bering.
4. Sportchilarning o'ziga xos xususiyatlari nimalardan iborat?
5. Sportchilarning nerv-fiziologik asoslarini tipologik xususiyatlari.
6. Mavzu yuzasidan referat tayyorlang.

#### **I. 3-§. Sportchilar shaxsini shakllantirish jarayoniga psixologik va pedagogik yondashish**

##### **Reja:**

1. Sport shaxslarning o'ziga xos xususiyatlari masalalari haqida psixologlar va pedagoglarning fikr-mulohazalari.
2. Sportchilarni tayyorlash tizimidagi ta'lim-tarbiyaviy tadbirlar.
3. Sportchilarning o'ziga xos psixologik va pedagogik xususiyatlari.
4. Sportchilarning sport-texnik tayyorgarligi.
5. Sportchilarning o'zlariga xos psixologik xususiyatlari.

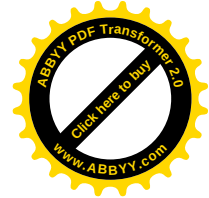
**Tayanch iboralar:** faoliyat, shaxs, sport, toifa, bayroq, Vatan, Olimpiada, xalqaro, iroda, axloq, texnik, jahl, iroda, mutaxassis, muvaffaqiyat, e'tibor, mag'rurlanish, dimog'dorlik, hurmat, terma, komanda, charchash, murabbiy, ustoz, yakka, jamoa, tarbiya, e'tibor, ta'lim, tizim, holat.

##### **Foydalanilgan adabiyotlar:**

- I bob.1-§dan: 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 15.  
1. 2-§dan: 1, 2.

##### **Qo'shimcha adabiyotlar:**

1. Л. Б. Андрющенко. Ритмическая гимнастика в процессе физического воспитания студентов вуза. Теория и практика физической культуры. № 7, М., 2004, с. 22 –25
2. Ю. Д. Железняк, П. К. Петров. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте. Учебное пособие для студентов высших учебных заведений. М., "Академия", 2001.

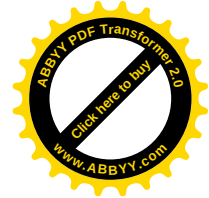


1. E. Nusridinov, R. A'zamov. Tarbiya va salomatlik tushunchalarining uyg'unligi. T., "Fan", 1992.

4. Д. Х. Умаров, М. Х. Умаров. Оздоровительно-развивающие виды основной гимнастики. Учебное пособие. Т., 2006.

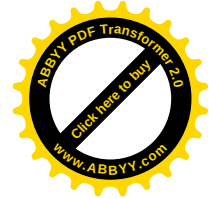
Jismoniy madaniyat borasida tinmasdan faoliyat qilgan har bir shaxs sportchi, oliy toifadagi sport ustasi, murabbiy-ustoz bo'lib shakllanishi beqaror. Bu masalani ko'pgina qirralari turli davr olimlari A. P. Bogomolov, K. S. Karakashyans, E. G. Kozlov, G. X. Shingarov kabilar tomonidan tahlil qilingan va o'z davrlariga xos xulosalar, takliflar hamda tavsiyalar keltirilgan. Lekin hozirgi kungacha sportchilarning psixologik pedagogik jihatdan tayyorgarlik masalalari keng ma'noda to'liq o'qilib berilmagan. Eng asosiy vazifa sportchilar bilan ishlash orqali shaxsning axloqiy xususiyatlarini shakllantirish va ular orqali sportchini o'z jamoasi jonkuyari va Vatan bayrog'ini yuqori darajaga ko'taruvchi, und jahonga tanishtiruvchi sifatida har tomonlama kamol topgan barkamol shaxs qilib shakllantirishdir. Bu vazifani amalga oshirish uchun tarbiyaviy tadbirlar asosiy o'rin egallaydi. Bunday ishlarni natijasini XXIX Olimpiada o'yinlaridagi bellashuvlar tasdiqlab berdi. O'zbek sportchilarining O'zbekiston bayrog'ini yuqori tiklab, o'z Vatanining sport muvaffaqiyatlarini jahonga tanitdilar. Natijada medallar sohibi sifatida O'zbekiston 204 ta davlat qatorida birinchi 40 likdan munosib o'rin egalladi. Bunday natijalarga erishish esa sportchilarni musobaqaga ham psixologik, ham pedagogik, ham jismoniy tayyorgarliklari asosida amalga oshirildi. Shu musollardan ko'rinib turibdiki, mukammal xalqaro musobaqalar sharoitida sportchilarning shaxsiy sifatlari asosiy ro'l o'ynaydi. Birinchi navbatda, bu sifatlarda shaxsni shunday axloqiy xususiyatlari – onglilik, g'oyaviylik, vatanparvarlik kabi sifatlarni tasdiqlaydi.

Musobaqalar natijalarini tasdiqlashicha ba'zan yuqori kasbiy malakatga ega bo'lgan sportchilar ham hamma vaqt musobaqalar oldidagi javobgarlik sharoitlariga qarama-qarshi tura olmaydilar. Bunday holat mu'lohim darajada axloqiy-irodaviy sifatlarning yetarli darajada rivojlanmaganligini tasdiqlaydi. O'zbekiston sport ustalarining xususiyatlariga xos fazilatlarlar, eng avvalo, shaxsni bir yo'nalishga umumlashganligi, axloqiy-irodaviy chiniquqanligi kabilarni to'g'ri tarzda umumiy yo'naltirilganligidir. Bunday fikrni o'zbek sportchilarning barcha sport musobaqalarda sportga xos qahramonlik, shijoat ko'rsatganliklari bilan tasdiqlash mumkin. Sport ishqibozlariga bokschi Rufat Rixsievning qahra-



monligi yaxshi tanish. Olimpiada musobaqalarida u qo'l-panja qismini jarohatlanganligiga qaramasdan, ringni tashlab chiqmadi. Har qanday og'riqqa chidam bergan Rufat Rixsiyev muvaffaqiyat bilan o'zaro kurashni yakunlab, Olimpiadaning kumush medaliga sazovar bo'lgan edi. Bunday misollarni davom qildiradigan bo'lsak, qanchadan qancha sportchilarni betobligiga qaramasdan, musobaqalarda qatnashib birinchi o'rinni egallaganliklarini keltirish mumkin. Bugungi kunda sportchilar qatori yasharib borayotganliklari natijasida sport-texnik tayyorgarliklari bilan ularning ma'naviy madaniyati va axloqiy xususiyatlari orasida ma'lum darajada uzilish sezilmoqda. Ba'zan harakat munosabatlarida iqtidorli sportchilar, mukammal sport musobaqalari sharoitida o'z imkoniyatlarini ko'rsata olmagan faktlar uchragan.

Yuqori darajadagi mutaxassis sportchi birinchi navbatda irodali inson sifatida, sport faoliyati orqali yuqori natijalarga erishish bu O'zbekiston davlatining muvaffaqiyati ekanligini tushunishi kerak. Sportchining sport faoliyatida ijtimoiy va shaxsiy qiziqishlari birgalikda ifodalanishi kerak. Unda o'rtoqlik tuyg'usini, burchini anglash kabi xususiyatlarni rivojlantirib, ta'limiy darajasini va umummadaniy sifatlarni rivojlantirishga intilish jarayonini kuchaytirish kerak. Ba'zan shunday hollar ham uchrab turadiki, ya'ni sportchining sport muvaffaqiyatlari ortida uning xarakteridagi yashirin jiddiy kamchiliklariga e'tibor qilinmaydi. Bunday kamchiliklar umuminsoniy va sport etikasini buzishda (jahldorlik, o'rtoqlariga e'tiborsizlik, kattalarga hurmatsizlik, birinchi g'alabadan mag'rurlanish, dimog'dorlik kabilar) ifodalanadi. Tarbiyaviy ishlarini tashkil qilish jarayonida uchraydigan bunday mayda kamchiliklarga o'z vaqtida e'tibor qilinmasa, ular jiddiy kamchiliklarga aylanib ketishi mumkin. Yuqori sport natijalariga ega bo'lgan yosh sportchida (turli sport yo'nalishi bo'yicha) o'zini xalqqa zarurligiga xos yuqori darajadagi tuyg'u paydo bo'lib, ixtiyorsiz holda diqqatini o'z shaxsiy xususiyatlariga qaratadi. Ko'pgina hollarda sportchi o'zi erishgan g'alabani yoki muvaffaqiyatsizlikni, ba'zan har ikkalasini ham ijtimoiy mohiyatini angalay olmaydi. Natijada kelgusi muvaffaqiyatga erishish uchun ko'proq mehnat qilish kerakligini his qilmaydi. Oldingi muvaffaqiyat bilan mag'rurlanib yurgan sportchini faoliyatida to'xtalish, sport mahoratiga erishishi yo'lda qolib ketishi haqida o'z vaqtida ogohlantiruvchi tadbirlar o'tkazilishi asosida unda sportga nisbatan qaytadan istak his-tuyg'usi tiklanib, sport faoliyatiga ijobiy his bilan qaray boshlaydi. Yuqoridagi fikrlardan ma'lum bo'ladiki, ya'ni barcha yosh sportchilar ham sport

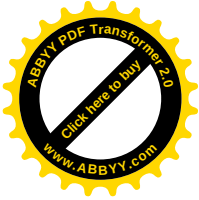
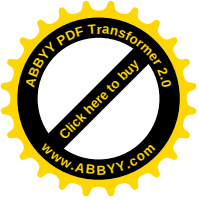


mashqlariga ongli holatda ishtirok qilavermaydilar. Ulardan ba'zi birlari davlat terma komandasiga a'zo bo'lishni zaruriy jarayon, deb qaraydilar va unga erishgach sport mashqlari bilan tizimli, barcha kuchi bilan shug'ullanishni to'xtatib qo'yadilar, hatto o'z sport mahoratini oshirishga ham amal qilmasdan, nihoyat, hech gapsiz sport yo'lini to'xtatib qo'yadilar. Natijada terma komanda qatoridan bunday sportchilarni chiqarish qarorlari o'z ifodasini topadi. Yosh sportchilarga doimiy mavjud bo'lgan "champion bo'lib tug'ilmaydi", degan maslahatni esdan chiqarmasliklarini uqtirib qo'yish kerak. Ular bilan bu borada ta'lim-tarbiyaviy tadbirlar o'tkazishni tizimli rejasini ishlab chiqish va ular asosida sportchilarni mu'naviy xususiyatlarini tarbiyalab borish maqsadga muvofiqdir. Sportda yuqori mahoratli sport ustalari sifatida har bir muvaffaqiyatga erishish bilan yanada mukammal, ongli sur'atda o'z ustida ishlaydigan sportchigina erishishi mumkinligini tushuntirib borish kerak. Natijada u chuchamasdan o'zini sport mahoratini yanada yuqori darajaga ko'tarib boradi. Pedagogik jihatdan sportchining axloqiy xususiyatlarini tarbiyalash yuqori darajadagi axloq tamoyillariga xos bo'lmog'i kerak. Bu jarayonda har bir shaxsning shaxsiy xususiyatlarini hisobga olish kerak. Shu xususiyatlarini bilmagan holda, murabbiy-ustoz ular bilan yakka tartibda ish olib bora olmaydi. Ammo ijobiy muvaffaqiyatga erishish faqat har bir sportchi tomonidan umum jamoa talablarini bajarish orqali amalga oshiriladi. Lekin ba'zi bir jamoalarda bunday xususiyatlarga e'tibor sezilmaydi. Aynan ana shunday holat sportchilarni tarbiyalashdagi eng uniq kamchiliklardan biri hisoblanadi. Bizning jamoalarmizdagi barcha sportchilar jamoada yashab faoliyat qiladilar, birgalikda mashqlarni bajaradilar, ularni muvaffaqiyati butun jamoa muvaffaqiyati hisoblanadi. Sport jamoasi barcha sportchilarni tarbiyalashga asos bo'ladi.

Yuqoridagi fikrlardan kelib chiqqan holda, biz sport muvaffaqiyati shaxs va jamoa orasidagi bog'lanishlar asosida amalga oshar ekan, shaxs jamoa, tushunchalarini ham izohini berib o'tish, sport orqali shaxs va jamoani tarbiyalash masalalariga ham fikrimizni qaratib o'tish zarurligini tasdiqlaymiz.

#### **Savollar va topshiriqlar:**

1. Sportchi shaxsini qirralarini ochib berishga harakat qilgan olimlar to'yxatini keltiring.
2. Sportchining Vatan bayrog'ini yuqori darajaga ko'taruvchi xususiyatlarini ochib bering.



3. Sportchining musobaqaga tayyorgarligini ifodalovchi xislatlarni nimada deb bilasiz?
4. Sport ustalarining axloqiy-irodaviy xususiyatlariga izoh bering.
5. Sportchining texnik tayyorgarligining ma'naviy, madaniy tayyorgarliklari bilan bog'liqligini izohlab bering.
6. Sport ustalari bilan yakka tartibda hamda jamoa sifatida ishlashlarning ahamiyati.
7. Mavzu yuzasidan mini(kichik)ma'ruza tayyorlang.

#### **I.4. § Sportchi shaxsining psixologik xususiyatlari**

##### **Reja:**

1. Shaxsni har tomonlama tarbiyalashda jismoniy madaniyat va sportning ahamiyati
2. Sportchiga xos psixologik va pedagogik xususiyatlar.
3. Sportchi shaxsini shakllanishiga ta'sir qiluvchi omillar.
4. Sportchining har tomonlama rivojlanishlari uchun talab qilinadigan, jismoniy va fiziologik funksiyalar.
5. Sportchining irodaviy-g'oyaviy sifatleri hamda ularning ahamiyati.
6. Sport jamoasi (sinf, seksiya)ning jismoniy madaniyat o'qituvchisi va sportchining ta'lim-tarbiyasiga ta'siri.

**Tayanch iboralari:** shaxs, xislat, xususiyat, ehtiyoj, dunyoqarash, qiziqish, qobiliyat, temperament, xarakter, layoqat, hissiyot, sharoit, jamiyat, jamoa, kuch, yosh, davr, fiziologiya, faoliyat, chiniqish, musobaqa, g'oyaviylik, sifat, iroda, murabbiy, javobgarlik, vatanparvar, axloq, mutaxassis, sotsiolog, texnika, baho, mashq.

##### **Foydalanilgan adabiyotlar:**

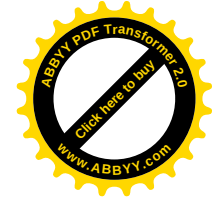
I bob 1-§ dan: 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 11, 12, 13, 14.

I 2-§ dan: 1.

\* I 3-§ dan: 1, 2.

##### **Qo'shimcha adabiyotlar:**

1. Г. Л. Апанасенка. Индивидуальные здоровье как предмет исследования. Валеология. № 4. Т., 1997.
2. Э. Н. Вайнер. Валеология. Учебник для вузов. М., "Наука", 2001.
3. J. K. Kamilov, Sh. T. Saribayev, E. Sh. Nasirov, A. Burxanov. "Alpomish" va "Barchinoy" test sinovlari va fuqarolar jismoniy tayyor-



muallifligi birlashtirishda asosiy omil sifatida. Respublika ilmiy-amaliy anjumanining "Barkamol avlod tarbiyasida jismoniy tarbiya va sportning o'rnini." Uzun, 2001.

4. T. M. Muxammedov. Физическая развития детей в экологически неблагоприятной зоне. Приаралья по результатам ретроспективного исследования. Педиатрия. № 1, Т., 2004.

5. А. А.Талипджанов. Особенности содержания физического воспитания девушек, обучающихся в средних учебных заведениях. Автореферат дис... канд.пед.наук. Т., 1997.

Shaxsni har tomonlama tarbiyalashda sportning ahamiyatini ko'rganmiz, avvalo, shaxsning o'zi nima, u kim va uning psixologik xislatlari to'g'risida umumiy tushuncha berib o'tishimiz lozim.

Shaxs deb konkret (aniq) kishini aytamiz. Har bir kishi jamiyat a'zosi bo'lib individual (yakka) jismoniy va psixik xususiyatlari bilan bir-biridan farqlanadi.

Shaxsning psixologik xususiyatlariga ehtiyojlar, qiziqishlar, dunyoqarash, qobiliyat, temperament va xarakterlari kiradi. Shaxsning muhim belgisi unda odamga xos maxsus ehtiyojlarning mavjudligidir.

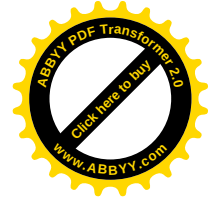
Ehtiyojlar – odamning kun ko'rishi va yashashi uchun zarur narsalar. Odam yashamoq, kun kechirmok uchun o'z ehtiyojlarini qondirishi kerak. Ehtiyojlar hayvonlarda ham bor. Ammo hayvonlarda biologik, tug'ma ehtiyojlar bo'ladi. Ovqatlanish, saqlanish, nasl qoldirish ehtiyojlari bor, xolos.

Odamda esa biologik ehtiyojlardan tashqari, yana yuksak ehtiyojlar – bilish, ma'naviy, estetik, mehnat va boshqa shu kabi ehtiyojlar bor. Bu ehtiyojlar tug'ma emas, ular tarixan taraqqiy etgan va har bir formasiya (davrga) nisbatan o'z xususiyatiga ega bo'lib rivojlangan. Qiziqish – kishining o'z hayotida dunyoda ma'lum bir narsani eng muhim, eng qimmatli hisoblab, shu narsaga erishmoq uchun intilish.

Dunyoqarash – odamning tabiat va ijtimoiy hodisalarga qarashli tasavvurlari va tushunchalari tizimi. Dunyoqarash shaxsning ma'lum ijtimoiy tuzumda, aniq faoliyati jarayonida vujudga keladi. Masalan, o'qishda, o'yinda, mehnatda, sportda, san'atda va boshqalarda.

Qobiliyat – kishining muayyan faoliyatiga bo'lgan layoqati. Kishilar qobiliyati nihoyatda xilma-xil bo'ladi, har bir kasb kishidan mehnatda, ijodiyotda va o'qish faoliyatlarida tegishli qobiliyat talab etadi.

Har bir odamning qobiliyati taraqqiyot maxsulidir. Kishining qo-



biliyati uning tug'ma layoqati asosida, muhitga bog'liq ravishda, olayotgan ta'lim-tarbiyasiga qarab, shuningdek, kishining o'z ustida ishlagan bilan bog'liq holda o'sib kamol topib boradi.

Odam muayyan layoqat bilan tug'iladi. Odam to'g'ridan to'g'ri tabiiy zotdir. Tabiiy zot sifatida, shu bilan birga, u qisman tabiiy kuchga ega layoqatlar va qobiliyatlar, instinktlar tariqasida mavjuddir.

Tug'ma layoqat – tayyor, kamolotga etgan qobiliyat emas, balki qobiliyatning o'sishi uchun faqat tabiiy zamindir, u kelgusida qobiliyatga aylanishi mumkin. Bunday imkoniyatlar faqat tegishli sharoit mavjud bo'lgandagina ruyobga chiqa oladi.

Temperament va xarakter shaxsning ijtimoiy munosabatlarida yaqqol namoyon bo'ladigan xususiyatidir.

Temperament lotincha "temperamentum" degan so'zdan olingan bo'lib, buning ma'nosi aralash demakdir. Temperament deganda biz odatda, insonning tabiiy tug'ma xususiyatlari bilan bog'liq bo'lgan individual (yakka) xususiyatlarini tushunamiz. I. P. Pavlov temperamentni quyidagicha ta'riflaydi: har bir ayrim kishining, shuningdek, har bir ayrim hayvonning ham eng umumiy xarakteristikasidir, har bir individning butun faoliyatlariga muayyan qiyofa beradigan asab tizimining asosiy xarakteristikasidir.

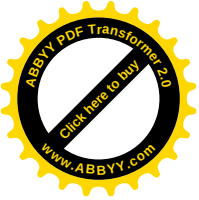
Temperament – psixologik jihatdan, hissiyotning qo'zg'alishlarida va kishidagi umumiy harakatchanlikda ko'rinadigan shaxsiy individual xususiyat.

Ma'lumki, barcha temperamentlarni qadimdan to'rt tipga:

- 1) xolerik;
- 2) sangivinik;
- 3) melanxolik;
- 4) flegmatik turlariga ajratish rusm bo'lgan.

Temperament xususiyatida xarakter ham o'z ifodasini topadi. Xarakter deganda shaxsda muhit va tarbiya ta'siri ostida tarkib topgan va uning irodaviy faolligida, tevarak-atrofidagi olamga, boshqa kishilarga mehnatga, buyumlarga, o'z-o'ziga bo'lgan munosabatlarida namoyon bo'ladigan shaxsiy xususiyatlarini tushunamiz.

Shaxsga oid bo'lgan bu psixologik xususiyatlar aniq sharoitda namoyon bo'ladi. Aniq sharoit har bir jamiyatning taraqqiyotiga qarab xarakterlanadi. Masalan, bizning mustaqil demokratik jamiyatimizda ishlab chiqarish vositalariga egalik umumiydir. Shu sababli ta'lim-tarbiya ishlari uchun ham umumiy xarakterga egadir.

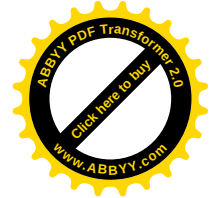


Sport shaxs faoliyatining eng muhim yo'nalishlaridan biri. Chunki jamoaviy qobiliyatsiz demokratik jamiyat ham va bu jamiyat haqida tushunchalarni ham tasavvur qilib bo'lmaydi. Sportda shaxs jismoniy jihatdan kamolotga yetadi, jismoniy rivojlanish esa shaxsda psixik sifatlarining o'sishiga zo'r ta'sir ko'rsatadi. Bu ikkalasi bir-biri bilan organik ravishda bog'langan bo'lib, ularni ajratib qarash mumkin emas. Demak, bundan ma'nunki sport kishilarni demokratik ruhida tarbiyalashda katta ahamiyatga egadir.

Shunday qilib, shaxs tabiiy ham ijtimoiy mavjudot bo'lib, u psixologik xususiyatlarga egadir. Bu xususiyatlar shaxsning faoliyati davomida pedagogik ta'sir jarayonida kamolotga yetkazadi. Sport ham shaxsning aniq, eng muhim faoliyatlaridan biridir. Shunday ekan, sport shaxsni kamolotga yetkazish vositalaridan biridir. Shu sababli shaxsni har tomonlamma tarbiyalashda sport katta ahamiyatga egadir.

Sport faoliyati chiniquqanlik, tezlik, kuch, chaqqonlik, o'z gavdasini (har tomonlamma idora qilish xususiyatlarini) tarkib toptirish vositalaridan iborat. Bizga ma'lum, intensiv (serunum) mehnat qilish uchun o'rtacha kuch va tezlik kifoya qiladiyu sportda biror daraja olish yoki rekord qo'yish uchun chiniquqan darajada mushak kuchi sarflashni, yuqori tezlik va chaqqonlikni talab qiladi. Sport o'zining bu kuchi bilan kishi faoliyatining boshqa turlaridan farqlanib turadi. Sport jarayonida shaxsning harakat malakalari yuksak darajada rivoj topadi. Shuningdek, sportda shaxsning hodaviy va boshqa psixologik sifatleri takomillashadi. Sport odam yoshining ma'lumi davrida katta ahamiyatga egadir. Anatomiya, fiziologiya, psixologiya va pedagogika fanlaridan ravshanki, shaxsning o'smirlk va yoshlik davri jismoniy qobiliyatni namoyon qilish uchun juda loyiqdir. Shu bilan birgalikda, u yoki bu davrida shaxsning psixologik xususiyatlarini tarbiyalash uchun ham keng imkoniyat tug'iladi chunki, psixologik xususiyat va sifatlar jismoniy rivojlanish bilan bog'liqdir.

Harbi davrlarda yoshlarni sportning u yoki bu turi bilan shug'ullanishining mohiyati shundaki: agar o'smir yoki yosh yigit va qizlar sport bilan shug'ullanish davrini yaxshi o'tkazar ekanlar, ularda yuksak jismoniy qobiliyat irada va xarakter tarbiyalanadi, shuningdek, davrga xos shug'ullanish shakllanadi. Aksincha, bola yoshining dastlabki davrlarida jamoaviy harakatlil o'yinlardan mahrum bo'lar ekan yoki sport bilan shug'ullanmagan ekan, hayot jarayonida u har tomonlamma yetuk odam bo'lolmaydi. Demak, o'sish jarayonining muayyan davrlarda sport bilan shug'ullanishlar har bir shaxsda kelgusi hayot uchun eng muhim bo'lgan



jismoniy to'liq: chaqqonlikni, epchillik, botirlik, jismoniy go'zallik va boshqa sifatlarni tarbiyalashga e'tibor qilish kerak. Chunki sportchi sportni u yoki bu turi bilan shug'ullanar ekan, u doimo yuqori natijalarga erishishini maqsad qilib qo'yadi.

Bu esa sportchidan:

1. Uzoq vaqt davomida mashqlar qilish natijasida umumiy jismoniy taraqqiyotni, organizmning fiziologik funksiyalarni yuksak darajada rivojlanganligini talab qiladi. Sport faoliyati doimiy ravishda har bir harakatga ijobiy qarashni nazarda tutadi. Bu hol, ayniqsa, badiiy gimnastika, boks, fextovalchi, futbolist, kurashchilarda, uzoqqa va balandlikka sakrovchi va boshqalarda yaqqol ko'rinadi.

2. Bular esa sportchida tafakkurning yuritish operatsiyasining yuksak o'sishini talab qiladi. Chunki sportda darhol echilishni talab qiladigan usulga oid masalalar tez-tez uchrab turadi. Bunday zarurat sportchida tafakkur qilish qobiliyatini o'stiradi. Bundan tashqari sportchida emotsiya (his-hayajon) idrok va boshqa psixik jarayonlar ham kamol topadi.

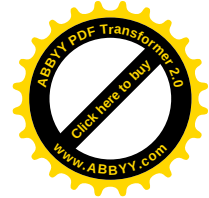
3. Sport shaxs temperamenti va xarakterini tarbiyalashda ham zo'r kuchga ega. Ilmiy tekshirishlar shuni ko'rsatadiki, ko'p yillik tajribaga ega bo'lgan murabbiy-trener va sportchilarni tekshirilganda, ular orasida bo'sh asab tizimiga ega bo'lganlari kam uchraydi. Vaholanki, sport bilan shug'ullanmagan kishilar o'rtasida bo'sh asab tizimli kishilar tez-tez uchrab turadi.

Flegmatik – temperamentli kishi yaqin masofaga tez yugura olmaydi, boksda esa tez harakat qila olmaydi, asab tizimi mashq qilish natijasida bunday tipni o'zgarishi, sportning ayrim turlarini egallay olganligi isbotlangan.

Xolerik–temperamentli kishilar yaqin masofaga yugurishga, boks-ga juda mos keladilar, lekin musobaqa paytida oshiqcha xayajonlanadilar, uchragan to'siqlarni yengishda achchiqlanadilar.

4. Shaxsni irodaviy-g'oyaviy sifatlarini shakllantirishda sportning ahamiyati juda katta o'rin kasb etadi.

Sportda chiniqish, intizomlilik o'z kuchiga ishonch, tashabbuskorlik, mustaqillik, mardlik, qa'tiyat, dadillik, o'zini tuta bilish, chidamlilik kabi irodaviy sifatlarni shakllantirishga ta'sir ko'rsatadi. Sportchida bunday ijobiy sifatlarni rejali va tizimli mashqlarning, mehnatining biridir. Sport jarayonida aytilgan vositalar bir butunligida sportchining yuqori darajadagi irodaviy-g'oyaviy sifatini tarbiyalashga erishish mumkin.



Sportchining bu sifatlari mavxum bo'lmay balki, aniq sport faoliyati sharoiti bilan bog'liqdir. Chunki o'z-o'zidan ravshanki, sportning har qanday turi sportchidan psixologik sifatlarni talab qiladi. Sport psixologiyasi bo'yicha ilmiy tekshirishlar shuni tasdiqlaydiki, irodaviy sifatlarning sportning turi va engishga tegishli bo'lgan qarshiliklar darajasiga qarab turlicha bo'ladi. Masalan, shtanga (tosh ko'tarish) bilan shug'ullanish mushuklarni chiniqtirgan darajada taranglashtirish va diqqatni to'plashni talab etsa, changida uchish esa barqaror irodani talab qiladi. Bu misoldan ma'lumki, sportning u yoki bu turini egallash va sportchi o'z nomini saqlab turishi uchun tizimli mashq bilan shug'ullanadi. Bu mashq jarayonida u har qanday jismoniy va ruhiy to'siqlarga duch keladi. Ana shu to'siqlarni yengib o'tish uni irodaviy-g'oyaviy sifatlarini tarbiyalaydi. Uzun sari mashqlarni takomillashish natijasida sportchida kuchli iroda o'tib boradi.

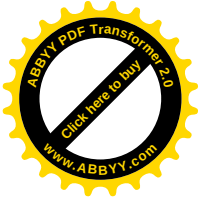
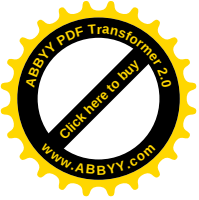
Sportchida irodaviy-g'oyaviy sifatlarining yaqqol ko'rinadigan sharoiti -- bu sport musobaqasi. Chunki musobaqada sportchining barcha qobiliyati va sifatlari namoyon bo'ladi. Bu esa sportchini irodaviy g'oyaviy jihatdan tarbiyalash uchun butun o'ziga xos real aniq imkondir. Shu asosda murabbiy hamda sportchi shaxsan o'zi irodasiga etishmovchiliklarni tuzatish choralarini belgilay oladi.

Sportchining irodaviy-g'oyaviy yetukligi qator musobaqalardagi yutuqlari va ko'pchilik tasdiqlaydigan mashqlari orqali xarakterlanadi.

Ma'lumki, sportchi sport jarayonida o'z oldiga chinakam chiniqqan vazifalar qo'yadi. Bu chiniqqan vazifalar irodaviy sifatlarining tarbiyalashning sharoitidir.

Lekin shuni ham aytish kerakki, chiniqqan vazifalar qanchalik ijtimoiy ahamiyatga ega bo'lsa, ularni sportchi qanchali aniqroq anglagan bo'lsa, shunchalik yaxshi natija keltira oladi. Masalan, oldingi misollardan, tajribalardan ma'lumki, ko'pincha, sportchilar musobaqa jarayonida qattiq jarohatlansada kurashni davom ettirib, rekordlar keltirgan. Bu ulardagi iroda va ijtimoiy g'oyaviylikni qanchalik yuksakligidan bir namundir, lekin sport maydonida aksincha holatlarni ham uchratib turish mumkin. Masalan, ba'zi sportchilar o'z shaxsiy ustunligini nazarda tutib, musobaqada ishtirok etadilar. Bu esa, ko'pincha, yakkalanish, maqtanchoqlik, o'z shaxsini oshiqcha ko'tarib yuborish kabi salbiy sifatlarning shakllanishiga olib keladi.

Ulardan shunday xulosa kelib chiqadi: sport jarayonida ijobiy va salbiy sifatlarni ham namoyon bo'lib turadi. Salbiy sifatlarni paydo bo'lib



turishning asosiy sababi sportchini, birinchidan, jismonan, texnikaviy va taktikaviy yetuk emasligida bo'lsa, ikkinchi tomondan, uning irodaviy va g'oyaviy tomondan yetarli tayyorlamaganligidadir. Shu sababli trener sportchining bu ikki muhim tomoniga alohida qaramog'i lozim.

Sport va uni shaxs tarbiyasiga ta'siri soxasida fikrlarimizdan ma'lum bo'ldiki:

1. Sport shaxsning garmonik, har tomonlama rivojlantirishda katta ahamiyatga egadir.

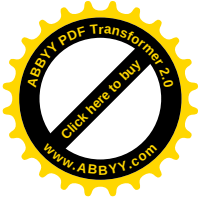
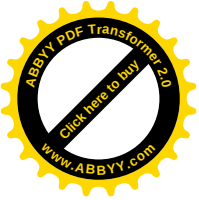
2. Shaxsning psixik jarayonlari sport faoliyatini yaxshilashga ta'sir qiladi, sport esa, o'z navbatida, bu jarayonni yuksak darajada o'sishida asosiy manba rolini o'ynaydi.

3. Irodaviy-g'oyaviy sifatlarsiz sportda yuksak natijalarga erishib bo'lmaydi. Bu sifatlari esa aniq sport sharoitida shakllandi.

4. Sport shaxsning temperamenti va xarakterini ijobiy tomonga o'zgartirishda kuchli bir manbadir.

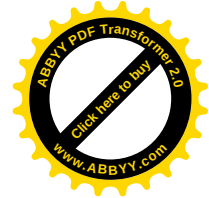
5. Sport sportchining barcha psixologik sifatlarini ijobiylashtirish uchun o'ziga xos o'rin kasb etadi.

Shulardan kelib chiqqan holda, jamoaning sportchi tarbiyasiga ta'sir qiluvchi kuch ekanligi haqida fikr yuritsak. Jamoa deganda aniq har tomonlama jipslashgan, muqarrar insonlar ijtimoiy guruhi hisobga olinishi, ular uchun chiniqish birligi, mehnat hamkorligi, o'z-o'zini boshqarish tashkilotlarni mavjudligi, ongli tartib-intozum, bir-birini tushunishdir. Bu jamoani ijtimoiy jihatdan tasdiqlash sifatida har bir sport jamoasiga sport turlariga qarab guruhlashtirish, bo'lish mumkin. Lekin ba'zi bir sport turlarini (sport gimnastikasi, balandlikka sakrash kabilar) haddan tashqari yakkalashtirilgan sport turlari deb ataladi. Chunki bunday sport turlarida sportchilar hamkorlikdagi sport faoliyatini amalga oshirmaydilar, mashqlarni yakka tartibda bajaradilar. Ammo ular ham boshqa sportchilar jamoasida birgalikda mashqlarni bajaradilar va birgalikda musobaqalarda qatnashdilar. Sportchiga nisbatan yakka tartibda yondashish – bu pedagogik yondashishdir, u jamoa ta'siri bilan birgalikda o'quv-mashqlar ishlarini yanada yaxshilash uchun asos hisoblanadi. Bunday sharoitda tarbiya jarayoni ko'proq ta'sirchan holatga aylanib boradi. Ko'p sonli kuzatuvchilar guvohlik qilishicha ba'zi bir sport jamoalarida jamoani shakllanganligini tasdiqlovchi eng oddiy holatlar ham sezilmaydi. Masalan, mashqlarni birida quyidagi holat yuzaga keldi; kunduzgi uyqudan keyin, sportchilardan biri mashqqa chiqish vaqtida uxlayotgan o'rtog'ini uyg'otmasdan mashqqa chiqdi, deylik. Murabbiy- us-



to'zning nima uchun o'zing mashqqa kelding? degan birinchi savoliga, u tinch holatda, o'rtog'im uxlayapti, degan javobni berdi. U, hatto o'z o'rtog'ini uyg'otish va mashqqa taklif qilish kerakligini fikriga ham keltirmaydi. Demak, bu jamoada jamoatchilik ruhi sezilmaydi. Sportchilar bir yo'nalishda chiniqqan emas, bir vazifa ostida birlashmaganlar. Bunday hollarda qanday pedagogik tarbiyaviy ta'sir haqida fikr yuritish mumkin, chunki ularda hali jamoani idrok qilish to'liq shakllanmagan. Jamoa oldida, o'z o'rtog'lari oldida javobgarlikni his qila bilmaslik ba'zan musobaqalar oldida ham seziladi. Eng javobgarligi musobaqalarni birida sportchilardan biri, kutilmaganda, musobaqaga chiqishni to'xtatib qo'ydi. Chunki davom qilayotgan shamol uni kuchini ko'rsatish o'z imkoniyatlarini to'liq namoyon qilish uchun to'sqinlik qildi. Ammo sportchi o'z jamoasi uchun kuzatayotganligini, o'z Vatani uchun barcha to'siqlarni yengib, musobaqani davom ettirish zarurligi haqida o'ylab ham ko'rmadi, natijada jamoa sinov ballar natijasi bilan chegaralanib, sportchining sport texnikaviy munosabati yetarli emasligini tasdiqladi.

Har bir sportchi bilan ta'lim tarbiyaviy ishlarni tashkil qilishda ularni o'z xalqining qadriyatlari, urf-odatlarini, mehnat an'analari kabilar ruxida tarbiyalash kerak. Murabbiy-ustoz asosiy e'tiborni sportchilarda g'oyaviy-siyosiy, vatanparvarlik tuyg'ularini tarbiyalashga qaratmog'i kerak. Sportchining tarbiyasida hāl qiluvchi o'rni jamoaga ajratiladi. Bu jarayon esa jamoani boshqarish psixologiyasiga tayanish zarurligini tasdiqlaydi. Shuni uchun sportda "boshqarish" atamasi juda ko'p ishlatiladi. Masalan, yuklamalarni, sportchining holatini boshqarish kabilar. Sport amaliyotiga ko'ra, boshqarishni sportchiga chiniqqanlik ta'sir qilish yoki sportchilar jamoasiga nisbatan ularni faoliyatini chiniqqanlikni tashkil qilish yoki boshqarish deb qabul qilish mumkin. Boshqarish nazariyasi har tomonlama umumlashgan yo'nalish sifatida, boshqarish manbasiga ham bog'liq, chunki har bir sportchini boshqarishda ham aniq bir xildagi chiniqish va vazifalar qo'yiladi. Lekin futbol jamoalarini boshqarish yakka tartibda amalga oshadigan sport turlaridagi sportchilarni boshqarishdan o'z mazmun-mohiyatiga ko'ra, keskin farq qiladi. Ularni boshqarish sport harakatlarining turli-tumanligiga bog'liq. Ammo futbol jamoalari ham, yakka tartibda ishtirok etuvchi sportchilar ham mu'lum bir jamoada yashab, mashq qiladilar va shu jamoalarga o'z muvaffaqiyatlari bilan bog'liqdirlar. Demak, jamoa orqali tarbiyalashning vazifasi va ta'sir qilish darajasi futbol jamoasiga ham yakka tartibda ishtirok etuvchi gimnast, balandlikka sakrash kabi sportchilar uchun ham

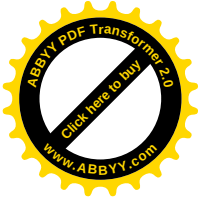
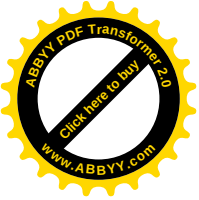


bir xil. Ammo ba'zi, bir hollarda, jamoani boshqaruvchi asos sifatida har bir yakka tartibda ishtirok etuvchi sportchilarga o'z ta'sir kuchidan yetarli darajada foydalana olmayotganligiga duch kelamiz. Shu o'rinda jamoa shakllanishi, uni ta'sir kuchidan foydalanish kabi masalarga e'tiborimizni qaratishni zarur deb topdik.

Jamoa shakllanishi – o'zok muddatli jarayon bo'lib boshqarish tizimini ta'sir qilishini amalga oshirishni nazarda tutadi. Boshqariladigan ta'sirga birinchi navbatda umumjamoa talablarini ishlab chiqish va amalga oshirish nazarda tutiladi. Bunday talablar tizimi, hujjat turida izohlash jarayoni umumjamoa majlisida muhokama qilib, tasdiqlanishi va ularni bajarilishi hamma uchun majburiydir. Shu asosda tubandagi talablar qo'yiladi:

- umumxloqiy;
- har bir sport turi mutaxassisligiga xos talablar.
- sportchi jamoasini shakllantirish va boshqarish jarayonida bajariladigan amaliy tadbirlar tubandagi vazifalarni bajarishga qaratilishi kerak;
- butun jamoa uchun xos bo'lgan chiniqishga muvofiq tayyorlanish jarayonini ta'minlash;
- butun jamoa tayyorgarligini qattiq vaqtlashtirish.

Tayyorgarlikni kundalik tashkilotligi va tartibga olishni amalga oshirish. Shu talablarga xos bo'lgan ba'zi bir tadbirlar haqida to'xtalib o'tamiz. Birinchi navbatda, jamoaga yoki sport seksiyalarga (bo'limlarga) sportchilarni tanlashdan boshlaymiz. Bunday vaziyatda asosiy ko'rsatkich sifatida sportchini sport mahorati darajasi yoki qandaydir o'ziga xos harakat imkoniyatlari hisobga olinadi. Lekin bu jarayonda ham, birinchi navbatda, unga nisbatan hohish yoki yoqmaslik, qiziqishi, xarakter o'xshashligi, temperament kabilar hisobga olinadi. Jamoani mustahkamlash orqali chiniqadilar. Turli yoshdagi tajribali sportchilar o'z guruhidagi barcha yoshlarga ijobiy ta'sir ko'rsatishlari bilan ko'pgina jahon miqyosidagi mavzuli musobaqalarda muvaffaqiyatlar natijalari orqali tasdiqlaydilar. Har qanday jamoada o'ziga xos "etakchi" bo'lishi zarurligi, uni jamoa kalbi sifatida boshqa a'zolariga ta'sir kuchi misolida musobaqalar natijasi tasdiqlaydi. Shuni ham esda tutish zarurki, jamoa kalbi sifatida eng kuchli sport masteri bo'lishi shart emas. Jamoa qalbi sifatida har bir sportchi, ya'ni tashkilotchilik xususiyatiga ega bo'lgan, o'z so'zini jamoa a'zolariga singdira oladigan, ularni ruhiyatiga yo'l topa oladigan kishi jamoa uchun tayanch sifatida xizmat qilishi mumkin.

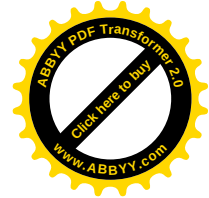


Sosiologlarni tasdiqlashicha, "harakat qonuniyatlari" sifatida har bir jamoa uchun jamoa vazifalarini tizimli ravishda bajarishdir. Lekin bu oddiy bir ko'rsatkichga aylanmasligi kerak. Yuqori darajadagi mutaxassis sportchilar oldida, yakka tartibdagi rejalar, shu rejalar asosida umum jamoa vazifalarni qo'yish, o'quv-mashqlantirish darslarida ularni bajarishini talab qilish kabilar turadi. Buning uchun bir qator umum vazifalarni aniqlash zarur. Bu vazifalar texnikaviy, jismoniy masalalarni yechishga qaratilishi bilan taktik tayyorgarlikni nazarda tutish borasida darsni yakunlash hamda vazifalarni baholashga bog'liq. Bular haqida har bir murabbiy-ustoz ma'lum bir taassurotga ega bo'lgan holda, o'z shogirdlari bilan yakka tartibda ish olib bora bilishi kerak. Jamoani shakllanishi va uni boshqarish "parallel ta'sir qilish" tamoyiliga asoslanishi kerak. Ijtimoiy psixologiyada bu tamoyil ma'muriy boshqaruv bilan boshqarishni ijtimoiy shaklini birgalikda olib borishni tasdiqlaydi. Sportchilar bilan tarbiyaviy ishlarni olib borishda bu tamoiil murabbiy-ustozdan o'zini administrativ raxbarligi bilan birgalikda, sportchilarni o'z-o'zini boshqarish tashkilotlari, ota-onalar ko'mitasi va faollar faoliyatini birgalikda amalga oshirish zarurligini tasdiqlaydi. Ya'ni qayerda administrativ rahbarlikdan chekinish zarur bo'lsa sportchiga ta'sir qilishda jamoa faoliyatidan foydalana bilish kerak (bunday holat sportchini rag'batlantirish yoki jazolash uslublaridan qo'llanishda hosil bo'lishi mumkin).

O'quv-mashqlantirish jarayonini to'g'ri yo'nalishiga jamoada "soq'lom psixologik ob-havoni" to'g'ri tashkil qilinishi o'ziga xos o'rin kasb etadi. Yuqori darajadagi sport mahoratini egallash uchun nafaqat o'quv-mashqlantirish jarayonini to'g'ri tashkil qilish kerak, balki jamoani barcha hayot jarayonini: mashqlar, dars, bo'sh vaqt, ijtimoiy ishlarni ham to'g'ri tashkil qila bilish kerak.

Bunday hollarni o'quv-mashqlantirishni tanlovlarini yig'ilishlarini tashkil qilishda ham nazarda tutish zarur.

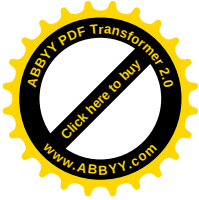
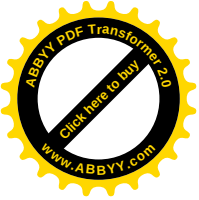
Qonunga binoan, yakka tartibda sport bilan shug'ullanuvchilar (gimnastlar kabilar) xonalarda 2–3 kishi bo'lib turadilar. Katta yoshdagi uchun bu zarur. Lekin 14–18 yoshlik sportchilar uchun bunday joylashtirish pedagogik nuqtayi nazardan umuman noto'g'ri va zararli. O'smirlar, o'spirin sportchilarni xonada 4–6 kishidan joylashtirish kerak. Bunday hol murabbiy-ustoz uchun jamoani yaxshi boshqarish va tarbiyalash imkonini yaratadi. Jamoa normal "psixologik ob-havoni" tashkil qilishiga har bir sportchini shaxsiy faolligini oshirishga qaratilgan tadbirlarni



tashkil qilish yaqindan yordam beradi. Jamoani tarbiyalashda yetakchi o'rin murabbiy-ustozga berilib, u haqiqiy jamoatchi bo'lishi talab qilinadi. Lekin ba'zibir murabbiy-ustozlar o'z shogirdlarini ideal (namun) darajasiga ko'tarib ularni yakka holatda tarbiyalashga harakat qiladilar. Masalan, murabbiy-ustoz o'ziga yaqin tutgan shogirdiga jamoani qarshi kuygan holda unga shikast etkazmoqchi, degan noto'g'ri axborotni yetkazadi. Bunday axborot murabbiy-ustozni o'z guruhidan ma'lum bo'lgan sportchidan guruhini bo'shatish holatida qilinadi. Bu misoldan ayon bo'ladiki, jamoatchilik fikrini tarbiyalash haqida qanday so'z bo'lishi mumkin. Bunday murabbiy-ustoz sportchilarda yuqori axloqiy sifatlarni tarbiyalash mumkinmi? Jamoa va yakka psixologik xususiyatlarni bilmaydigan murabbiy-ustoz ta'lim tarbiya jarayonini ham to'g'ri tashkil qila olmaydi. Yuqorida izoh berib o'tganligimiz kabi shaxsni shakllanish uchun butun jamoa ta'siridan o'rinli foydalaniladi. Bu esa sportchini yakka tartibda tarbiyalashni inkor qilish emas. Bunday jarayon hammasi vaqt jamoa ta'siri asosida amalga oshirilishi kerak.

#### **Savollar va topshiriqlar:**

1. Shaxsini har tomonlama shakllantirishda sportchining ahamiyati nimada?
2. Shaxs deb kimni aytamiz?
3. Odam ehtiyojlari tizimini ifodalang.
4. Dunyoqarash nima?
5. Ruhiy holatlar tizimi nimalardan iborat?
6. Sport-shaxs faoliyatining eng muhim yo'nalishlaridan biri ekanligini tushuntiring.
7. Sportchidan talab qilinadigan fiziologik funksiyalar.
8. Sport jarayonida paydo bo'lishi mumkin bo'lgan ijobiy va salbiy sifatlarni ifodalang.
9. Yakkalashtirgan sport turlari tizimini izohlang.
10. Murabbiy ustozning asosiy vazifalari nimalardan iborat?
11. Umumaxloqiy sifatlarga izoh bering.
12. Mavzu yuzasidan boshqatirma tuzing.



## **II BOB. SPORTCHI SHAXSIGA YAKKA TARTIBDA YONDASHISH**

### **II. 1-§. Sportchining shaxsiy xususiyatlarini bilish jarayoniga yakka tartibda yondashish**

#### **Reja:**

1. Sportchiga psixologik-pedagogik tavsifnoma psixologik xarita tuzishga bo'lgan talablar.
2. Sportchiga yakka tartibda yondashishda qiyoslash, taqqoslash usullari.
3. Sportchiga yakka tartibda yondashish usullari (kuzatish, tekshirish, ko'rish, mashqlantirish kabilar).
4. Sportchiga yakka tartibda yondashishda nerv tizimini xususiyatlarini hisobga olish.
5. Sportchiga yakka tartibda yondashishga qo'yiladigan talablar.
6. Jismoniy madaniyat va sport faoliyatlarida uchraydigan asosiy qiyinchiliklarni bartaraf etish usullari.
7. Sportchining shaxsiy irodaviy sifatlarini baholash uslubi.

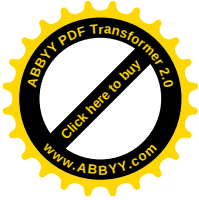
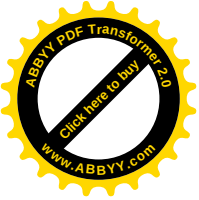
**Tayanch iboralar:** *shaxs, holat, karta, xususiyat, mashq, nerv, faoliyat, qiyofa, impulsiv, reaksiya, tezchanlik, iroda, his-hayajon, axloq, chiniquish, aql, klassifikatsiya, qiyinchilik, obyektiv, subyektiv, baho, ball, ruziyad, normativ, bashorat, natija, musobaqa, sabotlilik, qat'iyat, ta'vabhus, ijodkor, taktik, kombinasiya, ziyraklik, qaror, motiv, gumon, raqib, reja.*

#### **Foydalanilgan adabiyotlar:**

- I bob. 1-§ dan: 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 11, 13, 14.
1. 2-§ dan: 2.
1. 3-§ dan: 2, 3, 4.
1. 4-§ dan: 2, 3, 4, 6.

#### **Qo'shimcha adabiyotlar:**

1. И. А. Косибхатиев. Научно-педагогические основы совершенствования физического воспитания студентов. Автореферат дисс. доктора пед. наук. Т., 1993.
2. I. A. Koshbaxtiyev va boshqalar. Valeologiya asoslari (I. A. Koshbaxtiyev, F. A. Karimov, M. S. Axmatov). T., 2005.
3. В. Кряж, З. Кряж. Физическая подготовленность учащихся студентов. Человек в мире спорта. Новые идеи, технологии, перс-

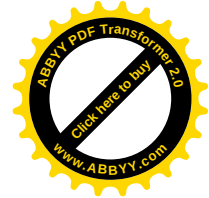


пективы. Тезисы докл. межд. конгресса. М., 24 – 28 мая, 1998, т., 1, с. 292 – 293.

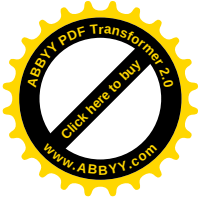
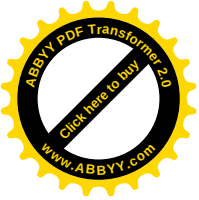
4. С. П. Левушкин. Оценка физического состояния школьников с использованием компьютерных технологий. Теория и практика физической культуры. М., 2002, № 1, с. 60 – 63.

Sportchiga yakka tartibda yondashish har bir shaxsning shaxsiy xususiyatlarini bilishni talab qiladi. Shu holat har bir sportchiga psixologik-pedagogik tavsifnoma yoki psixologik karta tuzishni talab etadi. Bu yerda murabbiy-ustoz o'zini sportchilar bilan ko'p yillik birgalikdagi mehnati orqali sportchilarni barcha xususiyatlarini biladi deb o'ylash yaramaydi. Murabbiy-ustozni fikri doimo subyektiv (o'zicha) va ba'zi bir munosabatda namunaviy bulishi mumkin. Ko'pincha, u o'z o'quvchilarini namuna qilib ko'rsatadi. Bu borada bir qator murabbiy-ustozlarni fikrlarini misol sifatida keltirib o'tish o'rinli. Masalan:

“Mana ko'ring meni o'quvchim mashqlarda yorqin aniq harakat qiladi. Brusda Fokin kabi, dzyudo usullarni bajarishda Rishod Sobirov kabi ishlaydi. U juda yaxshi gimnast, lekin unga taqdir kulib boqmaydi, oddiy tasodifiy hollar uchun jahon arenasiga chiqa olmayapti”. Bunday izohi orqali murabbiy faqat o'z o'quvchisini imkoniyatlarini oshirib ko'rsatmokda. O'z o'quvchisini shaxsiy xususiyatlarini baholashda xatoga yo'l qo'ymaslik uchun murabbiy har bir o'quvchisiga maxsus psixologik karta tuzishi kerak. Psixologik karta murabbiy uchun sportchilar bilan ta'lim tarbiyaviy ishlarni tashkil qilishda, har bir sportchini sport jarayonidagi faoliyatiga bog'liq bo'lgan hujjat hisoblanadi. Kartaning eng muhim bo'limlaridan biri sportchini o'ziga xos tipologik, xususiyatlarini, uni nerv tizimining faoliyatini ochib berishga qaratilgan bo'lishdir. Bunday ma'lumotlarni to'g'ri izohlash faqat karta yordamida amalga oshiriladi. Chuqur laboratorik tekshirishgina sportchini tipologik xususiyatlari haqida to'liq ma'lumot bera oladi. Lekin tipologik tavsifnomani murabbiy-ustozning o'zi ham tuza olishi mumkin. Bunday hollarda u tizimlashtirilgan pedagogik kuzatish va maxsus sportchilarni psixologik xususiyatlarini ochib beradigan ishlanmalardan foydalana bilish kerak. Psixologik kuzatish sportchini nerv tizimida ko'zga tashlanadigan shunday xususiyatlari – kuch-bo'shanglik, o'zini tuta bilish-tuta bilmaslik, harakatchanligi kabilarni bilib olishga yordam beradi. Bu jarayonda shuni esda tutish kerakki, ya'ni nerv tizimini asosiy xususiyati ko'proq insonning xatti-harakatini uni xarakteri va faoliyatini aniqlaydi.



Masalan, nerv tizimini kuchi, sportchini ishchanligini, harakat muvozanatlashini, tez o'zlashtira olishini, o'zini his-hayajonini saqlab bilishini, charchoqqa nisbatan muvozanatlanish, o'z kuchiga ishonch, yuqori darajadagi tashqi noo'rin ta'sirlarga munozatlanish kabi xususiyatlarini belgilaydi. Bularga qarama-qarshi ko'rsatkichlar sportchining nerv tizimi bo'shang ekanligini tasdiqlaydi. Mashqlantirish jarayonida sportchining nerv tizimi kuchi bo'shangligini hisobga olish juda zarur. Bo'shang nerv tizimga ega bo'lgan sportchilar ko'proq ular ustidan xayrixohlik qilishga muhtojdirlar. Ular o'zlarining muvaffaqiyatsizliklarini uzoq muddat davomida his qiladilar, jazoga, unuman, boshqa holatlarni yurakka olish bilan qaraydilar, jamoa bilan juda sekin holatda munosabatga kirishadilar, o'z xohishi bilan hech qanday sport faoliyatini bajara olmaydilar. Bunday sportchilarni jamoa o'yinlariga, ijtimoiy tadbirlarga ko'proq jalb qilish, ular bilan turli mavzularda ko'proq suhbatlar o'tkazish, ularni o'z kuchiga ishonch tuyg'usini oshirish kerak. Nerv tizimiga xos bo'lgan boshqa xususiyatlarga keladigan bo'lsak, ya'ni munozanatni tuta bilish xususiyati—uqtirish jarayoniga xos o'zok muddatli,tevarak-atrofdagi hodisa va kishilarga nisbatan obyektiv qarashda bo'lsa ham bunday sportchida impulsiv (ixtiyorsiz) reaksiya sezilmasdan his-tuyg'usidan xokinlik o'zini to'ta bilish kabilar ifodalanadi. Bunga qarama-qarshi ko'rsatkichlar muvozanatni saqlab bilmaydigan nerv tizimiga xos xususiyatlar ifodalanadi. Bunday sportchilarni murabbiy-ustoz har qanday noo'rin tezchanlik harakatlaridan saqlab bilishi, mashqlantirish davomida ularni ishlari uchun ko'proq mukammal sharoit tug'dirib berish, qandaydir holatda kutilmaganlikni keltirib chiqarish kabilar amalga oshirish kerak. Ular uchun o'z xatti-harakatlarini juda aniq tizimlashtirish zarurligini hayotda va mashqlar, musobaqalar davomida amalga oshirishlari, zarur bo'lgan talablarni bajarilishini kuzatib borish kerak. Bunday sportchilar bilan ta'lim-tarbiyaviy ishlar davomida juda ehtiyotkorlik bilan ish olib borish, chiniqishga o'rgatish muvaffaqiyatli holdir. Nerv tizimini harakatchanligi yangi sharoitga tezda va yengil ko'nikib borishi bir turdagi his tuyg'u holatidan ikkinchi turga tezda o'ta olishi, mashqlarning bir qismdan ikkinchi qismga ko'cha bilishi, qiziqishlarining o'zgarishi, tezda to'g'rilab olishi kabilar bilan ifodalanadi. Bularga qarama-qarshi ko'rinish bu bo'shangliqdir. Keltirilgan xususiyatlarni to'g'ri ifodalab bilish murabbiy-ustoz uchun juda zarur xususiyatdir. Ayniqsa, ularni hisobga olgan holda, ta'lim-tarbiya jarayonini amalga oshira olish murabbiy-ustozni o'ziga xos psixologik xususiyat hisobla-



nadi.

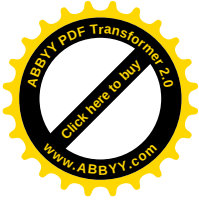
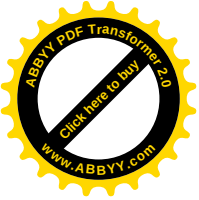
Sportchini psixologik kartasida tasnif beradigan bo'lim juda zarur bo'lib, u orqali uchta yo'nalish:

1. Shaxsni axloqiy qiyofasi.
2. Shaxsni irodaviy xususiyatlari.
3. His-hayajonlari ifodalanishini bilib olish mumkin.

Sportchilar haqidagi bunday ma'lumotlar ularning psixologik kar-tasiga pedagogik kuzatishlar orqali kiritiladi. Shaxsning axloqiy sifat-lari ni aniqlash uchun sportchini mashg'ulotlardagi umumiy va xususiy xu-susiyatlarini tahlil qilish zarurligidan boshlanadi. Umumiy xususiyatlar ni ifodalanishiga; chiniqqanlik, intiluvchanlik, jamoatchilik, javobgarlik ni his qilish, tartib-intizomlilik kabilar kiradi. Bunday xususiyatlarning barchasi sportchi faoliyatida ko'rsatkich kabi ifodalanadi, asosan, shun-day xususiyatlari orqali sportchini sport masterligiga yuqori darajada in-tilishi, uni qiziqishlari, mehnatsevarligi, ongliligi o'z-o'zini tahlil qila bi-lish kabi qobiliyatlarni kiritish mumkin. Xuddi shunday sportchini o'jamoasiga munosabati, munosabatga tezda kirisha olishi, ochiq ko'ngil-lik, o'ziga va boshqalarga nisbatan talabchanlik, o'z-o'zini tanqid qil-bilish, ustozi va o'rtoqlariga xurmat kabi xususiyatlari ham katta ahami-yat kasb etadi.

Sportchi shaxsining irodaviy sifat-lari tubandagi ko'rinishlar orqa-baholanadi faollik, mustaqillik, qat'iyatlik, tashabbuskorlik, dadillik, matonat, o'z irodasi ustida qattiq tura bilish, chidamlilik, tezkorlik, o'kuchiga ishonch, kuchlilik, o'zini tuta bilish kabilar. Bularning hamma-oddiiy kundalik hayotida ham va mashqlantirish jarayonlarida ham ifoda-lanadi. Sportchining psixologik kartasida u haqida tasnif berish uchu-zarur bo'lgan uchta yo'nalishdan bittasi shaxsning irodaviy xususiyatla-rini, irodaviy jarayonlarini to'liq, har tomonlama izohlab berishni o'rin-topdik, chunki shular orqali shaxsning ham axloqiy, ham his-hayajonla-rini aniqlash mumkin.

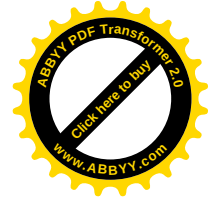
• Birinchi navbatda, iroda bu aqlning faoliyat tomoni va ma'navi hissidir. Irodaviy tayyorlash – sportchini psixologik tayyorlash mazmu-niga kiradi va sport mashqlantirishning ajratmas qismi bo'lib hisoblan-a-di. Iroda – kishining shunday harakatidirki, bu harakat oldindan birc-hiniqishga erishish va shu chiniqishga muvofiq vositalarini oldinda belgilab, ongli ravishda zo'r berish demakdir. Iroda chiniqishga erishis-qiyinchiliklarni, turli to'siqlarni yengib o'tish insondan ko'pmi-ozmi ta-lab etuvchi jismoniy va ruhiy kuchayish harakatlarini talab etuvchi mar



bu sifatida namoyon bo'ladi. Sportchilarning g'alaba uchun kurashishlarida iroda omillari katta ahamiyatga ega. Chunki yuqori malakali sportchilarda jismoniy, texnik, taktik tayyorgarliklar yuqori darajali bo'ladi. Irodaning tarkibiga taktik, tayyorgarliklar kiradi. Ular yuqori darajali bo'lib irodani tartibga soluvchi omil hisoblanadi. Yuqorida aytilgan irodaviy sifatlarni bir-biri bilan chambarchas bog'liqdir. Sifatlarning birini rivojlanishi ikkinchi sifatning takomillashuviga yordam beradi. Lekin shunday bo'lsa ham, sport turlarida u yoki bu irodaviy sifat yuksak turadi deb irodaviy sifatlarni guruhlariga ajratiladi. Iroda klassifikatsiyasi bo'yicha chiniquishga intilish, intizomlilik va ishonch hamma sport turlarida ham bir xil darajada shakllangan bo'ladi. Qolgan irodaviy sifatlarni uch kategoriyaga bo'linadi – ayni sport turi uchun boshqaruvchi irodaviy sifat, ularga yaqin va keyingi irodaviy sifatlarni. Sport faoliyatida irodaviy zo'r berish quyidagilar bilan bog'liq bo'lgan holda namoyon bo'ladi. Mushaklarning tarang holatidagi zo'r berish jismoniy mashqlarga bog'liq. Mashqlarda har turdagi irodaviy zo'r berish namoyon bo'ladi. Diqqat kuchaytirilgan paytidagi irodaviy zo'r berish odatda ixtiyoriy diqqat bilan irodaviy zo'r berish odatda ixtiyoriy zo'r berishni talab qilib, ma'lum vaqt davomida zarur obyektga qaratiladi. Toliqish charchash bilan bog'liq bo'lgan irodaviy zo'r berish, kun tartibiga (rejim) bo'yisunish bilan bog'liq bo'lgan irodaviy zo'r berish hisoblanadi. Qo'rqish hissiy engish bilan bog'liq bo'lgan irodaviy zo'r berish ham mavjud bo'lib sportchining tayyorgarlik darajasiga bog'liq. Irodaviy harakat sportchilarda tayyorgarlik jarayonida chiniquishga erishishlariga qaratilgan har xil to'siq va qiyinchiliklarni bartaraf qilishni talab qiladigan harakatdir. Sport faoliyatidagi bir-biridan farq qiluvchi ikkita asosiy qiyinchiliklardan obyektiv va subyektiv qiyinchiliklar mavjuddir.

Obyektiv qiyinchiliklar; ma'lum sport turi uchun o'ziga xos to'siqlarni engishni shart qilib qo'yadi. Bu to'siqlar hamma sportchilar uchun bir xildir.

Subyektiv qiyinchiliklarga asosan sportchidagi ma'lum sport turining xususiyatiga, mashqlantirish shartiga, sport musobaqasiga bo'ladigan sportchining shaxsiy munosabatlari kiradi. Qiyinchiliklarni bartaraf qilish metodikasi, irodaviy sifatlarni tarbiyalashdan iborat bo'ladi; ishlantirish, ibrat ko'rsatish metodi orqali, har xil sharoitda mashqlantirish va musobaqalar o'tkazish, musobaqa kurashlarida tajribalar to'plash, o'z-o'ziga buyruq berishlarni nazarda to'tadi. Shulardan kelib chiqqan holda, irodaviy sifatlarni rivojlanishining psixologik tahlilini ko'rib



chiniqish mumkin. Ular sportchining chiniqishidan boshlanadi, ya'ni irodaviy sifatlarning rivojlanishini ularning sport faoliyatida namoyon bo'ladigan belgilari bo'yicha baholashdan iborat. Ular:

1. Irodaviy sifatlarning belgilarning namoyon bo'lishini yozib borish.
2. Ularni baholash (ball bo'yicha).

1. Chiniqishga intilishning bashoratligi bayonnomasi va oralig'ida-gi chiniqishning aniqligi, xususiy vazifalarning mavjudligi, chiniqishga erishish uchun harakatning rejali harakat bilan xarakterlanishi.

Bashoratli va oralikdagi chiniqishlarning aniqligi quyidagilar:

1) bashoratli chiniqish belgilangan (...Razryad normativini bajarish, terma jamoa tarkibiga kirish va boshqalar unga erishish, muddati 2-4 yildan so'ng) deb belgilanadi;

2) oralikdagi chiniqish belgilangan (...natija ko'rsatish): unga erishish muddati belgilangan bo'ladi (bir yildan so'ng, mavsum oxirida va boshqalar);

3) bashorat va oralikdagi chiniqishlarga erishishga ishonchning hosil bo'lishi.

Xususiy vazifalarni aniqligiga quyidagi holatlar kiradi:

1) mashqlantiruvchi mashg'ulot vazifalari tizimli ravishda yaqin muddatlarga belgilanadi (bir oy oldin);

2) navbatdagi mashqlantiruvchi mashg'ulot vazifalari tizimli ravishda belgilanadi;

3) Navbatdagi musobaqa vazifalari tizimli ravishda bajariladi;

1. Chiniqishga erishish uchun harakatning rejali bo'lishi shart:

2) bashoratli chiniqishga erishishning umumiy rejasi mavjud bo'lsa, u, shubhasiz, amalga oshadi;

3) oralikdagi chiniqishga erishishning aniq rejasi mavjud bo'lsa, u, shubhasiz, amalga oshadi;

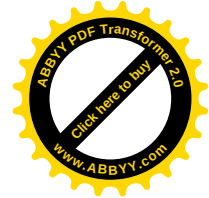
4) ayrim vazifalarni bajarish rejalari juda ham aniqlik bilan ishlanadi, bular, shubhasiz, amalga oshadi.

Irodaviy sifatlardagi sabotlilik va matonatlilik chiniqishga erishishda qat'iyyatligini, to'siqlarni bartaraf qilishda serharakat va faollik, samaralik bilan xarakterlanishga olib keladi.

1. Chiniqishga intilishdagi qat'iyyatlik:

1) mashqlantiruvchi mashg'ulotlarga rejalashtirilgan musobaqalarda muntazam qatnashishi bilan tasdiqlanadi;

2) mashqlantirish mashg'ulot jarayonida belgilangan hamma mashqlarni (vazifalarni) tizimli bajarishi, qo'shimcha mashg'ulotlarda



jalitirok etishi vazifalarni bajarishi bilan tasdiqlanadi;

3) mashqlarni bardoshli va ko'p marta takrorlashi, ayniqsa, bir marta, zerikarli, qiziqarsiz, lekin kerakli mashqlarni bajarish bilan tasdiqlanadi;

4) ichki yomon holatda ham (toliqish, o'lik nuqta, og'riq sezgisi, yengil jarohat va boshqalar) energiya va faollik pasaymaydi;

5) kamchiliklarni bartaraf qilishga faol intilish (jismoniy, texnik va boshqa tayyorgarlik turlarida) bilan ifolaniladi.

2. To'rsiqlarni bartaraf qilishning samaraliligi:

1) Ayrim mashqlar, usullar texnikasi va taktik harakatlarni o'zlashtirishni takomillashtirish;

2) ayrim mashqlantiruvchi mashg'ulotlar, sport mashqlarini bosqichma-bosqich davrlari hamda butun yilni sikl rejalarini tizimini bajarish;

3) yuqori natijaga erishish uchun musobaqada oxirigacha faol kurashishi kabilar talab qilinadi. Irodaviy sifatlar davr, mustaqillik va tashabbuskorlik boshqa odamlarning ta'siriga chidam berishi, fikrida va harakatida oldinga intiluvchanligi, ijodkorligi, farosatligi bilan xarakterlanadi.

3. Boshqa odamlarning ta'siri va ularning xatti-harakatlariga chidam berishi:

1) sport takomili jarayonida boshqa sportchilarning maslahatlariga, hukmlariga, qarorlariga va xatti-harakatlariga tanqidiy munosabatda bo'lishi; obro'larni taqlid qilishda ishtiyoq yo'qligi;

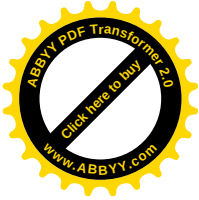
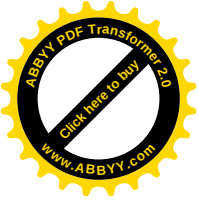
2) navbatdagi mashg'ulot va musobaqalarga mustaqil tayyorlanish, darslik qo'llanmalarini o'qish, boshqa sportchilarning harakatlarini kuzatish, ular bilan birgalikda murabbiylar hamda mutaxassislar bilan suhbatlar, maxsus mashqlarni bajarish va boshqalarga e'tibor qilish;

3) sport va texnika taktikasini o'zlashtirish, yakunlarini mustaqil tahlil qila bilish, amaliyotda o'tadigan dars mashg'ulotlar, musobaqalarga alohida e'tibor berish, kamchiliklar va kelajakni alohida o'ylagan holda yankun yasash;

4) fikr va amalda shaxsiy tashabbus, ijodkorlik;

5) eski mashqlarni takomillashtirish va yangi original mashqlarni kashf qilishga moyilligi, turli usullarni qo'shish va kombinatsiyalashtirishi, hujum va himoya harakatlari va boshqalar;

6) taktik harakatlar kombinatsiyalari, musobaqada chiqish rejalarini mustaqil ijodiy ishlashga moyilligi;



7) sport materialligini oshirish jarayonida mashqning yangi ilg'or metodlari va vositalardan foydalanishga intilishi (tez axborot metodlar, trenajyorlar, mashqlantirishga munosib apparatlar, yuqori jismoniy yuklamalar, autogen, o'z-o'zini ishontrish, tashqi yomon psixik holatlar, ning o'z-o'zidan to'g'rilash va boshqalar).

4. Topqirlik va ziyraklik (zexni o'tkirlik).

1) mashqlar, taktik kombinasiyalarni bajarish paytida xato va to'siqlarga zarur tuzatishlar kiritish;

1) o'z xulki va xatti-harakatlarini to'satdan o'zgargan faoliyat sharoitiga (ayniqsa, musobaqada) munosib holda zarur o'zgarishlar kiritish (ob-havo kuchlar nisbati, o'zining shaxsiy ahvoli va boshqalar);

1) Musobaqa jarayonida sherik va raqiblarining harakatlarini aqlig muvofiq yoki muvofiq emasligini begonalarining yordamisiz baholasi va bunga bog'liq holda mustaqil harakatlar tanlash;

2) irodaviy sifatlarda qat'iylik va dadillik – o'z vaqtida qaror qabul qilish va qabul qilingan qarorning puxta o'ylanganligi, uning o'z vaqtida ijro etilishi bilan xarakterlanadi.

5. O'z vaqtida qabul qilingan ijro:

1) xavf-xatar sharoitda, vaziyatni sekinlashtirishga yordam berilganda mashqni bajarish, usullarni amalga oshirish, taktik kombinatsiyalarni joriy qilish va boshqalarni o'z vaqtida kechiktirmasdan qabul qilish;

2) xavfli va xatar sharoitda, vaziyat shoshilishni talab qilmaganda mashqlarni bajarish, usullarni o'tkazish, taktik kombinasiyalarni joriy qilish va boshqalar haqida o'z vaqtida (uncha shoshmasdan) qabul qilingan qarordan iborat;

3) jamoat yoki jamoa oldida ma'naviy javobgarlik sharoitida ko'rsatilgan harakatlarni bajarish haqida qabul qilingan qarordan iborat.

10. Qabul qilingan qarorlarning puxta o'ylanganligi:

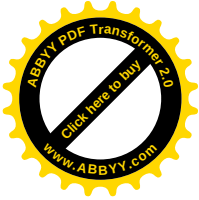
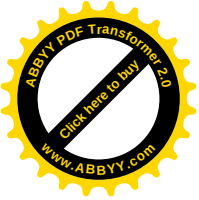
1) qachon, qanday va negiz kerakligini tushungan, puxta o'ylangan qaror;

2) qaror qabul qilish jarayonida axloqiy yoki jismoniy xavf-xatarlar bilan bog'liq salbiy motivlarni tiya bilish (gumon, ishonchsizlik, va hima, qo'rqish va boshqalar);

3) qat'iy va muhim qabul qilingan qaror, o'z kuchiga ishonch, ijro qilishga tezroq o'tish xohishdan iborat.

11. Qabul qilingan qarorlarning o'z vaqtida ijro etilishi:

1) qabul qilingan qarorning amalga oshirilishi, ayniqsa, xavf-xatar



mu kon qarorning amalga oshirilishi, xavf-xatar bilan qarama-qarshi motiv bilan kurashmaslik, shoshilinch yoki sekinlik bilan bog'liq paytda o'zining xatti-harakatiga e'tibor berishdan iborat;

2) xavf yoki xatar bilan bog'liq bo'lgan qarorlarni ijro etish paytida bajarilayotgan ish-harakat va emosional (his-tuyg'u) ko'tarinkilikni anglash; irodaviy sifatlardan bardoshli va o'zini tuta bilish, o'z tuyg'ularini boshqara olish va o'z harakatlarini boshqara bilishi bilan xarakterlanadi.

12. Fikrlar aniqligini saqlanishi.

1) musobaqadagi muvaffaqiyatsizlik, xato va to'siqlarning ta'siridan paydo bo'lgan, ko'ngilsiz tasavvur va fikrlarni muvaffaqiyatli bartaraf qilish;

2) raqibning yuqori natijalariga bog'liq holda paydo bo'lgan ko'ngilsiz tasavvur va fikrlarni muvaffaqiyatli bartaraf qilish (ayniqsa bu kutilmagan bo'lsa);

3) musobaqani uyushtirish va xakamlikdagi kam-u ko'stlar ta'siridan paydo bo'ladigan ko'ngilsiz tasavvur va fikrlarni muvaffaqiyatli bartaraf qilinishidan iborat.

13. Tuyg'ularni boshqarish.

1) astenik (passiv) emosiyalarni (his-tuyg'ular)ni bartaraf qila bilish (azob chekish, o'zini yo'qotish, qo'rqinch va boshqalar);

2) raqibning yuqori natijalari, musobaqani uyushtirish va hakamlikdagi kam-u ko'stlar tufayli paydo bo'lgan ortiqcha hayajonlanishni bartaraf qilish;

3) musobaqadagi va mashqlantirishdagi yutuqlarga bog'liq holda salbiy kechinmalarni bartaraf qilish (ustunlik, zararli tusdagi o'ziga ishonch, beparvolik, toqatsizlik va boshqalar).

14. Harakatlarni boshqarish:

1) musobaqada vujudga kelgan muvaffaqiyatsizlik, xato va to'siqlar, raqibning yuqori natijalari, musobaqani uyushtirish va hakamlikdagi kam-u ko'stlardan qat'iy nazar yuqori natija uchun oxirigacha kurashish qobiliyati;

2) charchashni his etish, og'riq sezgisi va boshqa noxush ichki holatlar paydo bo'lganda chiniqishga muvofiq harakat qilish, harakat texnikusini saqlash qobiliyati;

3) keraksiz xato zararli xatti-harakatlardan o'zini tiya bilish (mashqlantirishni, musobaqaning to'xtalishi, ko'pollik, aytishib qolish va boshqalar).

### **Ishni bajarish metodikasi**

Namoyon bo'lgan irodaviy sifatlar, belgilarining yozilishidan foydalanib, ish ikkita reja asosida bajarilishi mumkin.

Shaxsiy iroda sifatlarini rivojlanishiga baho, ball qo'yiladi, ikkinchi holda ikkita talaba bir-birini baholash shaklida olib boriladi. Irodaviy sifatlar belgisini tasvirlangan punktlar asosida ketma-ket o'qilar ekan (belgilar 1, 2, 3, 15 raqamlar bilan ifodalangan) (namoyon bo'lgan har belgini baholash) belgilar, "a", "b", "v" harflar bilan ifodalangan holda bayonnomasiga tegishli ball yoziladi.

1. Quyidagi baholash shkalasi tavsiya qilinadi:

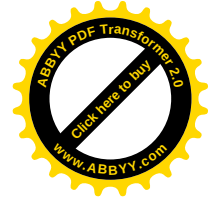
- yorqin namoyonlashgan – 2 ball;
- yorqinsiz (noaniq namoyonlashgan) – 1 ball;
- namoyon bo'lmagan – 0 ball.

Bahoni katta aniqlash differensiyalash uchun shkala tavsiya qilinadi. Masalan:

- a'lo – 5 ball;
- yaxshi – 4 ball;
- qanoatlanarli – 3 ball;
- yomon – 2 ball;
- juda yomon – 1 ball;
- hech narsa yo'q – 0 ball.

• Ishni yakunlash: namoyon bo'lgan irodaviy sifatlar belgisini har uch tasi ko'shib bayonnomaga umumiy (jami) baho yozilishi kerak (hammasi 15 baho).

His-hayajon ko'rinishi: sportchini eng zarur sifatlaridan hisoblanib, uni quyidagi ko'rsatkichlariga asosan yozib boriladi: umumiy hayajonlanish va his-hayajon tuyg'ularini tezda ifodalanishi, sport muvaffaqiyati va muvaffaqiyatsizlikka munosabati, mashqlantirish va musobaqalarda o'tkir his-hayajonlanish, o'zini tushkunlikka tushirish kabilar. Shaxs uchun keltirilgan barcha tipologik xususiyatlar har bir sportchi uchun yuritiladi. Psixologik kartaga izchillik bilan yozib boriladi. Keyin bu keltirilgan xususiyatlar baho tizimida ifodalanadi (irodaviy sifatlarini baholash tizimiga qarang!). Ularning hammasi pedagogik kuzatish asosida aniqlanadi va psixologik karta bo'limlariga asosan har bir sportchiga xulosasi chiqariladi. Bulardan tashqari, kartaga sportchini butunligicha ifodalovchi axborotlar (mehnatga munosabati, ijtimoiy topshiriqlarni bajarish, ta'lim, bilim olishga intilish, qiziqishi) kiritiladi. Sportchini shaxsiy xususiyatlarini bilish murabbiyga har qanday masalani yechishda har bir



sportchiga yakka tartibda yondasha bilish imkoniyatini yaratadi.

Natijada shaxsni tarbiyasi to'g'ri yo'lga qo'yiladi. Murabbiy uchun tarbiyaviy ishlar davomida uning pedagogik san'ati va o'zining namunaviy xususiyatlari juda zarur. Murabbiy-ustozning pedagogik mahorati o'z ta'sir qila bilish metodiga bog'liq: ishlantirish, tushuntirish kabi-lardan iborat. Bu metodlarni barchasi inson irodasiga ta'sir qilishga qaratilgan, lekin ta'sir qilish chuqurligiga qarab ular turli-tumandir.

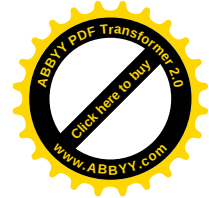
Ishlantirish deganda bironta yo'nalishga qarata bilish, nimanidir tashkilib ko'rishga majbur qilish, bir nimagadir xayrixohlik bildirish tushuniladi.

Tushuntirish deganda nimanidir aniqroq, tushunarliroq ifodalash tushuniladi.

Hirovni nimagadir qaratish – qandaydir fikrga taklif qilish, bironta amaliy harakatga yoki faoliyatga uyg'otish tushuniladi.

Murabbiy-ustoz ishlantirish, tushuntirish, nimagadir qaratish jarayonlaridan foydalanib, sportchini faolligini yoki oshirishi yoki susaytirishi mumkin. Chunki bu jarayonlar orqali ta'sir mazmuni o'z ifodasini topadi. Ishlantirish, tushuntirish jarayonlarining asosiy uslubi o'zini tuta bilish, fikrlarni mantiqiyli va isbotlilikidir. Bunday elementlar sportchilni nimagadir yo'naltirish jarayonida ham qandaydir ma'noga xosdir. Lekin uning eng xarakterli tomoni – nutqni emosional his-hayajonli ifodalash. So'z orqali ta'sir qilishni ijobiy ta'siri faqat murabbiy-ustoz bilan sportchini bir-birlarini tushunishlarida bo'lib, bu jarayonda murabbiy ustozni obro'si va sportchining unga nisbatan hurmati katta o'rin egallaydi. Chunki shu xususiyatlar orqaligina tarbiya jarayonini ko'proq ta'sirlan qilish mumkin. Shunday qilib, har qanday sport yo'nalishlarida sportchilar bilan tarbiyaviy ishlarni to'g'ri yo'lga qo'yish, ulardan muvaffaqiyatli foydalana bilishni asosiy sharti jamoa bilan boshlangan to'g'ri munosabatni yakka shaxs (sportchi)ga ko'chira bilish orqali tashkil etadi.

Jamoa asosiga munosabatni boshlanishi yakka tartibda munosabatga ham asos bo'lib, murabbiy tomonidan har qaysi sportchiga qanday yondashish kerakligini ifodalab beradi. Lekin har qanday yondashish jamoaga nisbatan talab, buyruq asosida amalga oshiriladi. Bunday munosabatni (ko'proq yakka tartibda yondashish bilan shug'ullanish) qaysidir muddatda buzilishi tarbiyaviy ishlarda yaxshi natijaga olib kelmagani kabi sportda ham shu holat seziladi.



Chunki ko'pgina xalqaro miqyosdagi sport musobaqalarini natijalarini tahlil qilib ko'rilganida qandaydir murabbiy-ustozni ma'lum b sportchiga ishonch hosil qilib, jamoa a'zolarini boshqarishga kam e' bor qaratilganligini ko'rsatadi.

Har bir sportchi o'zini murakkab psixologiyasi, intilishi va qiziq shiga ega ekanligini ko'proq tarbiyalovchi – ta'sir qiluvchi asos sifatida jamoa tasdiqlaydi. Shuni uchun ham sog'lom jamoani shakllantirish v uni tarbiya markazi ekanligidan foydalana bilish ekanligini ular bila ishlash davomida hisobga olish kerak. Lekin sportchi shaxsini bilish y qori malakali sportchilarni tayyorlashda muvaffaqiyatlarga erishish de makdir.

#### **Savollar va topshiriqlar:**

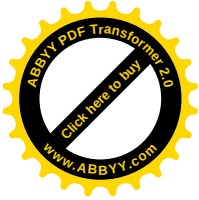
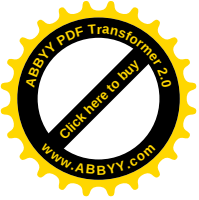
1. Psixologik-pedagogik karta nima?
2. Psixologik karta bo'limlarini izohlang.
3. Sportchining nerv tizimi faoliyatining o'ziga xos xususiyatlarini izohlab bering.
4. Murabbiy-ustozning o'ziga xos psixologik va pedagogik xususiyatlari nimalardan iborat?
5. Sportchi shaxsining irodaviy sifatlarining ko'rinishlarini izohlang.
6. Obyektiv va subyektiv qiyinchiliklari nima?
7. Bashoratchi va oraliq chiniqishlar nima?
8. To'siqlarni bartaraf qilish usullari haqida izoh bering.
9. Qabul qilingan qarorlarni amalga oshirishda nimalarga e'tiborni qaratish kerak?
10. Baholash shkalasi haqida tushunchangiz, yozma taqdim qiling.

#### **I. 2-§. Sportchini tayyorlashda ta'lim va mashq qildirishning psixologik va pedagogik asoslari**

##### **Reja:**

1. Mashq qildirishning ta'lim metodlari.
2. Ta'lim jarayonidagi qiyinchiliklar.
3. Sportchi uchun zarur bo'lgan mahoratlarni shakllantirish.
4. Sportchining muvozanatlashtirish qobiliyatlari.
5. Sportchilarda sodir bo'lishi mumkin bo'lgan charchash kabi qiyinchiliklarni yengishning psixologik va pedagogik asoslari.

**Tayanch iboralari:** mutaxassis, sportchi, ta'lim, mashq, omil, ha



*lut, uslub, metod, muvozanatlashtirish, harakat, mahorat, salto, Olimpiya, faoliyat, gimnast, kombinasiya, nerv, muskul, charchash, kislorod, musobaqa, tavakkal, zo'riqish, vaqt.*

**Foydalanilgan adabiyotlar:**

I bob 1-§ dan: 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 11, 13, 14, 15.

1. 2-§ dan: 1.

1. 3-§ dan: 2, 3.

1.4-§ dan: 2, 3, 4, 6.

II bob 1-dan: 1, 2, 3, 4.

**Qo'shimcha adabiyotlar:**

1. Е. Н. Максимова. Физическое состояние студента и его динамика в тренировочном процессе неспециального, не физкультурного образования. Теория и практика физической культуры. М., 2000, № 4, с. 3 – 7.

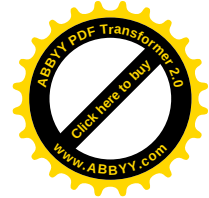
2. Д. Д. Сафарова. Практикум по спортивной морфологии. Т., 2004.

3. Д. Д. Сафарова, Н. Г. Гулямов, У. А. Мусаева. Валеология. Избранные лекции. Т., 2006.

4. Л. В. Смурыгина. Содержание и методика самостоятельных занятий по физическому воспитанию специального учебного отделения. Автореферат дис...канд. пед. наук. Т., 1994.

Yuqori darajali mutaxassis sportchilarni tayyorlashda mashq qildirishni unumli ta'lim metodlaridan foydalana bilish kerak. Bu jarayonda shunday metodik yo'llarni topish kerakki, ular orqali eng murakkab mashqlarni kam kuch sarf qilgan holda to'g'ri va aniq amalga oshirish imkoniyatini yaratsin. Bunday jarayon ham murabbiy-ustoz uchun ham sportchi uchun eng zarur jarayon hisoblanadi.

Bunda albatta psixologik faktorlarni (omillarni) hisobga olish katta o'rinni egallaydi. Mashqlarni murakkab elementlarining (qismlari) o'sib borishi orqali sportchini nafaqat harakat sifatlariga, balki psixologiyasiga ham talablar rivojlanib boradi. Sportchini bironta sport turiga jalb qilish boshlanish davridayoq, birinchi navbatda, psixologik kechinmalar paydo bo'ladi. Ular ta'sirida mashqlarni bajarishda harakatlarda ma'lum darajada psixologik to'siqlar paydo bo'ladi. Shuni uchun shunday metodik uslublardan foydalanish kerakki, sportchi mashqlarni murakkablashib borayotganligini sezmasdan to'g'ri va aniq bajara olsun. Bugungi kunda ko'proq shu yo'nalishga olib keluvchi mashqlar tizimidan foyda-



lanilmoqda. Bunday holatda ta'lim muddatlari qisqaradi va nerv psixologik zo'riqish kamayadi.

Ammo ta'lim jarayoni uchun zarur bo'lgan bunday uslublarni ishlab chiqish va amaliyotga tatbiq qilish, hayot tajribalaridan ma'lum jihatda foydalanayotganligi ma'lum bo'lsan.

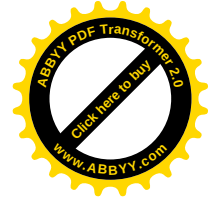
Bunday holat aynan ta'lim masalalarni psixologik jihatdan ishlab chiqishga tegishlidir.

Ta'lim jarayonidagi qiyinchiliklar. Harakat ko'nikmalarining foydali jihatlarini shakllantirish uchun sportchi oldida mashqni bajarishda qanday psixologik qiyinchiliklar paydo bo'lishini bilish kerak. Sportchini harakatlarini muvozanatlashtirishga nisbatan qo'yiladigan talablarni bajarishda paydo bo'ladigan qiyinchiliklarni ajratib olish kerak. Bunday qiyinchiliklar, ko'pincha, do'mbaloq otish, oyoqqa tushish kabi mashqlarni (ikki uch marta do'mbaloqotish, oyoqqa birdan tiklanish) bajarish bilan bog'liq. Bunday elementlarga o'rgatish davrida tayyorgarlik qiyinchiliklari bilan yakunlashga yo'naltiruvchi mashqlardagi qiyinchiliklar orasida katta uzilish mavjudligi kuzatiladi. Shuni ta'kidlab o'tish lozimki, so'z mashqni qiyinchiligida emas, balki uning psixologik qiyinchiligiga qaratilgan bo'lib, ular sportchini psixologiyasiga nisbatan qo'yilayotgan talablar bilan bog'liq. Ta'lim jarayonida murabbiy-ustoz o'ziga xos yakunlashga yondashtiruvchi mashqlarni qo'llashi kerak.

Misol sifatida brusdan sakrashga o'rgatish davridagi oyoq qismini harakatlari bilan qo'l qismidagi mushaklar tarangligini oyoq qismini harakatlari bilan bog'liqligini hisobga olish yoki dumbalok otish mashqini bajarishini hisobga olish kabi mashq elementlari (qismlari)ni keltirish mumkin. Hozirgi kunda yakunlashga yondashtiruvchi mashqlarni turli ko'rinishlari (himoya belbog'laridan foydalanish) mavjud. Bunday texnik xavfsizliklardan saqlash vositalari yondashtiruvchi mashqlarni asosiy mashqlarga yaqinlashtirish imkoniyatini yaratadi. Lekin yondashtiruvchi mashqlarni bunday vositalardan foydalanmasdan amalga oshirish davr talablaridan biri hisoblanadi.

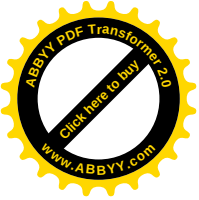
Harakatlarni muvozanatlantirish – mashqlarni o'rganish yo'lidagi eng asosiy qiyinchilik, deb qarash kerak. Muvaffaqiyat sportchining muvozanatlantirish imkoniyatlarini tizimli ravishda rivojlantirib borishlariga bog'liq.

Ko'pgina hollarda mahoratining rivojlanmasdan qolishiga sabab sportchi bir qancha yillar davomida bunday qobiliyatini rivojlantirish ustida ish olib bormaganligi, ya'ni doimiy tarzda rivojlanib borayotgan



muvozanatlantirishda uchraydigan qiyinchiliklarini yenga olmaganligidir. Bu esa ko'pgina sportchilarni muddatidan oldin katta sport maydonidan ketishlari uchun asosiy sababalaridan biri hisoblanadi. Chunki ular 20 – 25 yillar davomida o'z mahoratlarini yuqori darajaga ko'tara olmaganlar, ya'ni muvozanatlashtirish qobiliyatlarini rivojlantirishlarini juda erta tark etganlar. Shuni ham izohlab o'tish zarurki, har yili muvozanatlashtirish qobiliyatini rivojlantirish zarurati o'sib boradi. Chunki har bir sport turi uchun zarur bo'lgan mashqlar doimo murakkablashib boradi. Masalan, erkin mashqlarda 360<sup>o</sup>li aylanmali salto (sakraşh)ning 1960–1970-yillard eng nomi chiqqan sportchilar, Olimpiya o'yini, jaxon birinchiligi uchun qatnashchilari ham qiyinchilik bilan uddasidan chiqqan bo'lsalar keyinchalik ular bunday sport elementlarini 108<sup>o</sup>da amalga oshirganlar.

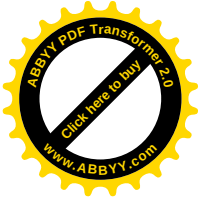
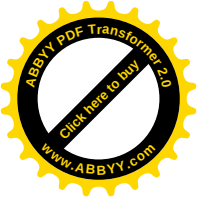
Shu bilan birga, shuni ta'kidlab o'tish lozim, muvozanatlashlarish qobiliyatlarini har bir mashqlantiruvchi darslarda optimal darajadan ko'tartmaslik kerak. Muvozanatlashtirishda mukammal va xavfli elementlarni ko'p marta takrorlash ruhiy zo'riqishga olib keladi. Uni natijasida jismoniy shikast va shunday nomlangan "xatlash", ya'ni muvozanatlashtirish tuyg'usini yo'qotish sodir bo'lishi mumkin. U yoki bu mashqni takrorlashni qachon va qanday vaziyatda to'xtatish kerakligini sezish juda qiyin. Ko'p marta takrorlash davomida qachon ruhiy charchash paydo bo'lishini sport ustalari va tajribali murabbiy-ustozlar ham aniq tasavvur qila olmaydilar. Bunga ko'pgina misollarni keltirish mumkin. Masalan, sportchi erkin mashqlarni bajarish jarayonda orqaga sakrash, salto elementini yo'qotib qo'ygan, yana biri esa oldinga sakrash salto elementi ni yo'qotib qo'ygan kabi misollar juda ko'p uchraydi. Bularni hammasini sababi mashqlantirish davomida sportchi faqat shu elementlarni ko'proq takrorlaganligidandir. Muvozanatlashtirish qobiliyatlarini tizimli ravishda rivojlantirib borish, mashqalarni to'la bajarish davomida amalga oshirilib borilsa, chinakam muvaffaqiyat rivojlanadi. Masalan, Yapon gimnast sportchilariga psixologlar ikki haftada bir marta o'z hohishiga ko'ra, "harakat kunlari" tavsiya qiladilar. Bu kunda sportchilar muvozanatlantirishga xos asosiy kombinatsiya tizimiga kirmaydigan turli mashqlarni bajaradilar. Natijada ular yangidan yangi qiyinchiliklarni yengib o'tib, muvozanatlantirish qobiliyatlarini rivojlantiradilar. Ularni diqqatlari boshqa harakatga (faoliyatga) o'tadi. Shuni uchun ham bunday mashqlar harakatlanish uchun juda yaxshi xizmat qiladi. Sportchilar uchun qiyin bo'lgan yana bir jarayon bu muskul zo'riqishi bilan bog'liq



bo'lgan mukammal elementlardir. Ular ko'p kuch almashish bilan bog'liq bo'lgan jarayon hisoblanadi. Kombinatsiyada bajariladigan bunday elementlar ko'proq irodaviy kuchni talab qiladi. Hatto harakat texnikasi va jismonan mukammal tayyorgarlikka ega bo'lgan sportchi uchun ham mashqlarni muvaffaqiyatli bajarish ko'p jihatdan irodaviy kuchni talab qiladi. Ko'p jihatdan muskul chiniqishini talab qiladigan mashqlar his-tuyg'uni yuqori holati davrida muvaffaqiyatli bajariladi. His-tuyg'u asosida hatto juda katta kuchni talab qiladigan mukammal element ham to'satdan engildek tuyiladi. Ammo bunday elementlarni bajarilishini tez-tez takrorlanib turishi yetarli jismoniy tayyorgarlik bo'lmasa, nerv tizimini kuchli charchatadi. Bulardan tashqari har bir sportchi ko'rsatilgan zaruriy vaqtni qisqartirishga harakat qilgan holda, bunday elementlarni bajarish uni uchun qiyinchilikni keltirib chiqaradi.

Shuni uchun birinchi marta mukammal elementlarni bajarishga odatlanish kerak. Bu daqiqalar sportchi uchun uzoq muddatda esda saqlaydigan jarayonga aylanadi. Shu vaqtni o'zida muvaffaqiyatsizlik uni bajarish muddatini cho'zib yuborishi mumkin. Mashqni bajarishda sportchida yanada irodaviy kuch bo'shashib, pasayib boradi. Bunday xol paydo bo'lmasligi uchun kombinasiyalarni bajarish sharoitini mukammallashtirib borish kerak.

Tez sur'atda o'sib borayotgan charchash sharoiti bilan bog'liq bo'lgan qiyinchiliklar ham sportchilarni tayyorlashda katta o'rin egallaydi. Masalan, gimnastik kombinasiyalarni sharti juda qisqa muddatli bo'lib, ma'lum bir snaryadda o'z mahoratini ko'rsatishlari uchun qisqa muddat ichida 10 yoki 20 ta mukammal elementlarni namoyish qila bilishlari kerak. Shu bilan har bir navbatdagi elementni u mukammallashtirib borayotgan sharoitda bajaradi. Natijada kislorod hazmi, nerv muskul charchashi o'sib boradi. Bularni juda kuchli ifodalanishi sportchi tomonidan tavakkal qilish bilan bog'liq bo'lgan elementlarni bajarishda seziladi. Aynan ana shu davrda sportchidan juda kuchli psixologik zo'riqish talab qilinadi, charchash qiyinchiliklarini o'sib borishi bilan koordinatsiyalash (markazlashtirishga xos, muskul zo'riqishini talab qiladigan tavakkal) bilan bog'liq bo'lgan charchash qiyinchiligini o'sib borishi yanada yangidan sezilarli darajada ifodalaniladi. Sportchi kombinatsiyadagi elementlarni yakka tartibdagi elementlarni bajarishga nisbatan past darajada bajaradi. Jumladan, qiyin statik elementlar uchun zarur vaqtni belgilamaydi, tavakkal bilan bog'liq bo'lgan elementlarni kam kuchlanish bilan bajaradi, turli xatolarga yo'l qo'yadi. Sportchi uchun katta qi-



yinchilik tug'diradigan holat kombinasiyalar nixoyasidagi mukammal sakrashni amalga oshirishdagi qiyinchiliklarni yengib o'tishdir. Tez charchash bilan bog'liq bo'lgan qiyinchiliklarni yengib o'tishni asosiy usuli butun kombinatsiyalarni ko'p marta takrorlash orqali amalga oshiradigan maxsus chidamlilikni rivojlantirishdir. Musobaqalarda kombinatsiyalarni (amallarni) muvaffaqiyatli amalga oshirish uchun mashqlantirishda sportchini biroz yuqori darajadagi sharoitning yondashish oraliqidagi dam olish vaqtini qisqartirish, mashqlantirish oxirida umumiy charchash vaqtida kombinatsiyani bajarish kabilar. Mashqlarni bajarishda tavakkal bilan bog'liq bo'lgan psixologik qiyinchiliklar maxsus guruhni tashkil qiladi.

#### Savollar va topshiriqlar

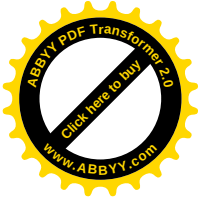
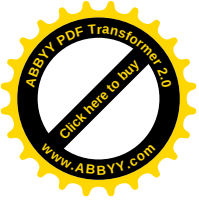
1. Mashq qildirishni umumli metodlarini izohlang.
2. Sportchilarni tayyorlashda uchraydigan qiyinchiliklar va ularni yengib o'tish uslublariga izoh bering.
3. Muvozanatlashtirish nima?
4. Sportchi uchun xos bo'lgan mahoratlarga izoh bering.
5. Sportchilar uchun zarur bo'lgan "harakat kunlari" nima?
6. Jismoniy mashqlar tizimida mavjud bo'lgan murakkab va oddiy elementlar (qismlar) nimalardan iboratligi haqida izoh bering.
7. Mavzu yuzasidan minidars tashkil qiling.

#### II. 3-§. Sportchining qo'rquv hissini yengib o'tish jarayoni

##### Reja:

1. Sportchining emosional xussiyatlari
2. Sportchida sodir bo'lishi mumkin bo'lgan noxush, qarama-qarshi holatlar manbasi.
3. Sportchini o'zida sodir bo'lishi mumkin bo'lgan subyektiv qo'rquv holatlari.
4. Haddan tashqari yuqori darajadagi emosional holatlar (his-tuyg'u).
5. Ta'lim jarayonida emosional zo'riqishni pasaytirish usullari.

**Tayanch iboralar:** *emotsiya, his-tuyg'u, holat, fiziologik, holat, sport, noxush, subyektiv, obyektiv, texnik, tormozlanish, mashq, kuch, qo'zg'aluvchanlik, ovoz, ettiyoj, mashq, tahlil, tavakkalchilik, element (qism), murabbiy, ustoz, zo'riqish, akrobatika, snaryad, inventar.*



#### **Foydalanilgan adabiyotlar:**

I bob. 1-§ dan: 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 11, 12, 13, 14, 15.

I 2-§ dan: 1.

I. 3-§ dan: 1, 2, 3.

I. 4-§ dan: 1, 2, 3, 5, 6.

II. bob 1-§ dan: 1, 2, 3.

II. 2-§ dan: 1, 2, 3, 4.

#### **Qo'shimcha adabiyotlar:**

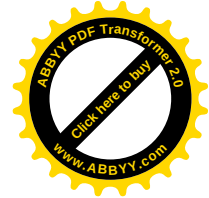
1. Т. Искандарова. Формула тревожных ситуаций. Экологический вестник Узбекистана. Т., 1997, с. 24 – 25.

2. Л. Д. Назаренко. Оздоровительные основы физических упражнений. М., "Владос-Пресс", 2002.

Sportchini tavakkal qilishi kerak bo'lgan qismlarni bajarishga o'rgatishda uni kuchli his-hayajon holatda ekanligini hisobga olish shart. Bunday holat sportchini qo'rquv holati sifatida ifodalanib u sportchi tomonidan mukammal mashqni o'zi bajarayotgan davrda aniq ifodalaniladi. Psixologiya fani kuchli emotsional (his-tuyg'u) deganda inson tomonidan bironta ishni javobgarlik bilan bajarishi davomida paydo bo'ladigan, uni butunligicha psixologik-fiziologik holatini o'zgarishi tushuniladi. Emotsional (his-tuyg'u) kuchlanish o'ziga xos chegarada mukammal harakat qilishga tayyorlanish uchun zarur bo'lgan omillardan biri hisoblanadi. Ammo u ma'lum bir chegaraga ega bo'lib, undan keyin sportchini ruhiy va harakat faolligi pasayib boradi. Bunday holat, asosan, mukammal va tavakkal qilish uchun zarur bo'lgan mashqlarni bajarishda ro'yobga chiqadi. Ko'pincha, haddan tashqari emotsional (his-tuyg'u) kuchlanish sportchini mashqlanishga o'rgatish davrida asosiy to'siqlar sifatida ifodalanadi.

Ko'pgina tajribalarni ko'rsatishlaricha bir qator sport mashqlari uchun mo'ljallangan sport asboblari (brus, osma doiracha, tayanch sakrash manbasi, akrobatik ko'rinishlar kabilar) mashqlarni bajarishda asboblarni tasviri sportchi ongida noxush, qarama-qarshi subyektiv holatni keltirib chiqaradi. Noxush qarama-qarshi holatlarni barchasi turli tasnifga ega bo'lib, ularni uchta guruhga ajratish mumkin.

Birinchi guruhni noxushlikni kelib chiqishida to'g'ri harakatga ishonch tuyg'usini yo'qligiga xos holatlar tashkil qiladi. Shuni uchun har bir sportchida kuchlanish bilan bo'shliq, vaqtinchalikka xos harakatlarni bir-biriga moslashtirish imkoniyatlarini tarbiyalash kerak. Ikkinchi gu-

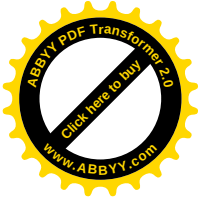
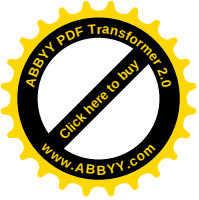


ruhga – sportchida aniq ifodalanuvchi, “tuyg‘u” bilan bog‘liq bo‘lgan, mashq davomida (sport asbobidan) yiqilishga va qandaydir jarohat olishga bo‘lgan qo‘rquv hisi bilan bog‘liq bo‘lgan holatlar kiradi. Uchinchi guruhni aniqlik bilan ifodalanmaydigan holatlar tashkil qiladi. Bunday jarayonda ishonch, qo‘rquv kabilar aniq emas. Shunga xos subyektiv (sportchini o‘ziga xos) holatlar, qoidaga muvofiq, sportchini mashqni bajarishga tayyor emasligi, harakat ko‘nikmalarini pastligi, harakatlarni texnik jihatdan to‘g‘ri bajara olmasligi bilan bog‘liqligini tasdiqlaydi. Bunday natijalar tahlil qilinganda umumiy ko‘rinishlarni 50% dan ko‘pini qo‘rquv his qilishi bilan bog‘liq ekanligi tasdiqlangan. Umumiy tarzda 70 % dan ko‘p holatda turli darajadagi his-tuyg‘ular mashqlarni bajarishga halaqit berganligini tasdiqlaydi. Ko‘pgina hollarda yuqori darajadagi emosional (his-tuyg‘u) holati seziladi. Bunday holat ikki turda: qo‘zg‘aluvchanlik va to‘xtab qolish (tormozlanish) ko‘rinishlarida ifodalanadi. Tormozlanish (sekinlanish, to‘xtab qolish) turi. Umumiy kuch bilan bironta harakatga bog‘lanib qolish, harakatning sekinlashishi, yuz qiyofasidagi mushaklarning keskin qisqarishi bilan ifodalanadi. Bunday holatda oldingi davrdagi kabi mashqlarni yengil bajara olmaslik seziladi.

Ko‘zg‘aluvchanlik turida ko‘p gapirish, o‘ng‘aysizlik, xarxasha qilish, qo‘l qismi, ovozing titrash, aniq ehtiyojga xos bo‘lmagan harakatlar yuzaga keladi. Munosabatda titrovchanlik, dag‘allik, keskinlik, qiziqqonlik va xafa bo‘lishlar ifodalanadi. Sportchilar tomonidan tavakkalchilik bilan bog‘liq bo‘lgan mashqlarni birinchi marta bajarishlarida har ikkala turdagi qo‘rquv ko‘rinishlari sodir bo‘lishi tasdiqlangan.

Haddan tashqari yuqori darajadagi emosional (his-tuyg‘u) holatlarini pasaytirishda chiniqishga yordam berish uslubidan foydalanadi. Bunday yordam berish jarayoni sportchiga zarur bo‘lgan harakat yo‘nalishini bilib olish va mashqni to‘g‘ri bajarilayotganligini sezish imkoniyatlarini yaratadi. Bunday usullar sportchini jismoniy kuchiga kuch qo‘shadi va mashqni muvaffaqiyatli bajarish imkonini yaratadi. Shu bilan birgalikda, tavakkalchilik bilan bajariladigan mashqlarda qo‘rquv hissidan xoli qiladi. Yordam qilishning asosiy uslublarga to‘xtatib o‘tgan holda, ular qo‘l bilan qo‘llab yordam berish, qo‘l bog‘ichi orqali yordam berish kabilarni keltirib o‘tish mumkin.

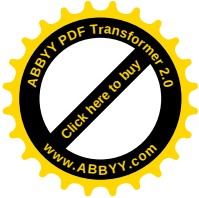
Bularning hammasi sport tarixidan ayon bo‘lib sportchining mustaqil ravishda mashq elementlarini bajarish, bir elementdan ikkinchi elementga o‘tish, o‘z xatolarini tahlil qila bilish, paydo bo‘layotgan psixologik to‘siqni yengish kabilarni amalga oshirishda yordam beradi.



Bunday uslublardan foydalanish chegarasini bilish zarur. Aks holda, sportchi ularga ko'nikib qolishi mumkin. Bunday uslublardan foydalanishning asosiy vazifasi ular yordamida texnik xatolarni bartaraf qilish, yuqori darajadagi emosional (his-tuyg'u) holatlarini pasaytirishdan iborat. Shu bilan birga, ulardan tizimli ravishda foydalanishning zararlardan yana biri sportchi tomonidan murabbiy-ustozni doimo o'z yonida bo'lishi zarurligini his qilishidir. Ya'ni murabbiy-ustozning yonida bo'lishi sportchi uchun dominant (yuqori darajadagi ishonch) belgisi sifatida ongida ifodalnashidir. Shunday vaziyatlar ham uchrab turadiki, sportchi har tomonlama mashqlarni bajarish jarayonini yaxshi bilishiga qaramasdan, mashqlarni faqat yuzaki yordamchi manbalardan foydalanish yoki murabbiy-ustozni qatnashishlari sharoitidagina har tomonlama aniq bajaradi. Bunday psixologik jihatdan yomon ta'sir qiladigan jarayonlardan xoli bo'lishi uchun maxsus ishlab chiqilgan uslublardan foydalana bilish kerak. Ta'lim jarayonida emotsional (his-tuyg'ularni) zo'riqishini pasaytirish uchun sakrash prujinasi yoki maxsus ishlangan prujinalardan (mashqlarni bajarish uchun mo'ljallangan manba) foydalanish chiqishga muvofiqdir. Chunki bunday asboblarda bajariladigan akrobatika yoki snaryadlarda (sport inventarida) bajariladigan mashqlarni bajarishda emotsional (his tuyg'u) zo'riqishi pasayadi. Undan tashqari murabbiy-ustozni yordamga kelishi shart emas. Natijada sportchi uchun to'liq hajmda mustaqillik sharoiti yaratiladi, rezinkadan yasalgan amortizatorlar (sakrashga qulaylik yaratuvchi) sportchida yordam beruvchi chalg'itish manbasini bajaradi, natijada sportchi tavakkallik bilan bog'liq bo'lgan mashqlarni tezlik bilan o'zlashtirib oladi.

#### **Savollar va topshiriqlar:**

1. His-hayajon nima?
2. Sportchining ruhiy va harakat faolligini pasayib borish sabablari nimada?
3. Noxush qarama-qarshi holatlar tasnifiga izoh bering.
4. Sportchining qo'rquv hissini yengish usullari.
5. Yuqori darajadagi emotsional holatlar turlariga izoh bering.
6. Sportchi tomonidan qo'rquv hissini yengish usullari haqida referat yozing.



### III BOB. SPORTCHINING HARAKATLARINI BOSHQARISH TIZIMI

#### III. 1-§. Sportchining muskul-harakat tasavvurlarini shakllantirishning psixologik va pedagogik asoslari

##### Reja:

1. Sportchilarning mashqlanishlarining muvaffaqiyati muskul-harakat tasavvurlarini o'rni.
2. Sportchilar uchun zarur bo'lgan muskul-harakat tasavvurlarini aniqlash uslublari.
3. Muskul-harakat tasavvurlarning qismlari haqida tushuncha.
4. Sportchilar uchun zarur bo'lgan muskul-harakat tasavvurlar yo'nalishlarini aniq ifodalab bilish metodikasi (uslublari).
5. Sportchilarning sport faoliyatlaridagi muvaffaqiyatsizlik hollari-ning sabablari.
6. Sportchi zarur bo'lgan bo'shliq va vaqtni idrok qilish kabi jarayonlarning tasnifi.

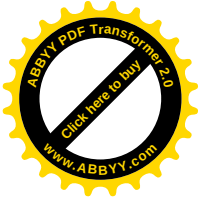
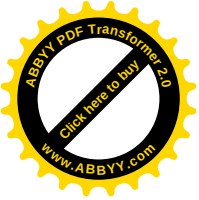
**Tayanch iboralar:** harakat, muskul, kombinatsiya, tasavvur, mashq, his-tuyg'u, ideomator, xato, murabbiy, ustoz, tajriba, texnika, obro', sezgi, snaryad, uslub, vosita, kollej, zaxira, tana, holat, ko'zgu, musiqa, idrok, noqulaylik, gimnast, reja, tizim, bo'shliq, vaqt, ong, batut, tana, mo'ljal, asbob, ovoz, sanash, mikroqism.

##### Foydalanilgan adabiyotlar:

- I bob. 1-§ dan: 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 11, 12, 13, 14, 15.  
I. 2-§ dan: 1, 2.  
I. 3-§ dan: 1, 2.  
I. 4-§ dan: 3, 4, 6.  
II. bob 1-§. dan 1, 2, 3, 4.  
II. bob 2-§. dan: 1, 2, 4.  
II. 3-§. dan: 1, 2.

##### Qo'shimcha adabiyotlar:

1. J. S. Iskandarov. Pedagogika kolleji o'quvchilarida xarakterning intellektual va irodaviy xususiyatlarini shakllantirish. Aftreferat kand diss. T., 2009.
2. S. Ochil. Mustaqil ma'naviyati va tarbiya asoslari. T., "O'qituvchi", 1997.



Harakat markazlanishining ko'pgina turlari mavjudligi va harakatlarni aniq bajarilishiga bo'lgan yuqori darajadagi talablar, sportchiga xos muskul-harakat tasavvurlarini rivojlantirishni talab qilinishi yuqori darajadagi mutaxassis sportchilarni shakllantirishga asos bo'ladi.

Hozirgi kunda oddiy – avtomatik turdagi mashqlarni takrorlash orqali yuqori darajadagi mutaxassis sportchilarni tayyorlab bo'lmashligi tajribalar orqali tasdiqlangan.

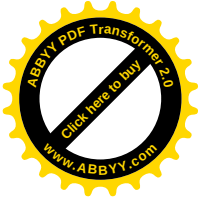
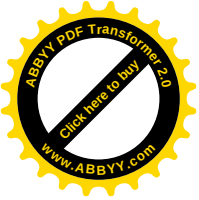
Ammo qaysi bir sportchining muvaffaqiyatli ishlashi faqat hafta davomida mashqlarda bajarilgan elementlar (qismlar) soni, kombinatsiyalar orqali aniqlanadi. Bularning barchasi, albatta, zarur ko'rsatgich hisoblanadi. Lekin mashqlanishning muvaffaqiyatini sportchining muskul-harakat tasavvurlarini rivojlantirish va shakllanishisiz ifodalab bo'lmaydi. Ularni natijalari mashq elementlari va kombinatsiyalarga xos holda amalga oshirib boradi.

Muskul-harakat tasavvurlarning chiniqishi past darajadagi harakat impulsini boshlanishi holatini faollashtiradi. Keyingi davrlarda sportning barcha turlarida mashqlar mukammalligi shunday yuqori darajaga ko'tarildiki, sportchi yangi mashqlarni tahlil qila boshlab uni mazmuni haqida qiyinchiliklar orqali tasavvurga ega bo'ladi. Bunday holatda u o'zining aniq bo'lmagan muskul-harakat sezgilariga tayanadi. Shuning uchun ham mashqlantirish jarayonlarida, ko'pincha, kino, video va kompyuter asboblariidan foydalanadilar.

Ular sportchiga o'rgatilayotgan mashqlar haqida ko'rish tasavvurining shakllanishiga yordam beradi, o'z navbatida, ularning har bir qismini idrok qilish jarayonini tezlashtiradi.

Sportchida muskul-harakat tasavvurlarni aniqlash va ularni shakllantirish uchun tasdiqlangan metodik uslublardan foydalana bilish katta ahamiyat kasb etadi. Chunki ular sportchini mashqlarni bajarish uchun o'ziga xos harakat tayyorgarligini ta'minlaydi. Yuqori darajadagi mutaxassis sportchilarda mashqlarni bajarish oldidan albatta uning butun jarayoni bilan bog'liq bo'lgan tasavvur paydo bo'ladi. Ammo snaryad oldida boshlangich holatni tasavvur qilgunga qadar mashqlarni ayrim qismlari haqida fikr-mulohaza shakllanadi.

Bunday tasavvurlar ba'zi bir sportchilarda mashqlarning boshlang'ich qismi, boshqalarida – keyingi qismi, uchinchilarida esa mashqlarni mukammal qismlari va bog'lanishlari kabilar asosida bo'lishi mumkin. Tajribali sportchilarda esa mashqlarni bajarish davomida o'zlarining sevimli deb topgan qismlari shakllanib, ular muskul harakat tasavvurlari



bilan bog'liq holda ifodalanadi.

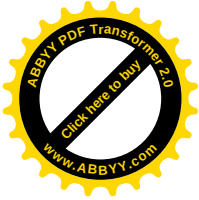
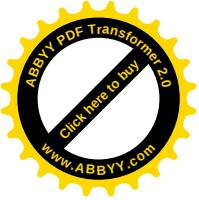
Musobaqalarda esa ishlov berilgan muskul-harakat tasavvurlari kuchli emosional (his-tuyg'u) holatlar asosida buzilib ketishi mumkin, ya'ni o'ziga xos tasavvur butunlay ideomotor yuklamasiga aylanmaydi. Bundan tashqari, tasodifiy, ammo ma'lum sababga asoslangan tasavvurlar ham paydo bo'lishi mumkin. Masalan, ma'lum bir sportchi, hatto juda yengil deb tuyulgan mashqni ham muvaffaqiyatsiz bajarsa, boshqa sportchi shu mashqning ma'lum bir qismi bilan bog'liq bo'lgan yetakchi tasavvuriga asosan, oldingi sportchi erisha olmagan muvaffaqiyatga erishish imkoniyatini yaratadi. Bunday tasavvurlar mashqlarni noto'g'ri bajarish uchun zamin yaratadi. Shuning uchun ba'zan musobaqalarda muvaffaqiyatsiz chiqish qilgan sportchidan keyingi sportchida ham muvaffaqiyatsizlik sodir bo'lishi mumkin. Xuddi shunday birinchi sportchi qilgan kombinatsiyani ta'lim qismidagi xatolar ikkinchi sportchida ham takrorlanishi mumkin. Bunday xatolar erkaklarda otdan sakrash mashqni bajarish davomida uchrasa, ayollarda, ko'pincha, yerga tiralgan yog'och ustindagi mashqlarni bajarishda uchraydi.

Demak, muskul-harakat tasavvurlarining namunaviy holati mashqlarni butunligicha bajarish bilan bog'liq bo'lganligi sababli, sportchilar va murabbiy-ustozlar mashqlarni ayrim qisminigina emas, balki butunligicha to'g'ri bajarishga harakat qiladilar.

Sportchi mashq elementlarini (qismlarini) mustahkamlab borishini boshlashdan oldin o'zini muskul-harakat tasavvurlarini aniq ifodalashga harakat qilmog'i kerak. Bunday tasavvur mashqni butunligicha tuzilish siymosini ifoda qilishga asos bo'ladi. Ammo mashqlarni bajarishda diqqatni qandaydir bir qismiga qaratib, uni ikkinchi bir qismiga o'tkazishni aniq ifodalab bilish kerak. Shuni uchun ham mashqlantirish davomida mashq texnikasida qandaydir xatoni tuzatish davomida mushak-harakat tasavvurlarini muvozanatlantirgandan mashqni butunligicha bajarish jarayoni haqidagi ma'lumotlarga fikrni qarata bilish kerak.

Ba'zi bir murabbiy-ustozlar o'zlarining bilimlari, tajribalarga ishonib yoki o'z obro'sini saqlash uchun, mashqni bajarish texnikasini tushuntirishda uning umumiy asosini tahlil qilgan holda sportchiga yordamga kelish zarurligini tahlil qilmaydilar.

Bunday jarayonda ba'zan sportchiga yordam ham mashqni to'la anglab olish uchun zarur hisoblanadi. Bu jarayonda sportchini mashq haqida tasavvuri, uni bajarish imkoniyati mavjudligi aniq ifodalanadi. Murabbiy-ustoz o'z obro'siga xatar etishini o'ylamasdan sportchini tingla-



shi, uni fikriga ko'ra ish tuta bilishi kerak.

Mashqlarni o'zlashtirib olish jarayoni bir vaqtning o'zida bir qancha sportchi shu mashqni bajarish davomida yengil va tezlik bilan amalga oshadi.

Murabbiy-ustoz bunday sharoitda sportchilar orasida o'zaro sezgilarni tasavvurlarini faollik bilan almashtira olish imkoniyatlarini yaratishi bilan ta'lim jarayoniga tuzatishlar kiritib borishi talab qilinadi. Shuni ham esda tutish lozimki, eng mohir, sport ustasiga ham mashqni bajarishda tasavvurlarini tahlil qilishga qaratilgan og'zaki bayon orqali uni mazmuni to'lagigicha ong markaziga yetkazib berila olmaydi. Yuqori malakali sportchi ham sport asboblarni (snaryadlarni) idrok qila bilishlarida maxsus mukammal mutaxassislashgan idrok jarayoni zarur bo'ladi. Bu jarayon esa o'z ichida ko'p qirrali sezgilarni o'z ichiga oladi. Sport asbobini sifati (snaryadni), uni balandligi, shakli, egiluvchanligi kabilar qatorida o'z tanasining holati, uni ayrim qismlari kabilar shular jumlasiga kiradi.

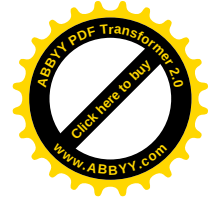
Yuqori malakali sportchilarda bunday idrok qilish jarayoni juda nozik rivojlangan bo'ladi. Yetakchi murabbiy-ustozlar bugungi kunda bir qator uslublarga ega bo'lib, ularni hammasi sportchining sport asboblardan snaryadlardan qoidaga muvofiq foydalana bilishga xizmat qiladi.

Yosh sportchilarni tayyorlashda sport zaxiralari, akademik litsey, kasb-hunar kollejlarning faoliyatlari ham bo'lg'usi sportchilarda sport asboblarini (snaryadlarni) to'g'ri idrok qila bilishga o'rgatishga qaratilgandir.

Sport asboblarini (snaryadlarni) idrok qilish jarayonini shakllantirishda sportchi tanasining holati uni har bir sport turiga moslashtira bilishi katta ahamiyat kasb etadi.

Bunday chiniqishga bir qator sport ustalari, olimlar turli yo'nalishdagi metodik usullarni taklif qiladilar:

1. Tanani ma'lum bir holatda tutish.
2. Murabbiy-ustoz yoki o'rtog'i yordamida yo'nalish bo'ylab harakatga keltirish.
3. Ko'zgu oldida mashqni bajarish.
4. Musiqaviy yo'nalish yordamida mashqlar qismlarini bajarishni o'rganish.
5. Mashqlarni ommaviy turdagi sport asboblarida bajarish (yog'och ustun, gimnastik devor, o'tirish skameykalari kabilar).



6. Ko'p qirrali sport yo'nalishlarini har biri uchun maxsus uslublardan foydalanish.

Sportchilarga bunday idrok qilish jarayonlari ko'proq muvaffaqiyatga imkoniyat yaratuvchan bo'lishi kerak. Sezgilar va idrok qilish jarayonida kuchliroq sezilgan va idrok qilingan jarayonlarnigina mustahkamlash u yoki bu sport asbobini faoliyat davomida o'zgarishini "sezmaslikka" olib keladi. Bunday hollar ko'proq musobaqa jarayonlarida seziladi.

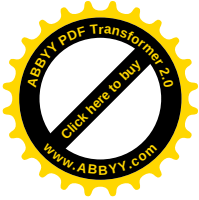
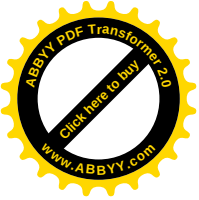
Sportchilar ko'pgina hollarda o'z muvaffaqiyatsizligini sababini bir ikki marta mashqlantirish jarayonlarida sport asboblarini "idrok" qilib ulgurmaganliklarida deb biladilar. Chunki mashqlarni baholashda ularning bajarilishi davomida ko'proq qiyinchiliklarga duch kelib, sport asboblaridagi noqulayliklarni sezmaydilar. Snaryaddagi o'zgarishlarni sezish uchun sportchining faoliyat sharoitini o'zgartirish kerak. Bunday hol nafaqat mashqlarning texnik qismini mustahkamlashda, balki uni tahlil qilishda ham davom qildirilishi kerak. Baxtga qarshi, bunday uslublardan foydalanish ba'zan tasodifiy yoki tizimsizlik holatlardagina ko'zga tashlanadi. Sportchining mashqlantirish yillik rejasida ko'p jihatdan faoliyatni almashtirib turuvchi sharoitlar nazarda to'atilishi kerak (mashqlantirishni turli sport, gimnastik zallarida, ochiq havoda o'tkazish kabilar).

Bunday o'zgartirishlar kiritilishi bilan birga, mashqlantirish yig'ilishlarini ham rejalashtirish kerak (ularni o'tkazish joyi va sharoit kabilar hisobga olinishi nazarda tutiladi).

Haftalik mashqlantirish siklini rejalashtirishda o'zgarishlar sifatida kiritiladigan qismlarni ayrim dars jarayonlarida ham hisobga olish kerak (ko'p tizimli kurash turlari, sport asboblarini sport zalini turli qismlariga joylashtirish, ko'p kurash turlaridan bir qanchasini turli sifatga sport asboblarida (snaryadlarda) sinab ko'rish). Mashqlantirish jarayonlarida quyidagi uslublardan foydalanish chiniqishga muvofiqdir (Mashqlar oldindan maxsus sport sinovlaridan o'tkazmasdan bajarish, sport asboblariga turli tomondan kelgan holda mashqlarni bajarish kabilar).

Keltirilgan uslublardan tizimli ravishda mashqlantirish jarayoniga xos qattiq reja asosida foydalanish sportchida sport asboblariga nisbatan o'zgaruvchan xususiyatlarni mustahkamlashga yordam beradi.

Bo'shliq va vaqtni idrok qilish – sportchi ongini markazlashtirish imkoniyatlarini rivojlantirish uchun eng zarur komponentlardan (bo'lak-



lardan) hisoblanadi.

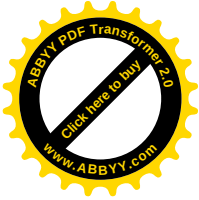
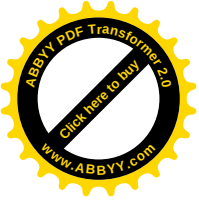
Mashqni bajarish davomida bo'shliqni sezish tana holatiga nisbatan juda aniq qiyosiy lashgan sezgilar va idrok asosida ifodalanadi. Lekin sportchining holatida tez-tez o'zining fikriga xos idrok jarayoni mustahkamlanadi. Bunday holatning asosiy sababi chegaralangan xolda mashqlarni bajarilishi va sport vositalaridan etarli darajada foydalanmaganligidir (batut, sakrash asbobi, ren doirasi kabilar). Tizimli va yo'naltirilgan holda, bunday vositalardan foydalanish sportchida bo'shliqqa nisbatan umumiy sezgirlikni rivojlantirib boradi. Uni asosida aniq mashqni bajarish bilan bog'liq bo'lgan maxsus sezgirlik paydo bo'ladi. Demak tana holatiga xos qiyosiy sezgilar bilan birgalikda, sport vositalar asosida paydo bo'ladigan bo'shliqni sezish jarayonini rivojlantirib borish zarur.

Bunday chiniqish uchun tezlik axborot uslubidan foydalaniladi (murabbiy-ustozni so'z orqali ogohlantirishi, ko'rish mo'ljali kabilar).

Shularga xos sportchida vaqtni idrok qilish jarayonini ham rivojlantirib borish kerak. Bu chiniqishda o'lchov asboblardan, mashq davomida ma'lum bir holatni saqlash, vaqtini ovoz chiqarib sanash kabilaridan foydalanish tavsiya qilinadi. Musobaqalarda kuchli emosional his-tuyg'u vaqtning mikroqismlarini idrok qilishni buzilishiga olib keladi. Ular, asosan, qisqarib borgan holda, ba'zan kelishmovchilik vaziyatlari uchun sabab bo'ladi. Mashqlantirish davomida sportchini ritm asosida vaqtni sanashga o'rgatish, vaqtni aniq stabil holatda sanashga ko'nikish jarayonini tarbiyalaydi. Sportchilarda idrok jarayonini mutaxassislashgan turini mukammallashtirib borish bilan shug'ullanish jarayoni vaqti-vaqti bilan emas, balki tizimli ravishda mashqlantirish jarayonini vazifalarga xos tarzda amalga oshirilib borilishi kerak.

#### Savollar va topshiriqlar:

1. Mashqlanishning muvaffaqiyatini nima tashkil etadi?
2. Muskul-harakat tasavvurlarning chiniqishi qanday jarayonni faollashtiradi?
3. Jismoniy madaniyat o'qituvchisi va sportchiga muskul-harakat tasavvurlarining shakllantirish uslublarini izohlab bering.
4. Mashqlar qismlarini izohlang.
5. Musobaqalarda muskul-harakat tasavvurlarining o'rni haqida izoh bering.
6. Mashqlantirish davomida zarur bo'lgan mashq texnikasi haqida



ma'lumotlar keltiring

7. Jismoniy madaniyat o'qituvchisi yoki murabbiy-ustoz tajribasidan muskul-harakat tasavvurlaridan foydalanish natijalari haqida kichik hajmda va'z tayyorlang

### **III. 2-§. Sportchilarning harakatlarini ongli va avtomatik (o'z-o'zidan) tarzda boshqaruv tizimining psixologik va pedagogik asoslari**

#### **Reja:**

1. Sportchining texnik mahorati o'sib borishiga ta'sir qiluvchi omillar.
2. Sportchining chiniqishiga yo'naltirilgan faoliyat jarayoni.
3. Sportchi harakatlarini bajarishga qo'yiladigan talablar.
4. Sportchilarning ongli va avtomatik (o'z-o'zidan) tarzda boshqaruv tizimi.
5. Sportchilarning musobaqaga tayyorgarlik, musobaqa davomida va musobaqadan keyingi davrlarida harakatlarini boshqarishni o'ziga xos xususiyatlari.

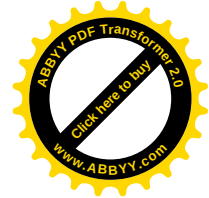
**Tayanch iboralar:** sport, texnika, mashq, alternativ, ong, ongsizlik, avtomatik, faoliyat, funktsiya, vosita, kombinatsiya, zo'riqish, optimal, harakat, tajriba, kuzatuv, tana, diqqat, fon (bo'shliq), psixofiziologik, iroda, brus, yuklama, ilmiylik, murabbiy-ustoz, ishlantirish, shogird, tushuntirish, guruh, musobaqa oldi, bosqich, raqib, imkoniyat, qo'rqish, xalqaro, motiv

#### **Foydalanilgan adabiyotlar:**

- I bob 1-§ dan: 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 11, 13, 14.  
I 2-§ dan: 1.  
I 3-§ dan: 1, 2.  
I 4-§ dan: 1, 6.  
II bob. 1-§ dan: 1, 2, 3, 4.  
II 2-§ dan: 2, 2, 3.  
II 3-§ dan: 1, 2.  
III bob 1-§ dan: 1.

#### **Qo'shimcha adabiyotlar:**

1. Н. И. Агаджанян. Активный образ жизни и здоровье студента. Т., "Медицина", 1985.
2. В. А. Барков. Влияние повышенной двигательной активнос-



ти на физическое состояние подростков в различных радио-экологических условиях. Экология и антропология: Ежегодник, вып. 2. Минск-Люблин-Лодзь, 1997.

3. О. А. Богданов, В. Я. Комисова. Физическое развитие и физическая подготовленность студенток-первокурсниц 1983 – 2000 годов поступления. Теория и практика образования в области физической культуры. М., 2001.

Sportchining texnik mahoratining o'sib borishi uchta asosiy vazifalarning yechishni taqozo qiladi. Mashqlarni bajarishga o'rgatish davomida vaqtga va nerv-fiziologik jarayonlarga nisbatan unumliroq foydalanish, mashqlarni bajarish stabil yoki ishonarli holatgacha olib kelish, mukammal mashqlarni bajarish uchun sharoit yaratish zarur.

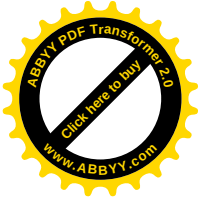
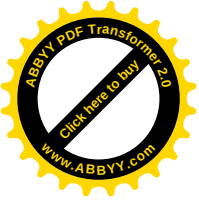
Texnik jihatdan tayyorgarlik masalasi psixologik asosni talab qilgan holda, harakatni biomexanik tahlili bilan pedagogik jihatdan to'g'ri qaror qabul qilishga olib keladi.

Mashqlantirishga o'rgatish jarayonining turli bosqichlarida, eng avvalo, harakat shakllarini ongli yoki ongsiz munosabat tizimi bilan bog'liq masalalarni hal qilmoq kerak.

Alternativ holat, ya'ni faqat ongli yoki avtomatik (o'z-o'zidan) holatni hal qilish chiniqishga muvofiq emas.

Insonni har qanday chiniqishga yo'naltirilgan faoliyati oddiy harakat jarayonini vaqtinchalik izchillikda amalga oshiriladi. Ular barchasi birgalikda tashkil qilingan bir-biriga bog'liq funksional (amaliy) tizimni tashkil qiladi. Harakatlarni bajarishda ularni boshqarish davomida hech qanday "noaniqlik-xatolik" bo'lishi mumkin emas. Lekin boshqarish tizimli ravishda amalga oshirilishi kerak. Ongli boshqarish esa doimo o'zgaruvchanlik xususidadir. Bunday jarayonda birinchi qarashda qaramaqarshilik paydo bo'ladi. Bunday holatni paydo bo'lish sababi sportchining boshqaruv harakatini ongli yoki ongsiz, deb qaragan taqdirdagina paydo bo'lishini tasdiqlaydi. Ong doimiy tarzda harakatni boshqara olmaydi. Chunki tizimli holda ongni boshqarilish, diqqatni bir manbadan ikkinchisiga ko'chirilishini talab qiladi. Shuni o'zi boshqarishni uziluvchanligini keltirib chiqaradi. Bundan tashqari, inson, juda tezlik bilan rivojlanayotgan harakati davomida o'z diqqatini bir manbadan ikkinchi manbaga shunday tezlik bilan ko'chira olmaydi.

Bunga ishonch hosil qilish uchun misol sifatida perekladinada (sport vositasi) qo'lni bilak qismida tana vaznini yuqoriga ko'tarish kabi

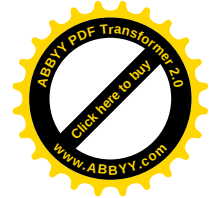
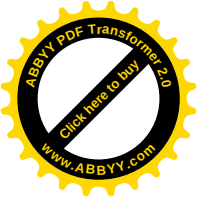


oddiy qismlardan iborat bo'lgan harakatlarni keltirish mumkin. Bunday qismlarni bajarishda sportchi ongli ravishda barcha harakat jarayonlarini nazorat qilish imkoniyatiga ega emas. U o'z diqqatini faqat bir qancha martagina bir manbadan ikkinchisiga ko'chira olishi mumkin. Misolda keltirilgan yuqoridagi uslubni esa bir qancha marta bajarishga to'g'ri keladi. Bular hali ayrim qismlar bo'lib, sportchidan har qanday mashq ham bir qancha o'nglangan mukammal kombinasiyalarni (to'plamlarni) bajarishni talab qiladi.

Sportchi ongi esa bunday zo'riqishga tizimli chidam berish imkoniyatiga ega emas. Demak, boshqarishni ko'p qismini ongsizlik (hajm sifatidan) yoki avtomatik darajaga o'tkazish zarur. Ammo avtomatlashgan harakat ma'lum darajada optimal (yuqori) chegaraga ega bo'lmog'i kerak. To'liq ravishda avtomatlashgan harakatni amalga oshirishda katta bo'lmagan to'siqlikka duch kelishi start bo'lib, sportchi avtomatik jarayon vaziyatga xos bo'lmagan holatda ishlashi mumkin (o'rganilgan faoliyatni bir oz o'zgartirish zarur bo'lganda). Bunga misol sifatida eng oddiy safda yurishni keltirish mumkin. Albatta, gimnastik mashqlarni yoki shunga o'xshash boshqa mashqlarni bajarishda ongli boshqaruvni yo'qotishga, umuman, yo'l qo'yib bo'lmaydi. Demak, sportchini o'zini boshqarish faoliyati ongli bo'lgani kabi avtomatlashtirilgan ham bo'lmog'i kerak. Ya'ni sportchiga tanish bo'lgan mashq qismlarini bajarishda nerv faoliyatida qisqaroq jarayon sodir bo'lsa, noaniq mashqlar qismini bajarishda esa ko'proq nerv faoliyatida zo'riqish hosil bo'ladi. Demak, insonni onglilik bilan avtomatik xatti-harakatlarini orasida umumiy chiniqishga muvofiq munosabatlar mavjud bo'lsa, sportchini xatti harakatidan xususiylik munosabati mavjud bo'ladi. Bunday munosabatlarni buzish chiniqishga muvofiq emas.

Harakatlarni qanday bosqichgacha avtomatlashtirish kerakligi onglilik nazoratini, harakat kombinatsiyasi qanday darajada muvofiq bo'lishi, nima uchun "sakrash" deb nomlangan yo'nalish paydo bo'ladi, mukammal muvofiqlashtirilgan harakatlarni o'zlashtirib borishda "chegara" deb nomlangan subyektiv holatlar nimaga bog'liq, degan savollarga javob berish juda zarur jarayonlardan hisoblanadi. Bunday masalalarni yechish ko'pincha harakatlarni ongli va ongsiz boshqarish bilan bog'liq.

Oldindan sport amaliyotida bu muammoni o'rganish bilan bog'liq bo'lgan qiyinchiliklar haqida gap yuritish talab qilinadi. Birinchidan, insonni "ongsizlik" xatti-harakati ilmiy fanda ko'p vaqtlar davomida salbiy jarayon deb qarab kelingan. Sport psixologiyasidagi ma'lumotlarga ko'ra



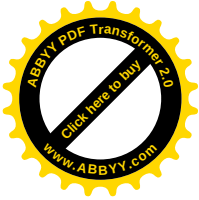
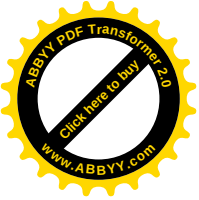
ra, harakatlanish, ularni avtomatlashtirish harakat faoliyatlarini boshqarishni umumiy ahamiyatini ko'rsatadi. Ikkinchidan, harakatni boshqarish masalalari eksperiment (tajriba) ga asosan to'g'ridan to'g'ri tahlil qilish qiyinchiligidir. Faqat mantiqiy deduktiv (yaqindan yiroqqa tomon) yo'l mavjudligini. Sportchiga ta'lim berish va uni mashqlantirish masalalarini metodik ko'rgazmalar, nazariy bilimlarga va kuzatuvlar ma'lumotlariga tayangan holda ifodalash kerak.

Sportchilar hayotidan bir qator holatlarni tahlil qilsak kutilmaganda "sakrash" deb nomlangan holat mashqni ma'lum bir kismni bajarishda namoyon bo'lib sportchini boshkalardan ajralib turishini tasdiqlaydi. Ammo qoyil qoladigan holat shundan iboratki, "o'zing" o'rganib qolgan qismlarini bajarish bunday munosabatda past darajada ifodalanadi.

Bunday holatni qanday tushunish kerak? Harakatni boshqarish nazariyasini tasdiqlashicha, har qanday avtomatlashtirilgan faoliyat, birinchi navbatda, o'zining egiluvchanligini yo'qotadi, ya'ni harakat mexanizmiga ko'nikish juda nozik holatga ko'chadi, eng asosiysi, uni ongsizlik doirasiga o'tishidir.

Bunday fikr juda zarurligi prekladinada "fon" (bo'shliq bo'ylab) harakat qismlarini ifodalanishi (pereklanidada katta doira yasash, ot ustida aylanma holatni sodir qilish kabilarda) yoki mukammal elementlar tizimiga kiruvchi ayrim faoliyatlarni bajarish haqida gap yuritilganda juda zarurligi tasdiqlanadi. Lekin barcha qismlarni to'liq avtomatlashtirish chiniqishga muvofiq emas (bunday hol mukammal qismlarni bajarishda ham uchrashi mumkin). Birinchidan, to'liq avtomatlashtirilgan qism "o'ziniki"ga aylanadi va natijada, o'ziga xos "kutilmagan sakrashni" hosil qiladi. Avtomatlashtirilgan harakat ongli o'ziga xos qiyinchilikni tashkil qilmaydi, sportchi ongsiz boshqarish modelining buzilishini qayta tiklay olmaydi.

Ikkinchidan, to'liq avtomatlashtirilgan mukammal qismini yanada mukammallashtirib bo'lmaydi. Shuni uchun ham sportchilarda, gimnast yoki suvga sho'ng'uvchilarda ikkilangan kiruet (tana bo'ylab aylanma hosil qilish)ni amalga oshirishga o'rganish qiyin jarayon hisoblanadi. Buning asosi, agarda sportchi bir aylanishga xos avtomatik harakatga o'rgangan bo'lsa, ikkilangan kiruetni bajarishga o'rganish juda qiyin hol hisoblanishidir. Qandaydir darajada qismlarni to'liq avtomatlashtirish mumkin emasligi, ular o'z-o'zidan yoki boshqa qismlar bilan birlashishi orqali mukammallashtirishlari mumkin. Shuni uchun bu qismni o'z vaqtida mukammallashtirish zarur bo'lib, mashqlantirish jarayonlarida uni



bajarilishini turli birlashmalar orqali navbatma-navbat amalga oshirish kerak. Keyingi vaziyatda bu qism bilan birlashtirish kombinatsiya uchun shart emas, degan fikrdan kelib chiqish zarur emas. Chunki fikr onglangan, undan ham juda zarur bo'lgan mukammal qismning asosini saqlash haqida bormoqda, ya'ni kelgusida "kutilmagan sakrashlardan" saqlanish va sportchining markazlashtirilgan imkoniyatlari bilan chegaralanib qolmaslik nazarda tutiladi.

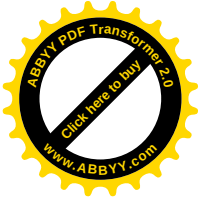
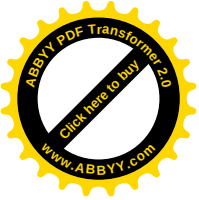
#### **A) Musobaqalarga tayyorgarlik**

Musobaqalarning murakkab sharoitlarida, g'alabaga (muvaqqafiyatga) erishadigan sportchi o'zining psixofiziologik imkoniyatlarini to'liq holda musobaqa faoliyatiga qaratishi bilan birga, ayrim sinov jarayonlariga ham qarata bilishi kerak. Shuning uchun sportchilarni bo'lg'usi musobaqaga tayyorgarlik xususiyatlari zarur rol o'ynaydi.

Shuni ham eslatib o'tish zarurki, ya'ni musobaqalarga tayyorgarlik umuman mavjud bo'lmasdan, balki aniq bir musobaqaga yoki aniq bir harakatga tayyorgarlik bo'lishi mumkin. Sport tayyorgarligi bilan musobaqaga tayyorgarlik orasida qanday bog'lanish mumkin? degan savolga sport tayyorligini jismoniy jihatdan yillar davomida musobaqalarga tayyorgarlik, ularda ishtirok etish davomida shakllanadi. Aniq musobaqaga tayyorgarlik esa aynan musobaqa oldi tayyorgarlikda amalga oshiriladi. Musobaqaga tayyor yoki tayyor etishlik texnikaviy, jismoniy yoki aniq psixologik jihatdan bo'lishi mumkin.

#### **B) Tayyorgarlikni ayrim holda izohlash**

Bu shartli jarayon hisoblanadi. Tayyorgarlikni o'zi sportchini butunligicha bo'lgan shaxsiy holatidir. Bu haqda sportchini psixologik tayyorgarligini hisobga olinmagan davrlarda xizmat ko'rsatgan sport ustalari ham irodaviy tayyorgarlikni, texnik va jismoniy tayyorgarlikdan hech qachon ajratib ko'rsatmaganlar. Chunki ularni tushunchalarida ularni hammasi birgalikda amalga oshadigan jarayon bo'lgan. Chunki harakatlarni to'g'ri bajarishga o'rganish, psixologik jihatdan ayrim holda musobaqalarga tayyorlanishsiz mutlaq mumkin emas. Ko'pgina sportchilarning chiqishlarini tahlil qilgan holda ularni barchasini tayyorgarliklardagi umumiy xatolari haqida so'z yuritib, pedagogik jarayoning umumiy xatosi deb izohlash mumkin. Shu o'rinda, sportchining tayyorgarlik holati texnik, jismoniy, psixologik va taktik omillarni bir-birlari bilan bog'liq ravishda amalga oshirishini uqtirib o'tish kerak.



Psixologiyani vazifasi tayyorgarlik darajasini aniqlash va musobaqa oldi jarayonlarni tashkil qilishni barcha yo'l-yo'riqlarini to'g'ri amalga oshirish uchun metodik usullardan foydalanishni tasdiqlashdan iboratdir. Jahon miqyosida sport kurashini keskinlashib borayotganligini hisobga olgan holda sportchilarda ixtiyoriy ravishda o'zlarini xatti-harakatlarni boshqara olishni rivojlantirish kerak.

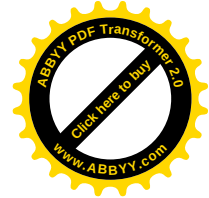
Kuchli sport kurashi davomida, hatto juda yuqori darajadagi irodaviy sifatlarga zarur bo'lgan psixologik xususiyatlarga ega bulgan sportchilar ham har doim ham to'liq holda o'zlarining sport imkoniyatlarini ko'rsatish imkoniyatini boshqara olmay qoladilar. Natijada musobaqa kombinatsiyalarini to'liq foydali jihatdan bajara olmaydilar. Sportchilar uchun eng zarur bo'lgan jihatlari tez va to'g'ri yo'nalishda sport vaziyatining zarur xususiyatlarini anglab olish, musobaqa yo'nalishga tezlik bilan kirishish, zarur bo'lgan qarorni qabul qilish va o'z holatini ongli nazorat qila bilishdir.

Yuqori darajada rivojlangan ixtiyoriy boshqarish imkoniyatlariga ega bo'lgan sportchi musobaqa davomida kutilmagan psixologik qiyinchiliklarni tezlik bilan muvaffaqiyatli tarzda yenga oladi. Masalan, sportchi brusda bajariladigan mashqdagi qiyin kombinatsiyani bajarishi davomida, mashqni bajarishi bilan juda yaqin masofadan kinoplankaga suratga tushirayotgan muxbirdan brusdan uzoqlashishni talab qilgani kabi ko'plagan misollarni keltirish mumkin. Shunisi e'tiborliki, aynan shu sportchi muxbir brusdan uzoqlashganicha mashqni bajarish kombinatsiyasini (ya'ni qo'lda tik turish vaziyatini saqlab turgan) shu holatda saqlab turgan holda, hech qanday uzluksiz mashqni muvaffaqiyatli davom qildirgan va musobaka g'olibi unvoniga ega bo'lgan.

Bunday misollar sportchining o'zini boshqarish imkoniyatini yuqori darajada ekanligini tasdiqlaydi. Ixtiyoriy boshqarishning quyidagi xususiyatlarini ajratish mumkin. Ular orqali sportchining musobaqaga tayyorgarlik xususiyatlari vujudga keladi:

1. Aniq musobaqada qatnashish uchun yuklamani shakllanganlik darajasi chiniqishga yo'nalganligi.

Bunday yuklama asosiy psixologik omil hisoblanib, harakatni ixtiyoriy boshqarishni yuqori darajasini ta'minlaydi. Yuklamani boshqaruvchanlik faoliyati uni ongligiga, chiniqishga yo'naltirilganligiga, xuddi shunday, u qanchalik mustahkam holda sportchining imkoniyatiga ta'sir qilishga va sport sharoitini obyektiv holatiga bog'liq.



2. Zarur bo'lgan psixologik zo'riqishni va unga xos emotsional his-tuyg'uni o'zgarish xususiyatlarini mavjudligi.

Sportchining emotsional his-tuyg'usining mukammalligi uni qiyin vaziyatlarda muvaffaqiyatli faoliyat qila bilish imkoniyatlarini ifodalab bilishini ko'rsatadi. Ular tanada funksional o'zgarishlarni keltirib chiqaradi, ya'ni tanani barcha qismlarida zo'riqish hosil qiladi. Keltirilgan barcha xususiyatlar, sportchini harakat jarayonini ixtiyoriy boshqarishda, bir-birlari bilan bog'liq holda ro'yobga chiqadi, ammo ular faoliyatida bir-biri bilan teng ahamiyatga ega emas.

Sportchini faoliyati, birinchi navbatda, yuklama bilan boshqariladi: psixologik va emotsional his-tuyg'uning mukammalligi sportchini musobaqa davomida faqat yuklamani to'liq ifodalanishga yordam beradi.

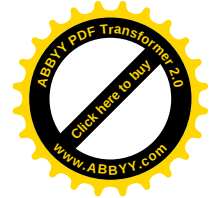
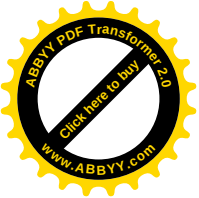
Yuklamaning vazifasi kutilayotgan aniq faoliyat sharoitiga xos holda harakat dasturining taqsimlash jarayonini boshqarishdan iborat.

Mo'ljallashgan, ilmiylashgan faoliyatda psixologik zo'riqish va emotsional his-tuyg'u mukammalligi katta ahamiyat kasb etadi.

#### **D) Yuklama – musobaqaga tayyorgarlik sifatida**

Sportchilarning musobaqalarga munosabatining shakllanishida, butunlay sport faoliyatida o'ziga xos yuklamaning mavjudligi orqali ifodalanadi. Yuklama umumiy (faoliyatni butunligicha musobaqaga qaratilishi), va aniq (konkret) ifodalanganligi (bo'lg'usi musobaqaga yo'naltirilganligi). Ammo, aniq yuklama umumiy yuklama asosida ifodalanadi. Har ikkala yuklama, turlarida ham, sportchini musobaqalashtirish faoliyati va uni mazmuni ifodalanadi.

Ko'rsatilgan yuklamalar tomonlari hamkorlikda harakat qilib, bir-birini aniqlaydi. Lekin musobaqalashtirish faoliyati dominant (yuqori darajada) ahamiyat kasb etadi. Jahon miqyosidagi barcha musobaqalar natijalariga ko'ra sportchilarning chiqishlaridagi muvaffaqiyatlar yuklamaga chiniqishga, intilishiga bog'liq ekanligini tasdiqlaydi. Ko'pgina sportchilarda raqibidagi yuklamani oldindan seza bilish qobiliyatlari aniqlangan. Aksincha, ko'pgina sportchilarni muvaffaqiyatsiz chiqishlarida hech qanday yuklama mavjud emasligi tasdiqlangan. Chunki ular kutilmaganda musobaqa oldidan to'satdan komanda guruhi tizimiga kiritilgan. Bu sportchini musobaqaga ikki hafta ilgari tayyorlanishni to'xtatganligi tasdiqlagan. Sportchi va murabbiy ustozlar bilan o'tkazilgan anketa savol-javoblarning ko'rsatishicha, ularni har ikkalasi ham musoba-



qa oldi vazifalarini bir-birlariga yaqin holda aniqlaydilar.

Bularni natijasida ko'pkurashning bir turidagi juda aniq ifodalan-gan oddiy muvaffaqiyatsizlik ham sportchining butun musobaqa davomida mavjud bo'lgan yuklamasini buzib yuborishi ham mumkin.

Demak, ba'zan murabbiy-ustoz tomonidan vazifa bilan sportchini o'zi tomonidan qabul qilingan yuklamasi to'g'ri kelmas ekan. Bunday holda sportchini o'zi mustaqil tarzda murabbiy-ustozning fikrlarisiz o'zi uchun yuklamani tayinlagani tasdiqlanadi. Bunday xususiyatlar yuqori darajaga ega bo'lmagan mutaxassis sportchilarda ko'proq seziladi. Ba'zan musobaqa oldidan sportchiga murabbiy-ustoz tomonidan ko'rsatil-gan fikr-mulohazalar va vazifalarni o'zi yuklamadir degan noto'g'ri fikr-lar ham bo'ladi. Musobaqaga yuklama berilmaydi, balki umumiy tarzda-gi butun musobaqa jarayoniga, musobaqa oldi bosqichidagi mashqlanti-rishga xos bo'lgan ko'rsatmalar beriladi. Bunday ko'rsatmalar orqali murabbiy-ustoz sportchi tomonidan o'ziga qo'yiladigan yuklamani shakllantirish zarurligini to'g'ri yo'nalishga qarata bilishi kerak.

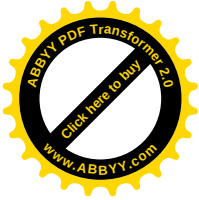
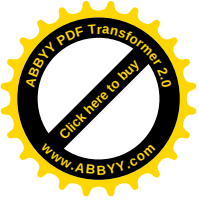
Musobaqa faoliyatiga xos yuklamani maxsus reja asosida va meto-dik jihatdan to'g'ri yo'nalishda shakllantirish zarur.

Sport jarayonini rivojlantirishning barcha yo'nalishi davomida sportchilardagi musobaqa faoliyatiga xos bo'lgan o'z istak va kuchini jalb qila bilish ko'nikmasini tarbiyalash zarur bo'lib, ular mashqlarni ba-jarishda har bir harakatni, mashq qismlarini to'g'ri yo'lga yo'naltirishi kerak. Sportchining musobaqalarda qatnashishga ishtiyoqini hosil qildi-rish va o'z kuchidan chiniqish (yuqori darajada) foydalana bilishga jalb qilish kerak. Ularning o'z kuchini va raqibi kuchini aniq baholashga o'r-gatish zarur. Sportchilarning har bir vaziyatga nisbatan bosiqlik bilan amal qilishga o'rgatish ham zarur xususiyatlardan biri hisoblanadi. Bular tomoshabinlar qarsaklari, sportchining ovozi, teleasboblarning shovqini, baqiriq-chaqiriq kabilardan iborat.

Asosiy diqqatni oldingi musobaqalarda sportchiga nisbatan qara-ma-qarshi ta'sir qiluvchi, muvaffaqiyatsizlikka sababchi bo'lgan manba-larga qaratish kerak. Sportchi musobaqa sharoitiga nisbatan paydo bo'-luvchi ijobiy munosabatlarni mustahkamlashi zarur.

Sportchida yuklamani musobaqa faoliyatiga shakllantirishda mu-rabbiy-ustozning so'zini amaliy tadbirlar orqali mustahkamlash katta o'rin kasb etadi.

Mashqlantirish jarayonlarida doimo musobaqa elementlari (qismla-ri) mavjud bo'ladi. Ammo ularni bajarishda murabbiy-ustoz hamma vaqt

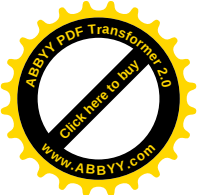


ham faollik qila olmaydi, shogirdlariga nisbatan og'zaki ta'sir qilish uslubidan kamdan kam foydalanib, ularga xos yuklamani shakllantira olmaydi. Murabbiy-ustoz ishonirish, tushuntirish va his qildirish orqali sportchilarni faolligini o'tirish yoki sustlashtirishi ham mumkin.

Murabbiy-ustoz ta'sir qilish metodidan foydalaniyotib, faqat o'z fikr-mulohazalari yoki taassurotlarini ifodalabgina qolmasdan, u yoki bu omillar haqida sportchining fikridan ham foydalana bilish kerak. Bunday metoddan juda ehtiyotkorlik bilan foydalanish zarur. Chunki sportchi butunligicha o'z ustoziga ishonch hosil qilgan holda, o'z fikr-mulohazalarini to'liqligicha ifodalab beradi.

Keltirib o'tilganlardan tashqari, yashirin yoki qiyosiy ta'sir qilish metodlari ham katta ahamiyat kasb etadi. Masalan, sportchini qandaydir faoliyatga yo'naltirish uchun murabbiy-ustoz shu vaziyatga o'xshash muvaffaqiyat bilan tugallanadigan hodisalar haqida hikoya qilib berishi mumkin. Bunday yondashish jarayonida aldamchi fikrlarga yo'l qo'y-maslik kerak. Chunki bunday hikoya orqali sportchida psixologik jarahatni hosil qilish ham mumkin. Sportchiga musobaqa faoliyatiga yuklama berish bir qancha mayda yuklamalarning birlashmalaridan tashkil topadi. Ularning ichida eng asosiysi sportchini aniq mashqni bajarishga undovchisi bo'lib, u vazifalarni anglab olishi bilan bog'liq. Bunday yuklamaning mavjud bo'lmashligi sportchini o'z imkoniyatlaridan to'liq foydalana bilmaslikka olib keladi. Ba'zan esa mashqni muvaffaqiyatsiz bajarish hollarini ham tasdiqlaydi. Ba'zi bir sportchilar guruhda o'zlarini yetakchi deb hisoblab, o'z-o'zini tinchitish hollariga tushganlari holda kombinasiyalarni muvaffaqiyatsiz bajaradilar. Har qanday mashqni bajarish davomidagi yuklamaga asosan kutilayotgan natijani oldindan kura bilish kerak. Bu fikrlar nafaqat baho ko'rsatkichi davomiga, balki o'z-o'zini mashqlantirish jarayoniga ham taalluqlidir. Mashqni bajarish zarurligi sport asbobi oldiga har bir kelganida aniqlanib boriladi va yakuniy bajarilishga chiqishda natijasi tasdiqlanadi. Sportchida aniq musobaqalashtirish yuklamasini shakllanishning asosi musobaqaga psixologik tayyorgarlikdan iborat. Ammo ba'zan sportchini bo'lg'usi musobaqaga, psixologik tayyorgarliklariga ko'pgina sportchilar, ustoz-murabbiylar e'tibor qaratmaydilar. Masalan, savol-javobga tortilgan 45 ta sportchi murabbiy ustozlardan 10 ga yaqinida kelgusi musobaqa oldidan aniq vazifa belgilanmaganligini tasdiqlaydi. Bundan tashqari, bu masala yuzasidan turli-tuman fikrlar ham bildirilgan.

Murabbiy-ustoz, ko'pincha, o'z shogirdining imkoniyatini doimo

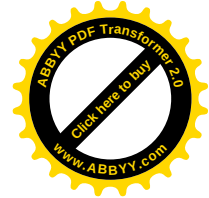
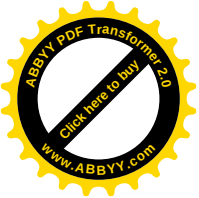


yuqori darajada ko'radi, sportchi esa ular haqida noma'lum xulosa yasab, baxtli vaziyat bo'lishiga tayanadi. Bu degani musobaqalarga yetarli tayyorgarlik olib borilmagani demakdir.

Musobaqa oldi bosqichlarning barchasida sportchida o'ziga ishonch kuchini uyg'otish, u tasdiqlangan natijaga erishishi va muvaffaqiyat bilan o'z raqibini yenga oladi, degan xulosani shakllantira bilish kerak. Buning uchun murabbiy-ustoz sportchini mashqlantirish davomidagi mashqlarni bajarishlarini baholagan holda, asta-sekinlik bilan tasdiqlangan ko'rsatkichlar tomon yetaklaydi. Musobaqa oldi bosqichida baholar haqqoniy jihatdan mashqni bajarilishiga to'g'ri kelishi kerak. Agarda tasdiqlangan ko'rsatkichlar sportchining imkoniyati doirasiga to'g'ri kelmasa, uni mashqlantirish jarayonida o'zgartirish zarur. Yana bir juda zarur vazifa – musobaqalarga aniq sportchilarga xos yuklamani shakllantirish. Bunda, eng asosiysi, sportchi kuchini uning raqibi kuchi bilan munosabatini aniqlash. Buning uchun asosiy raqiblarni aniqlash hamda ularning imkoniyatlarini har bir snaryadda (asbobda) mashq bajarishlari davomida tahlil qilish, kamchiliklarini ro'yobga chiqarish va ko'rsatkichlari bilan qiyoslash zarur.

Raqibning imkoniyatlarini keyingi ko'rsatkich va natijalari bilan aniqlash hamda sportchi imkoniyati bilan raqib imkoniyatini taqqoslab ko'rgan holda ma'lum bir xulosa chiqarish nazarda tutilishi kerak. Sportchini kelgusi kurashda muvaffaqiyatli chiqishga ishontirish uchun murabbiy ustoz u bilan musobaqa oldi mashqlantirish davomida tizimli ish olib borish kerak. Raqibning aniq imkoniyatlari, sportchiga yetkaziladigan axborotlar o'z imkoniyatlarini to'g'ri baholash jarayonini shakllantirishga olib keladi. Qarama-qarshi vaziyatda esa psixologik qiyinchiliklar sodir bo'lib, raqibdan Qo'rqish hollari vujudga kelishi mumkin. Ba'zan raqibdan cho'chish xavfi sportchi tomonidan o'z kuchini butunlay ochib berish imkoniyatlariga to'sqinlik qiladi.

Bunday misollarni sport maydonlarida ko'plab uchratish mumkin. Lekin o'z raqibidan, imkoniyati boricha, yengilmaslikka bo'lgan ishonch, haddan tashqari ehtiyotlikni talab etgan holda, musobaqalar muvaffaqiyat bilan natijalanganliklarini guvoxi bo'lamiz. Raqib bilan kurashga tushganda, sportchi uning kuchini o'z kuchi bilan teng deb topsa, g'alabaga erishish uchun barcha imkoniyatlarini ishga soladi. Agarda oldindan mag'lubiyat fikrida bo'lsa, barcha imkoniyatlarini ishga tushira olish juda qiyin kechadi. Bunday holatlarda, albatta, "startda (kurashga tushish jarayoni boshlanishida) yutqizdi" degan xulosaga kelinadi. Ma-



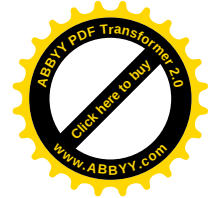
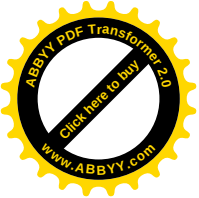
salan, mashqlantirish davomida yoki musobaqalarda raqibi bilan uchrashmagan holda mashqlarni 9,70 – 9,65 ball bilan bajarayotgan sportchi raqibi bilan bir vaqtda, mashqlarni bajarish davomida 9,5 ball bilan mashqni bajaradi. Shunga qarab o'ziga noo'rin yuklama yuklab musobaqada 9,4 ballga erishaman, degan fikrni hosil qiladi.

Demak, musobaqalarda o'ziga xos beriluvchanlik yaxshi natijalarga olib kelmaydi. Raqibdan hadiksirash, qo'rqish yosh sportchilar uchun juda zarur bo'lishi mumkin. Shuning uchun murabbiy-ustoz o'z shogirdining kuchli ekanligi, raqibini har qanday unvonga, kuchiga qaramasdan, uni ustidan g'alaba qilishiga ishonтира bilishi kerak.

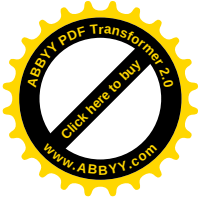
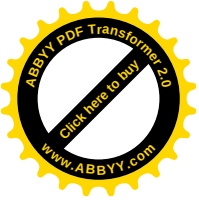
Raqibdan qo'rqish holi bilan bog'liq bo'lgan jarayondagi psixologik qiyinchiliklarni o'rganish hamda ularni yengib o'tish borasida ma'lum darajada ta'lim-tarbiyaviy ishlarni amalga oshirish kerak. Bunday tadbirlar, asosan, yosh sportchilar bilan o'z vaqtida o'tkazilsa yaxshi natijalar berishi mumkin. Chunki bunday holatlarga o'z vaqtida chek qo'yilmasa, u sportchidan yaxshi natijalar ko'tib bo'lmaydi. Psixologik qiyinchilikni yengib o'tish uchun u kuchini yakka tartibdagi xususiyatlarini o'rganish: qo'rquvni paydo bo'lish sabablarni aniqlash, sportchiga ularning paydo bo'lish manbasini tushuntirish, o'zini yenga bilishiga ishontirish, nihoyat, raqibi bilan muvofaqiyatli kurashish imkoniyatini tarbiyalash kerak.

Yuklamani shakllantirishda sportchi tomonidan musobaqani mazmun-mohiyatini ongli ravishda tushunib yetishga katta ahamiyat kasb etadi. Buning uchun sportchini bo'lajak musobaqa haqida to'liq axborot bilan ta'minlash: sport maydoni va sport zal xususiyatlari, sport asboblari joylashishi va sifati, musobaqa o'tkazilish vaqti kabilar haqida gapirib berish zarur. Xuddi shunday, ko'zlanmagan ta'sir qiluvchi holatlarni: axborotchini ovozi, teleko'rsatuv asboblari, muxbirlarning harakatlari kabilar ham hisobga olinishi kerak. Bular haqidagi axborotlarni musobaqa boshlanguncha bo'lgan mashqlantirish bosqichlari davomida bayon qilib berish hamda sportchi ruhiyatiga salbiy ta'sir qiluvchi omillar sonini kamaytirish zarur. Bunday axborotlarga ega bo'lmagan sportchi o'ziga xos yuklamani shakllantira olmaydi va uning uchun mashqlarni muvaffaqiyatli bajarish juda qiyinchilik bilan amalga oshirish imkoniyatlarini yaratadi.

Shunday holatda ko'pgina xalqaro musobaqalarda ba'zi bir sportchilar musobaqa davomida bir qator to'siqlarga duch kelgan holda musobaqalardan mag'lubiyat bilan qaytib kelish holatlari uchraydi. Chunki



ulardan ba'zi birlari ochiq havodagi sport maydonlarida o'tkaziladigan musobaqalarga o'z vaqtida tayyorgarlik ko'rmagan edilar. Yuqoridagi fikrlardan xulosa qilib aytadigan bo'lsak, musobaqaga tayyorgarlik tizimi o'z ichiga bir qator vazifalarni olib, bu vazifalarni hal qilish jarayonida sportchining musobaqaga psixik tayyorgarligini shakllantiradi. Musobaqaga psixologik tayyorlash tizimiga quyidagi zvenolar (bo'limlar) kirishi haqida batafsil e'lon qilganlarimizni qisqa tartibda shunday ifodalaymiz, ya'ni musobaqa sharoiti haqida axborotlar to'plash, musobaqa oldidan sportchining mashqlangan holatini baholash va o'z-o'zini baholash. Musobaqada chiqishning motivlarini faollashtirish, aqliy faoliyat eksperimentlarini rejalashtirish sportchida o'z imkoniyatlarini ruyobga chiqarishga ishonch hissini shakllantiradi. Yuqori darajada irodaviy zo'r berishni faollashtirish va uni musobaqa sharoitida namoyon qila bilish, optimal emotsional holatni shakllantiradi. Musobaqa sharoitda psixik holatlarni boshqarish va o'z-o'zini boshqarishni egallash zarur. Yuqoridagi zvenolar bir-birlari bilan uzviy bog'lanib ketganligi sababli, agar zvenolardan bittasida bo'shashish vujudga kelsa, hamma tizimda etishmovchilik vujudga kelishi mumkin. Musobaqaga tayyorgarlik paydo bo'lishi uchun musobaqa sharoiti, raqibi, musobaqa o'tkaziladigan joy va tomoshabinlar haqidagi xabarlar juda ham zarurdir. O'zining raqibi haqidagi bilimlar musobaqaga tayyorlanish uchun aniq tadbirlar ishlab chiqish imkonini beradi. Raqib haqidagi ma'lumotlarning mavjud bo'lmasligi, sportchida xavotirlanish holatini vujudga keltiradi. Psixologik jihatdan tayyorlash jarayonida axborotlar yetkazish formasi katta ahamiyatga egadir. Bir xildagi xabarni shunday e'lon qilish mumkindirki, u bo'lajak musobaqadagi kurashga ijobiy yoki salbiy munosabatlarni vujudga keltirishi mumkin. Yuqori darajali mashqlangan sport formasi-dagi sportchi o'z faoliyatida jismoniy, texnik va taktik ma'lumotlarni sifatliroq ko'rsata oladi. Sport amaliyotida sportchini mashqlangan holatini baholovchi qator obyektiv metodlar mavjud. Lekin ayni metodlar o'z-o'zini baholashga tayanmasa, sport faoliyati to'la bo'lishi mumkin emas. Masalan butun obyektiv ma'lumotlarga ko'ra, sportchi yaxshi mashqlangan, deb faraz qilaylik, lekin u o'zi subyektiv ravishda sport formasi holatiga erishmadim, deb his qilsa, bu hol uning musobaqaga muvaffaqiyatli ishtirok etishiga to'sqinlik qiladi. Musobaqada ishtirok etuvchi sportchi yoki guruh ma'lum konkret, aniq va tushunarli vazifaga ega bo'lishi kerak. Musobaqa vazifasining xarakteri va unga sportchining munosabatini uning o'ziga xos ma'lum kuchga ega bo'lgan emotsional



his-tuyg'u, kechinmalarni ifodalaydi. Shuning uchun ham sportchi oldi-ga qo'ygan vazifalarning muhimligi va mohiyatini ochib bilishi kerak. Musobaqaning mazmun-mohiyati sportchi uchun e'tiqodga aylanib keti-shi kerak. Sportchilarni psixologik tayyorlashda ijtimoiy ahamiyatga ega motivlar shakllanishining ahamiyati, ayniqsa, javobgarlikni his qilish katta ahamiyat kasb etadi. Bo'lajak sport faoliyatini rejalashtirish ideo-motor qonuniga buysunuvchi harakat tasavvurlari formasida olib borila-di. Ishonchning mavjudligi sportchilarning o'z imkoniyatlarini amalga oshirishlarini sharti ekanligini yuqoridagi misollarda ko'rdik. Ishonch-ni yo'qligi esa buning aksidir. Sportchining o'z imkoniyatiga ishonchi bu o'zining jismoniy, texnik, taktik tayyorgarligini anglashning yakuni-dir. Shu fikrlardan kelib chiqqan holda, mashg'ulotning vazifasi va tash-kil qilinishi haqida quyidagilarni tasdiqlaymiz. Sportchilar sport faoli-yatidagi emotsional kechinmalar bilan bog'liq bo'lgan asosiy masalalar-ni o'zlashtiradi. Sportchilarga musobaqa jarayonidagi emotsiyaning ha-rakatlariga ta'sir etuvchi xususiyatlarni aniqlashlari kerak. Mashg'ulot uchun 5 ta tepping asbobi va 5 ta oddiy sekundomer talab qilinadi. Maz-kur mashg'ulotga 2 soat ajratiladi.

Mashg'ulot rejasi:

1. Musobaqadagi emotsiya, his-hayajon sportchi harakat tezligiga ta'siri va ularni tartibga solish bo'yicha tajribalar o'tkazish.

2. Olingan natijalarni ishlab chiqish.

3. Yakunlash va keyingi mashg'ulotga vazifa berish.

Sportchidan quyidagi savollar bo'yicha savol-javob qilinadi:

1. Sport faoliyatidagi emotsional hissini kechinmalarga umumiy xarakteristika.

2. Emotsional hissiy kechinmalarning sportchi harakatlari bilan bog'lanishi.

3. Sport musobaqalardagi emotsional kechinmalar intensivligining tezligining sabablari.

4. Sport kurashidagi emotsiyaning turlari.

Tajribalarning o'tkazilishi

1-tajriba. Musobaqadagi emotsiyaning sportchi harakati tezligiga ta'siri. Tajribaning vazifasi: tekshiriluvchining musobaqa sharoitidagi chiniqish harakat tezligi ko'rsatkichlari bilan individual shaxsiy baja-rishdagi ko'rsatkichlarini solishtirish va xulosalar chiqarish.

Tajriba bayonnomasi.

| Sana |                                   |                                                                                                               |                                                        |                                               |
|------|-----------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------|-----------------------------------------------|
| №    | Tekshiriluvchi-ning ismi, sharifi | 1-seriya individual (yakka) bajariladigan taqillashtirish (harakat) soni (tayoqchalar urush orqali ifodalash) | 2-seriya musobaqa sharoitidagi taqillashtirishlar soni | 1 va 2-seriya ko'rsatkichlar o'rtasidagi farq |
| I    |                                   |                                                                                                               |                                                        |                                               |

Harakat tezligini daqiqa o'lchov asbobi (yoki tayoqchani bir-biriga urish) yordamida o'lchanadi. Bu asbob maxsus tayyorlangan bo'lib, o'z maydoniga egadir.

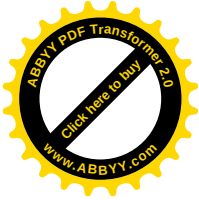
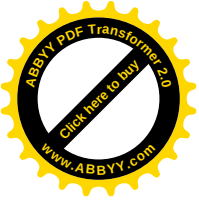
Tajriba vaqtida tekshiriluvchi asbob oldida turib, o'ng qo'lida tayoqchani ushlagan holda, chiniqish tezlikda harakat qiladi, navbatmanavbat taqillatib, tayoqchani ura boshlaydi. Tajriba oldidan sinash taqillatishi o'tkaziladi.

Tekshiriluvchi uchun instruksiya, tushuntirishni asbob oldida qulay holatda turib olib, tayoqchani ung qo'lida, xuddi qalam ushlaganday ushlab, "Diqqat! Ketdik!" signali berilishi bilan, daqiqa o'lchov asbobi bo'ylab, iloji boricha, tezroq harakat boshlaysizlar (o'qituvchining o'zi qanday qilishini ko'rsatib beradi). "To'xta!" signali berilishi bilan harakatni to'xtatish kerak: chiniqish temp 15 soniya davomida o'lchanadi.

Eksperimentator harakatni boshlangani va tugagani to'g'risida buyruq beradi. Eksperimentator yordamchisi bo'lgan sportchi asbobning ko'rsatkichlari to'g'riligini kuzatib boradi. Uning harakatlari bir shaklda bo'lishi kerak.

Tajriba 2 ta seriyadan, ko'rinishdan iborat. Birinchi seriyada sportchilar eksperimental guruhlariga bo'linadilar. Har bir guruhga bitta sekundomer, vaqtni o'lchovchi asbob beriladi. Bu seriyada tekshiriluvchi vazifani yakka holda bajaradi. Bu paytda boshqa sportchilar tomonidan hech qanday ogohlantirish berishga ruxsat etilmaydi. Ikkinchi seriyada tekshiriluvchi vazifani musobaqa sharoitida bajaradi.

Eksperimentator 2 kishini, birinchi navbatda, 2 ta stolda turgan 2 ta daqiqa o'lchov asbob oldiga chaqiradi. Boshqa sportchilar esa ishqibozlar rolini bajarib, musobaqachilarni rag'batlantiradilar. Bu seriyada tekshiriluvchi oldida harakat bilan o'z raqibi ustidan g'olib chiqish vazifasi turadi.



Tajriba oxirida har bir tekshiriluvchining birinchi va ikkinchi seriya ko'rsatkichlari solishtiriladi. Farqi bayonnomaning oxirgi grafasiga tushadi, agar ikkinchi seriya ko'rsatkichi birinchiga nisbatan ko'p bo'lsa qo'shib, kam bo'lsa, oluv iboralari qo'shib yoziladi. Sportchilar natijalarni solishtirgach, musobaqa sharoitida harakat tezligi natijalarining o'zgarish xarakteri to'g'risida xulosalarini va buning asosida musobaqali his tuyg'uni harakat tezligiga ta'sir etish xususiyatlari to'g'risida yozadilar.

2-tajriba. Musobaqali emotsiya (his-hayajon)ning harakat tezligini aniq tartibga solishga bo'ladigan ta'siri.

Tajribaning vazifasi: musobaqada emotsiya (his-hayajo)ning harakat tezligini aniq tartibga solishga ta'sir etish xususiyatlarini tekshiriluvchining normal harakat tezligini musobaqa sharoitida uning individual (yakka) bajarish ko'rsatkichlarni solishtirish orqali aniqlashga qaratilgan. Harakat tezligi daqiqa ulchov asbobi yordamida o'lchanadi. Tajriba o'ziga xos metodika bo'yicha o'tkaziladi. Bu metodika bo'yicha tekshiriluvchi tajriba vaqtida 5 marta har 10 soniyada harakat tezligini o'zgartiradi. Birinchi 10 soniya maydon bo'ylab o'ziga qulay bo'lgan harakat tezligida yugiriladi. Keyingi 10 soniyada tekshiriluvchi sekinlashgan tempda harakat qiladi, keyin esa yana normal tempda. To'rtinchi o'n soniyaga harakat tezligi chiniqish darajada bo'ladi va oxirgi 10 soniyada harakat normal tempda bo'ladi.

Tajriba 2-seriyadan (ko'rinishdan) iborat bo'lib, seriyada sportchi eksperimentaal guruhlarga bo'linadi. Har bir guruhga daqiqa o'lchov asbobi, sekundomer beriladi. Bu seriyada tekshiriluvchi vazifani musobaqa sharoitida bajaradi. Eksperimentator ularni 2 kishidan tempning oldiga chaqiradi, qolgan sportchilar ishqibozlar rolini bajaradilar.

Tekshiriluvchi uchun instruksiya. Asbob oldida qulay holatda turib olib o'ng qo'lga ushlagan holda tayoqchani ushlab "Diqqat! Ketdik!" signali berilishi bilan, daqiqa ulchov asbob bo'ylab sportchi o'ziga qulay bo'lgan tempda yugura boshlaysiz. "To'xta, sekinroq!" signali berilishi bilan, u harakat tempini sekinlatadi. "To'xta!" "O'rtacha!" signali berilgandan so'ng esa tajriba boshida qanday tempda boshlangan bo'lsa, usha tempda harakat boshlaydi. "To'xta! Chiniqish!" (yuqorigi signali) berilgach, yo'lakcha bo'ylab tezroq yugura boshlaydi. "To'xta! O'rtacha!" signali berilganda esa u o'zi uchun qulay bo'lgan tempda yana sekinroq harakat boshlaydi. Uning asosiy vazifasi juda aniqlik bilan harakatning odatdagi tempini qaytarishdan iborat. Harakat tempini o'lchash natijalari

quyidagi tajriba bayonnomasiga yoziladi:

Tekshiriluvchining ismi, sharifi \_\_\_\_\_

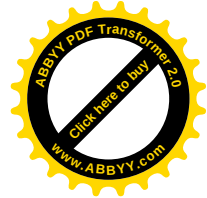
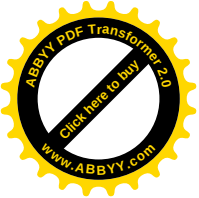
Sana \_\_\_\_\_

| No | Temp tezlik darajasi | 1-seriya (yakka) individual bajariladigan takillashtirishlar soni | 2-seriya musobaqa sharoitidagi taqillashtirish soni | 1 va 2-seriya ko'rsatkichlari o'rtasidagi farq |
|----|----------------------|-------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|------------------------------------------------|
| 1  | O'rtacha             |                                                                   |                                                     |                                                |
| 2  | Sekin                |                                                                   |                                                     |                                                |
| 3  | O'rtacha             |                                                                   |                                                     |                                                |
| 4  | Chiniqqanlik         |                                                                   |                                                     |                                                |
| 5  | O'rtacha             |                                                                   |                                                     |                                                |

Natijalar yakunlanib, ma'lum fikr-mulohazalar e'lon qilinadi.

#### Savollar va topshiriqlar:

1. Sportchilarning texnik maxoratini rivojlanishiga ta'sir qiluvchi manbalarga izoh bering.
2. Harakat shakllarining ongli va ongsiz munosabat tizimini qanday tushunasiz?
3. Avtomatlashgan harakat nima?
4. Sportchilar harakatlarini boshqarish tizimiga izoh bering.
5. Mashqlarni bajarishda amalga oshiriladigan harakat qismlariga izoh bering.
6. Musobaqaga tayyorgarlik davridagi harakatlar tizimiga izoh bering.
7. Musobaqaga tayyorgarlik shaxsiy holat deganda nimani tushunasiz?
8. Sportchilarning musobaqaga tayyorgarlik, musobaqa davomida va musobaqadan keyingi o'zini boshqarish imkoniyatlariga izoh bering.
9. Musobaqaga tayyorlik davrida yuklamaning ahamiyatiga izoh bering.
10. Musobaqada qatnashuvchi sportchi va uning raqibi orasidagi munosabatlarga izoh bering.
11. Xalqaro musobaqalardagi muvaffaqiyatlar va mahlubiyatlar sabablari haqida ma'ruza tayyorlang.



### **III.3-§. Sportchilarni texnik jihatdan musobaqaga tayyorlashning psixologik va pedagogik asoslari**

#### **Reja:**

1. Sportchilarni texnik jihatdan musobaqaga tayyorlash pedagogik jarayon sifatida.
2. Sportchilarni texnik jihatdan musobaqaga tayyorlashning psixologik tuzilishlari.
3. Sportchilarning bilim, ko'nikma va harakat malakalari.
4. Sportchilar malakalarini egiluvchanlik va bukiluvchanlik xususiyatlari.
5. Sportchilarning harakat malakasini shakllantirish uslub va vositalari.
6. Harakatlarni shakllantirish va qayta tiklash jarayonlari eksperiment-tajribalar timsolida.

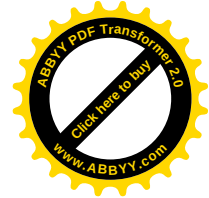
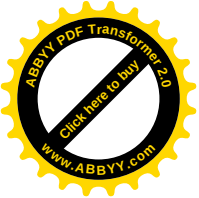
*Tayanch iboralar: texnik, sport, faoliyat, mashq, ko'nikma, ong, egiluvchan, bukiluvchan, bosqich, chiniqish, kuch, tezlik, epchillik, chidamlilik, deavtomatizatsiya, interferentsiya, laboratoriya, reja, tajriba, amplituda, tirsak, bo'g'in, eksperimentor, natija, tiklash, solishtirish, start, rejim, masshtab, temperament, diqqat.*

#### **Foydalanilgan adabiyotlar:**

- I bob 1-§ dan: 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 11, 13, 14, 15.  
I 2-§ dan: 1.  
I 3-§ dan: 2, 4.  
I 4-§ dan: 1, 5, 6.  
II bob 1-§ dan: 1, 2, 3.  
II 2-§ dan: 1, 2, 4.  
II 3-§ dan: 2.  
III bob. 1-§ dan: 1.  
III 2-§ dan: 1, 3.

#### **Qo'shimcha adabiyotlar:**

1. R. A. Akramov. Futbol. O'zDJTI nashriyot-matbaa bo'limi T., 2006.
2. A. Abdullayev, Sh. X. Xankeldiyev. Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubi. O'zDJTI, T., 2005.
3. A. M. Achilov, A. Akramov, J. A. Goncharova. Bolalarning jismoniy sifatlarini tarbiyalash. T., 2009.



4. O. V. Goncharova. Yosh sportchilarning jismoniy qobiliyatlarini rivojlantirish. T., 2005.

5. R. S. Salamov, F. A. Kerimov. Jismoniy tarbiyada yangi pedagogik texnologiyalar. T., 2009.

Sportchini texnik jihatdan tayyorlash pedagogik jarayon bo'lib, ayni sportga xos harakatlarni bajarish usullarini egallash va ularni takomillashtirishdan iboratdir. Har xil sport turlarida sport harakatlarining texnik uslublari har xil psixologik tuzilishga egadir. Sportchi tomonidan texnikani o'zlashtirishi xilma-xil harakat malakalarini o'zlashtirish bilan bog'liqdir. Chunki har qanday sport faoliyatida texnika uning asosi bo'lgan malaka hisoblanadi.

Har bir sport turidagi mashqning texnikasini egallash harakat malakasini egallashdan iboratdir. Odam faoliyatidagi harakatlar shartli ravishda 2 tur – ko'nikmalar va malakalarga ajratiladi.

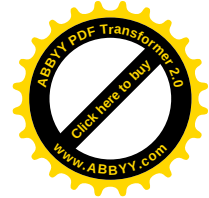
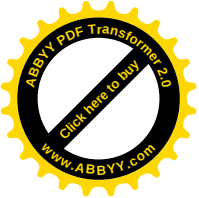
Harakat malakasi deb sportchilarda bir xil shakldagi juda ko'p marta takrorlanishi natijasida avtomatlashib ketgan harakatlarga aytiladi. Ko'nikma – shunday harakatlardirki odam ularning ilgari egallagan bilimlarini tatbiq etgan holda bajaradi. Harakat, malaka odamning yodlab olgan xatti-harakatidir. Harakat malakalari bosh miyada differensiyalashish (ajrata bilish) va vaqtli asab bog'lanishlar asosida shakllanadi.

Har bir harakat malakasi o'zini fiziologik asosiga ko'ra shartli reflekslar aloqalari tizimlaridan iborat. Malakalar hosil bo'lishning dastlabki bosqichlari, o'ylagan holda diqqat bilan bajariladi. Malakalar shakllangan sari harakatlar aniq, tez, tejamli, yengil bajariladigan bo'lib qoladi.

Harakat malakalarini tarkib topishida ongning roli juda ahamiyatli jarayon hisoblanadi.

Harakat malakalarining shakllanish jarayoni ongli jarayon ekanligi harakat qanchalik yodlangan bo'lsa, u odamning irodasiga shunchalik osonlik bilan buysunadi. Lekin bu avtomatlashgan harakat ongning nazoratidan tashqarida emas, deb tasdiqlanadi. Chunki har qanday yodlab olingan mehnat ko'nikmasi hayotiy bo'lib, sport harakatlari ongning ishtirokisiz bo'lishi mumkin emasligini tasdiqlaydi.

Harakat malakalarining xususiyatlari quyidagilar bilan xarakterlanadi: malakalarning ong bilan bog'liq bo'lishi, malakadagi harakatning aniqligi, ular mushak harakat va boshqa sezgilarning yuksak darajada o'rganilgiga bog'liqdir. Malakalardagi harakatlarni tejamli bajarilishi;



malakaning turgunligi bilan bog'liq ekanligini tasdiqlaydi.

#### **a) Malakalarning egiluvchan va bukiluvchanligi**

Harakat malakalarining shakllanishi uch bosqichdan iborat:

1-bosqich. O'rganilayotgan mashqning umumiy asoslarini butunligicha egallash. Ayrim uslublarni bajarishni aniqlash bosqichi hisoblanaadi. Malakani mustahkamlash va takomillashtirish bosqichi: bu bosqichda urganuvchilarning vazifasi o'rganayotgan mashq to'g'risida to'g'ri tasavvur tug'dirishdan iborat. Bunda ko'rish sezgilari katta o'rin tutadi.

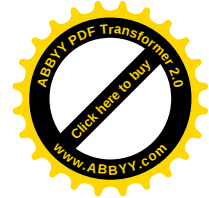
2-bosqich. Mashqlantirishning asosiy chiniqish, bajarilayotgan mashqlarning ayrim usullarini egallashdan iborat. Bu bosqichda murabbiy yoki o'qituvchi o'z o'quvchisining diqqatini mashqning ayrim elementlariga hamda bir butunligiga jalb qilishi kerak. Natijada o'quvchining ko'ruv tasavvuri o'sadi. Bu esa to'g'ri usullar qo'llashga imkon beradi.

3-bosqich. Asosiy chiniqish malakalarni mustahkamlash va takomillashtirish jarayonini amalga oshirishdan iborat. Bu bosqichda ong mashqlarni aniq va bir butun bajarishga qaratiladi. Mashqlarda uch bosqich jarayonlari avtomatlashib harakat malakasiga aylanadi. Malaka hosil qilishda mashqni takrorlash katta ahamiyatga egadir. Chunki takrorlashsiz malaka hosil bo'lmaydi. Lekin bu takror oddiy takror bo'lmay, balki mashqni sifat va harakatlarini o'zgartiradigan takrorlashdir.

Malaka hosil bo'lishi natijasida sportchi uchun zarur bo'lgan kuch, tezlik, epchillik, egiluvchanlik, chidamlilik, sharoitiga tez moslashish kabi sifatlar etiladi. Musobaqa jarayonida psixik jarayonlarning sifati reaksiya tezligi oshib, sportchida orientirovka (mo'ljal) refleksi yaxshilanadi, tafakkur tez va sifatli ishlaydi. Sportchi o'z harakatini erkin nazorat qila oladigan bo'ladi.

Malaka hosil bo'lish jarayonining mashq egri chizigi deb ataluvchi ko'rsatkichlar yordami bilan grafik ravishda ifodalab berish mumkin. harakat malakalarining shakllanish jarayoni notekis xarakterga ega bo'ladi.

Harakat malakalarining hosil bo'lishida mushak harakat sezgilari muhim ahamiyatga ega. Bu jarayonda hamma analizatorlar (sezgilar) qatnashadi. Sport malakalarini hosil qilishda nutq va tafakkur katta rol o'ynaydi. Har qanday harakat malakalarini hosil qilish malakalari bilan alokada bo'ladi va bir-biri bilan bog'lanadi. Malakalarning o'zaro ta'siri

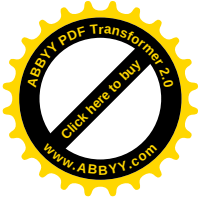
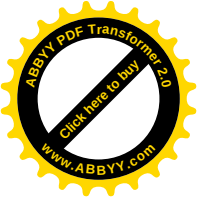


ikki shaklda bo'ladi. Bir malakadan ikkinchisiga o'tishda mavjud malakaning ijobiy ta'sir ko'rsatishi malakaning kuchishi deyiladi. Bir malakani ikkinchi malakaga salbiy ta'sir qilishi interferensiya deyiladi. Harakat malakalarining susayishi yoki mutlaqo esdan chiqarilishi ham mumkin. Shuning uchun mashg'ulotning vazifasi malakalarning mohiyati, ularning asosiy xususiyatlari, o'zaro ta'sirilari, shuningdek, buzilishi sharoitlari haqidagi nazariy bilimlarni aniqlash va mustahkamlashdan boshlash kerak. Sportchi mashg'ulot paytida mashq egri chizig'ining tuzilishi va uning qonuniyatlari bilan amaliy tanishishlari va bu qonuniyatlarning jismoniy mashqlarni o'rganishda qanday ahamiyatga ega ekanligini aniqlashlari kerak.

Mavzu bo'yicha materialni oldindan mustaqil ishlab chiqishda sportchilar darslikda berilgan va ushbu laboratoriya mashg'ulotini mavzusiga tegishli bo'lgan quyidagi tushunchalarni o'zlashtirishlari va esda olib qolishlari kerak: malaka, ko'nikma, mashq kabilar nazarda tutiladi. Bular avtomatlashgan harakatlar, malakalarning birbiriga ko'shilishi yoki yo'qolishi (interferensiya), ko'chishi, deavtomatizasiya, mashq chizig'i, odatlar kabilar bilan bog'liq.

Laboratoriya mashg'ulotiga tayyorgarlik qilish va darslik materiallarini mustaqil ishlashda sportchilar qo'yidagi savollarga javob berishlari kerak:

1. Malaka deb nimaga aytiladi?
2. Harakat malakalarining qanday xususiyatlari bor?
3. Maishiy, mehnat va sport harakati malakalarining dinamik stereotipning xarakterli xususiyatlari qanday ifodalanadi?
4. Malakaning ko'chishi deb nimaga aytiladi va qanday sharoitlarda u ruy beradi?
5. Malakaning interferensiyasi nima va qachon ro'y beradi?
6. Malakalarning deavtomatizasiya bo'lishining qanday sabablari bor?
7. Mashq egri chizig'i va uning xususiyatlari deganda nimani tushunasiz?
8. Jismoniy mashqlarni o'rganishda mashq egri chizigining xususiyatlari qanday ahamiyatga ega?  
Shulardan kelib chiqqan holda mashg'ulot rejasi tuziladi:
  1. Mashg'ulotning kirish qismi: malaka mavzusi bo'yicha sportchilarning nazariy bilimlarini takrorlash va tekshirish.
  2. Tajribalarning o'tkazilishi: shtativga (uskunaga) kiygizish, hara-



kat malakasini shakllanish tajribasi.

3. Tirsak bo'g'inini ochishga qaratilgan qo'l harakati amplitudasini (kuchini) qayta tiklash malakasini shakllantirish tajribasi.

Sportchilar taj-ribalarini mustaqil o'tkazadilar. Olingan natijalarni instruksiyadagi, ko'rgazmalar sxema bo'yicha yozishlari va egri chiziq shaklida rasmiylashtirishlari kerak. Natijada olingan natijalarni umumiy-lashtirish zaruriyati hosil bo'ladi. Bu jarayonga xos keltiriladi. Masalan: 1. O'q otish malakasining hosil bo'lishi egri chizig'ining jadvali. 2. Hal-qachalarni shtativga kiygizish asboblari. 3. Shu kabi zarur asboblari. Taj-ribalarni o'tkazish instuksiyasi (ko'rgazmasi).

1-tajriba. Halqachalarni shtativlarga kiygizish bo'yicha harakat malakasining shakllanishi.

Vazifa: Halqachalarning shtativlarga kiygizish harakat malakasi-ning shakllanishini quyidagi o'zgarishlar bo'yicha kuzatish.

A) Bajarilish vaqti.

B) Harakatning aniqligi.

Tajriba yakkama-yakka o'tkaziladi.

Tekshiriluvchining vazifasi: 25 halqani, 5 shtativning har biriga 5 tadan kiygizishdan iborat.

Halqalar chapdan o'ngga har bir shtativga 1 tadan uzluksiz ravish-da kiygiziladi. Eksperimentator ishining boshlanishi va tamomlanishini soniyalar bilan belgilanadi, shuningdek, xatolar soni hisoblanadi. (shta-tivlardan birining qolib ketishi, 2 ta halqani ketma-ket bitta shtativga kiygizishlari va h. k). Vazifa 6 marta bajariladi. Natijalar qo'yidagi sxema (chizma) bo'yicha yozib boriladi:

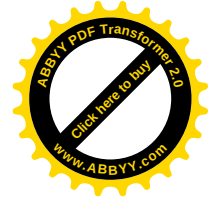
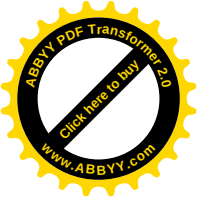
| № | Vaqt (soniya) | Tushgan halqachalar soni |
|---|---------------|--------------------------|
| 1 |               |                          |
| 2 |               |                          |
| 3 |               |                          |

Vaqtning ko'rsatishlari bo'yicha mashqning grafigi tuziladi.

2-tajriba. Tirsak buginini ochishga qaratilgan qo'l harakati ampli-tudasini (kuchini) qayta tiklash malakasining shakllanishi.

3-tajriba. variantda o'tkaziladi: a) harakatni qayta tiklash vaqtida tekshiriluvchi o'z xatolarni bilmagan holda; b) xatolar sonini bilgan hol-da.

Tajriba: a) vazifa: ma'lum amplitudada (kuchda) tirsak bo'g'inini



ochishga qaratilgan qo'l harakati malakasi xatolar sonini bilmagan holdagi sharoitda hosil bo'lishini kuzatish.

Tajriba kinematometrda (maxsus asbobda) o'tkaziladi. Tekshiriluvchi ko'zi yumuq holda berilgan amplitudagi (kuchdagi) tirsak bo'g'inini ochishga qaratilgan qo'l harakatini 10 marta tiklashi kerak. Amplituda 400 ga teng bo'lib, keyinchalik u doimiy bo'lib qoladi. Har bir qayta tiklashdan avval berilgan harakat kattaligi qaytariladi (to'siqqacha).

Ekspirimetator tajribani o'tkazayotgan paytda xatolar kattaligiga qarab tekshiriluvchiga aytmay uning harakatlarini tiklash kattaligini belgilab beradi.

Natijalar qo'yidagi sxemada (chizmada) yozib boriladi (berilgan amplituda 40 gradus)

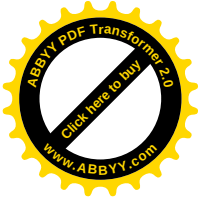
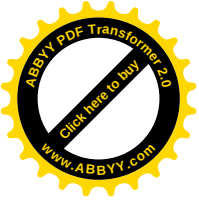
| №  | Tekshiriluvchining ko'rsatishi | Xatolar soni |
|----|--------------------------------|--------------|
| 1  |                                |              |
| 2  |                                |              |
| 3  |                                |              |
| 4  |                                |              |
| 5  |                                |              |
| 6  |                                |              |
| 7  |                                |              |
| 8  |                                |              |
| 9  |                                |              |
| 10 |                                |              |

Tajriba tugagach, xatolar soni bo'yicha egri chiziq tuziladi.

Tajriba: b) ma'lum amplitudada tirsak bo'g'inini ochishga qaratilgan qo'l harakat malakasini, xatolar sonini bilgan holdagi sharoitda hosil bo'lishini kuzatish. Tajriba oldingi tajriba instruksiyasi (ko'rsatmasi) bo'yicha o'tkaziladi. Berilgan amplituda 30 gradusga teng.

Har bir harakat qayta tiklanganda ekspirimentator tekshiriluvchiga xatosining razmeri va xarakteri to'g'risida aytib turadi (qayta tiklangan harakat berilganga nisbatan qancha katta va kichikligi aniqlanadi).

Natijalar tajriba (A) sxemasi bo'yicha yozib boriladi. Tajriba tugagach, mashqning egri chizigi tuziladi. Talaba tuzilgan ikkala egri chiziqni solishtirib, harakat malakasining hosil bo'lishida yo'l qo'yilgan xatolarni bilish qanday ahamiyatga ega ekanligi haqida xulosa chiqarishi



va yozib qo'yishi kerak.

1. Siz musobaqaga necha kun qolganda startoldi holatini aniq seza boshlaysiz va bu nimalarda ko'rinadi?

2. Musobaqaga yaqinlashganda siz o'zingizni qanday his qilasiz:

A) Shu kuni nima bilan shug'ullanishni ma'qul ko'rasiz?

B) Shu kuni sizga yakka o'zingiz qolganingiz ma'qulmi yoki do'stlaringiz va yaqin kishilaringiz o'rtasida bo'lganingizmi?

D) Shu kuni belgilangan rejimga amal qilasizmi? Musobaqa oldidagi tunda qanday uxlaysiz?

1. Musobaqa va bevosita startga chaqirilishdan oldin, shuningdek, startning o'zida qanday hissiyot va kayfiyatni boshdan kechirasiz va qay darajada izhlaysiz?

2. Sizning startoldi holatingiz mashq qilish darajangizga bog'liqmi?

3. Startoldi holatingiz musobaqalashuvchi raqibingizga bog'liqmi? Siz qaysi birini ma'qul ko'rasiz: sizning raqibingiz kim bo'lishini oldindan bilishnimi yoki startga chaqirilgan vaqtda bilishnimi? Siz qachon hayajonlanasiz, raqibingiz kuchli bo'lgandami, sizning kuchingiz bilan teng bo'lgandami, yoki kuchsiz bo'lgandami?

4. Musobaqa masshtabi (yoki ahamiyati) va komandadagi o'rningiz sizning startoldi holatingizga qanday ta'sir etadi? (o'tgan musobaqalar g'olibi va h. k.).

5. Sport stajingiz, mahorat darajangiz oshishi, musobaqalarda qatnashish darajangiz ortishi bilan, startoldi holatingizning mazmuni va darajasi o'zgardimi?

6. Startoldi holati sportchilardagi temperament bilan bog'liqmi? (sportchilarning xulqi haqida konkret misol keltirish).

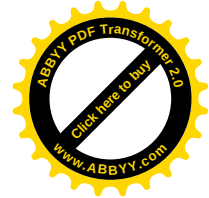
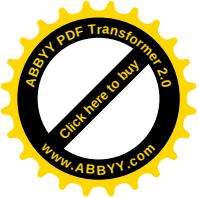
7. Noqulay startoldi holatini yengish uchun siz qanday usullarni qo'llaysiz? Razminka mashqlantirish xarakterini o'zgartirasizmi, maxsus nafas mashqlarini bajarasizmi, nima haqida uylab harakat qilasiz. Diqqatiningizni nimaga to'playsiz: trenerlaringiz, ustozlaringiz va o'rtoqlaringizdan madad qidirasizmi?

#### **Savollar va topshiriqlar:**

1. Musobaqaga texnik tayyorgarlik deganda nimani tushunasiz?

2. Sportchini texnik jihatdan tayyorlashning pedagogik jihatlarini izohlang

3. Sportchini texnik jihatdan tayyorlashning psixologik jihatlarini



izohlang.

4. Harakat malakalarini tarkib topishida ongni rolga izoh bering.
5. Jismoniy madaniyat o'qituvchisi va sportchilar malakalarining egiluvchan va bukuluvchanlik xususiyatlariga izoh bering.
6. Malaka deb nimaga aytiladi?
7. Harakat malakalarining xususiyatlariga izoh bering.
8. Harakatlarni ifodalanish manbalari haqida izoh bering.
9. Jismoniy madaniyat o'qituvchisi va sportchilarni harakat natijalari haqida va'z tayyorlang.

#### **III.4-§. Sportchilarni taktik jihatdan musobaqaga tayyorlashning psixologik va pedagogik asoslari**

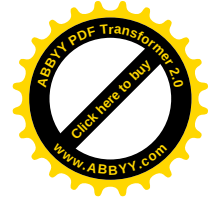
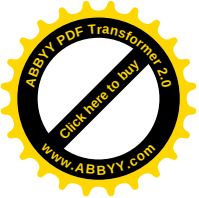
**Reja:**

1. Sportchilarni taktik jihatdan musobaqaga tayyorlashning psixologik va pedagogik tavsifi.
2. Sportchilarni taktik jihatdan musobaqaga tayyorlik shartlari.
3. Sportchilarning musobaqa sharoitida o'z holatlarini boshqara bilish va raqib texnikasini aniqlab bilish xususiyatlari.
4. Taktik reja va uni bajarilish xususiyatlari.
5. Sportchining musobaqa oldi taktik rejasi.
6. Sportchilarni o'zini sinab ko'rish, musobaqaga tayyorlanish taktikasi.

**Tayanch iboralar:** musobaqa, chiniqish, g'oliba, texnika, reja, buyruq, harakat, shart, muhit, to'siq, hakam, ro'yxat, holat, tushkunlik, qiyinchilik, xavotir, tafakkur, tasavvur, bayonnoma, sprinfaktor, dominant, javobgarlik, iroda, qayg'urish, kombinasiya, his-hayajon, yuklama, zaxira, nazorat, sinov, mahorat, mashq, tajriba, dastur, tayyorgarlik, uskuna, mukammal, reaksiya, nutq, diqqat, chaqiriq, aql, avtomatik, autogen.

#### **Foydalanilgan adabiyotlar:**

- I bob 1-§ dan: 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 11, 13, 14, 15.  
I 2-§ dan: 1.  
I 3-§ dan: 2, 4.  
I 4-§ dan: 1, 2, 5.  
II bob 1-§ dan: 1, 2, 3, 4.  
II 2-§ dan: 1, 2, 4.  
II 3-§ dan: 2.  
III bob 1-§ dan: 1.



III 2-§ dan: 1, 2, 3.

III 3-§ dan: 1, 2, 3, 4, 5.

**Qo'shimcha adabiyotlar:**

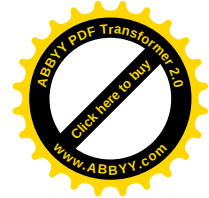
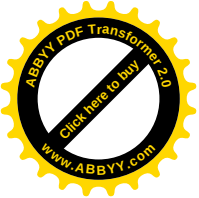
1. L. R. Ayrapetyans. Voleybol. T., "Zarqalam", 2006.
2. J. A. Akramov, Sh. K. Pavlov, F. A. Abduraxmanov. Gandbol. T., 2007.
3. R. D. Xolmuhammedov. Boks. T., 2008.
4. M. S. Axmatov. Uzlusiz ta'lim tizimida ommaviy sport-sog'lomlashtirish ishlarini samarali boshqarish. T., 2007.

Sport taktikasi deb, sport musobaqasida eng yuksak natija va g'alabalarga erishish uchun ishlatiladigan uslub yigindisiga aytiladi. Musobaqa, g'alabaga erishish uchun ma'lum sport turida jismoniy jihatdan chiniqish va sport texnikasini to'la egallashning o'zi kifoya qilmaydi. Shu bilan birga, o'zining jismoniy kuchi va texnik ko'nikmalaridan to'g'ri foydalana bilishni ham talab qiladi. Taktikada buyruq yoki sportchining harakat yo'li namoyon bo'ladi. Har bir sport turida taktik reja tuziladi. Lekin sport taktikasi sport turi va uning xususiyatiga qarab har xil bo'ladi. Taktik jihatdan tayyorlanishning umumiy muammosi bilan psixologik muammo bog'langan bo'lib, uni oldida taxminiy (shartli) taktik reja tuzish muammosi turadi. Ushbu taxminiy tuzilgan taktik rejani musobaqa paytida ro'yobga chiqarish asosiy o'rin egallaydi.

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

Umumiy xarakterga ega bo'lgan shartlar quyidagilardan iborat: jamoa yoki sportchi musobaqadagi kurashning sport turiga doir texnik uslublarini egallashi; jismoniy jihatdan umumiy va maxsus tayyorgarlik; sportchida psixologik tayyorgarlikning yuksakligi bo'lishi kerak.

Aniq o'ziga xos shartlarga: maxsus bilim, malaka va ko'nikmalarni o'zlashtirish kiradi. Eng muhim bilimlar quyidagilardan iborat: sportchida sportning har bir turi bo'yicha tarixiy taraqqiyoti jarayonida yuzaga kelgan taktika asoslari haqidagi nazariy bilimlar. Sportchi musobaqa o'tkaziladigan 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'tkaziladi-



gan joyning muhiti, musobaqaning yo'nalishi, xarakteri, tabiiy va sun'iy to'siqlari: yo'llarning sifati, zallarning yorug'ligi, sport qurollarining sifati; hakamlar ro'yxati va hokazolar kiradi. Shartli tuzilgan rejani musobaqa paytida ishlata bilish ko'nikmalari ham turlicha bo'ladi va quyidagicha ifodalanadi:

- 1) musobaqa va mashqlantirish paytlarida mustaqil fikr yurita bilish;
- 2) ishtirok etgan musobaqalarni tahlil qilish, umumlashtira bilish;
- 3) texnik uslublarni chiniqishda muvofiq ravishda tanlab, ulardan foydalana bilish;
- 4) uslublarga o'zgartirishlar kirita bilish kabilar kiradi.

Musobaqaning borish holatini kuzatishda o'z holatini, xatti-harakatini kuzata bilish kerak. Raqib yoki sheriklarning taktik rejasini payqay olish va nazarda tutish ko'nikmasi eng muhimdir.

Sportchi yuksak emosional holatni ko'zlagan holda hamda ruhiy tushkunlik holatida ham o'zini tuta bilishi kerak. Sportchi yaxshi taktik bo'lishi uchun quyidagi xususiyatlarga ega bo'lishi kerak: kuzatuvchanlik, tashabbuskorlik, oldindan ko'ra bilish, yaxshi anglash qobiliyatiga ega bo'lish zarur. Sportchining musobaqaga qatnashishdan chiniqishi, eng yuqori natijaga erishish hamda shaxsiy natijasini yaxshilashdan iboratdir.

Bu reja chiniqishdagi natijaga erishish uchun musobaqa oldidan sportchi tomonidan tuzilgan shartli (taxminiy) taktik reja javob bera olishi kerak. Bu reja chiniqishga erishish vositalari va usullari, yo'llarini anglash, hamda duch kelishi mumkin bo'lgan qarshilik, qiyinchilik va kutilmagan hodisalarni oldindan sezish, tasavvur qilish kabilarni o'z ichiga oladi. Ko'pincha, bunday reja tuzish ko'rsatmali bo'lmay fikran bo'ladi. Shu sababli ham taxminiy taktik reja tuzish ijodiy jarayondir. Bu jarayonda tafakkur va ijodiy xayol qila bilish ahamiyat kasb etadi.

Taktik reja muvaffaqiyatli tuzilsa, sportchida ishonch va mamnunlik hosil bo'ladi. Aksincha esa unda shubha, xavotirlanish, ranjish ba'zida esa o'zini yo'qotish paydo bo'ladi. Taktik rejani yechish asosan sportchini tafakkuriga bog'liqdir. Chunki ilmiy tekshirilishdan hamda har bir sportchining tajribasidan ma'lumki, sportchi o'ylab harakat qiladi, harakat qilib esa o'ylaydi. Sportda tafakkur jarayoni qisqa vaqtda o'zgarib turish xususiyatiga egadir. Aytish mumkinki, rejani aniq va chiniqishga muvofiq bajarishning manbayi aniq tafakkur qilishning oqibatidir. Lekin tafakkur qilish uchun musobaqaning vaziyati, raqibning hara-

kati asosiy materialdir. Bu material oldingi tafakkur bo'lmaydi. Chunki fikrlangan reja tasavvur asosida ijodiy lashadi. Sportchining musobaqa oldidan ishlab chiqqan taktik rejani musobaqa jarayonida real sharoitda tafakkur, tasavvur va diqqatini faol ishtirokida qayta ko'rib chiqish hamda sharoitni tez tahlil va sintez qilish, tadbirlash natijasida hal qilinadi.

Bu jarayonda sportchining tafakkuri va unga xos mashg'ulotni vazifalari quyidagilardan iborat:

1) sportchini tafakkuri umumiy bilimlarni o'zlashtirish va ularni har xil sport turlarida ahamiyatini aniqlashtirish;

2) sportchini tez va aniq fikr yuritishi ilmiy tekshirish metodlari va undan olingan natijalar bilan tanishib chiqish. Bular mashg'ulotning rejasi asosida o'z ifodasini topadi.

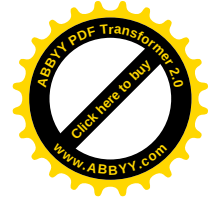
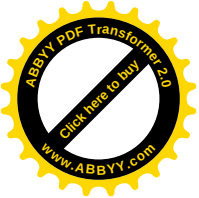
Mashg'ulotni rejasiga ko'ra: tajriba boshlashdan oldin tekshiriluvchiga ishlab chiqish uchun quyidagi variant tavsiya qilinadi: 2a, 3b, 1d. Bu masalani natijasi hisoblab chiqishda inobatga olinmaydi.

Tekshiriluvchiga tushuntirish beriladi: sizning vazifangiz, iloji boricha, tezroq va kamroq yurish orqali (fishkalarni) otlarni shaxmat taxtasida 1.2.3. holatga keltirish. Natijalar quyidagi bayonnomaga yoziladi.

| No | Masalalarning mazmuni | Yuritishlar soni | Masala yechish vaqti |
|----|-----------------------|------------------|----------------------|
| 1  | 2a 1b 3v              |                  |                      |
| 2  | 2a 1b 3d              |                  |                      |
| 3  | 3a 2v 1d              |                  |                      |
| 4  | 3a 1b 2v              |                  |                      |
| 5  | 2a 3b 1v              |                  |                      |
| 6  | 3a 2b 1v              |                  |                      |

Keyin ilmiy natijalarni ishlab chiqish nazarda tutiladi. Sportchilar umumiy yurishlar sonini va masala echish vaqtini o'rtacha hisobini aniqlab chiqishadi-yu bundan keyin ular bu natijalarni doskada qo'yidagi jadvalda berilgan o'rtacha natijalar bilan solishtirib chiqadilar.

| Matn ko'rsatkichlar  | Sportchilarni yakkama-yakka olishuv, sprin velosportda | Boshqa sport turlari |
|----------------------|--------------------------------------------------------|----------------------|
| Yurishlar soni       | 9,22                                                   | 10,46                |
| Masala yechish vaqti | 6,18                                                   | 8,69                 |



Solishtirish natijasida sportchilar yozma ravishda xulosalar chiqaradi. Bundan keyin har bir tekshiruvchini umumiy natijalari qo'yidagi jadvalga yozilib, guruh uchun umumiy natijalar ishlab chiqiladi va sportchilarni umumiy natijalar bilan solishtiriladi va xulosalar chiqariladi.

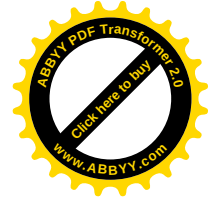
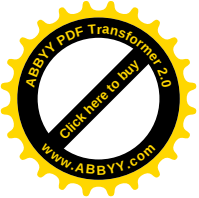
#### **a) Musobaqa oldi tayyorgarlik**

Musobaqa oldi tayyorgarlik, asosan, kombinatsiyalarni mukammallashtirish, "bo'sh joylarni" tuldish va ularga o'xshash mashq qismlarini tayyorlashga qaratilgan, ammo bular sportchini tayyorgarligini shakllanganligi tugadi degani emas. Chunki musobaqalarda psixologik faktorlar (omillar) dominantlantiruvchi (yuqori darajadagi) o'rin egallashini esdan chiqarmaslik kerak. Sportchi ularni qanday darajada ekanligiga qarab harakat qilish orqali o'z muvaffaqiyatini ta'minlaydi.

Javobgarlik his qiladigan musobaqa sharoiti shunday murakkab jarayonki, unda mashqni to'liq har tomonlama egallanishini yoki sportchini irodaviy xususiyatlarini kuchliligi g'alabani tasdiqlanishi degani emas.

Sportchini irodaviy sifatlarini to'liq chiniqishga muvofiq ifodalinishi uchun musobaqa oldi tayyorgarlikni to'g'ri tashkil qilish kerak. Sportchini texnik jismoniy va o'zini psixologik (irodaviy sifatleri, psixologik holatlari) jihatdan musobaqaga tayyorgarligi uni muvaffaqiyatli chiqishi uchun to'liq ishonch yaratmaydi. Sportchida musobaqada qatnashishi yuzasidan aniq yuklamani (chiniqishga yo'naltirilganligi), o'z imkoniyatlarini to'g'ri baholash ko'nikmalarini shakllantirish zarur. Musobaqa o'tkazish vaqti yaqinlashib borgan sari sportchi bo'lg'usi musobaqa natijalari haqida (qancha ball, qanday o'rin egallashi, raqibi kabilar) qayg'ura boshlaydilar.

Yosh sportchilar ko'pincha o'z imkoniyatlarini yuqori darajada baholab, musobaqa oldi tayyorgarlik davrlariga e'tiborsizroq qaray boshlaydilar. Musobaqa davomida zarur natijalarga erisha olmaslik sabablari bunday sportchining sport tizimidan chiqib ketishiga olib keladi. Bulardan tashqari, uzoq muddat davomidagi kuchiga xos bo'lmagan muvaffaqiyatsizlik hollarini qayg'urish asab tizimi faoliyatga ham salbiy ta'sir qilish jarayonini ro'yobga chiqaradi. Qayg'urish jarayonini sportchi tomonidan o'z imkoniyatlarini tahlil qilish shu orqali baholash natijasida biroz pasaytirishi mumkin. Bu jarayonda shoshqaloqlik bilan ish yuritish mumkin emas. Faqat asta-sekinlik bilan sportchini musobaqada olishi mumkin bo'lgan bahoga ishonirish, unda o'z-o'zini to'g'ri baho-

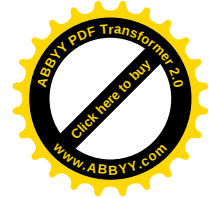
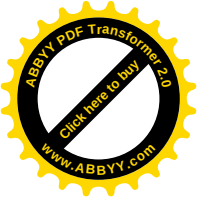


lashga olib keladi. Bunday jarayonga zarur bo'lgan diqqatni qarata olmagan sportchi musobaqaga noto'g'ri yuklama bilan chiqadi, natijada haqiqiy imkoniyatiga ishonmagan sportchi mag'lubiyatga uchraydi.

Nihoyat, uni o'zi uchun tanlagan yuklamasi birinchi mag'lubiyatda juda yengil buzilib ketadi. Bo'lg'usi musobaqaga tayyorlanish davrida sportchini yo'naltiruvchi imkoniyatlarini faollashtirish zarur. Buni musobaqaning o'ziga xosligi talab etadi. Chunki musobaqa oldidan kombinatsiyalarni bajarib sinab ko'rish uchun bitta imkoniyat beriladi.

Sportchining mashqni bajarish oldidan barcha imkoniyatlarni bir joyga to'plab bilishi muvaffaqiyatli chiqish uchun asos bo'lib xizmat etadi. Baxtga qarshi, hatto musobaqa oldi tayyorgarlik davomida sportchi barcha kombinatsiyalarni bir qator mag'lubiyatlar orqaligina bajarish imkoniyatiga ega bo'ladi. Bu esa sportchi tomonidan, haqiqatan ham, musobaqaga katta e'tibor qaratmaganligini ko'rsatadi.

Har bir sportchini faoliyatga tayyorlanish uchun o'ziga xos aniq chizmaga ega bo'lishini ta'minlash kerak: o'z ustida ishlash, chaqirilishiga tayyor turish, sport asbobi oldida chiqish holatini qabul qilgunicha faoliyatni boshlanishiga tayyor bo'lish kabilar. Tayyorgarlikni to'g'ri tashkil qila bilish, mashqni muvaffaqiyatli bajarilishiga olib keladi. Bunday holat, asosan, mukammal musobaqalar sharoitlari davomida seziladi. O'zini hayajonlanish jarayonini boshqara bilish ham sportchini tayyorgarligi uchun juda zarur bo'lgan sharoit hisoblanadi. Xalqaro musobaqalarda tomir urishini tezlatishi ko'pgina sportchilarda yorqin ifodalangani. Yaponiyada 110–140 marta tomir urish tezligi aniqlangan bo'lib, musobaqaning keyingi kunlarida, natijalar e'lon qilish arafasida ular yaqqol ko'zga tashlangan. Birinchi marta kamroq muvaffaqiyatga erishgan sportchida musobaqaning birinchi kunida tomir urush tezligi yuqori darajada ko'zga tashlanadi. Bunday holni sabablari: musobaqa sharoitining yangiliklari bo'lib, ikkinchi, uchinchi kunlarda biroz ko'nikish hosil qilgach, musobaqada ham ma'lum bir muvaffaqiyatlar sezila boshlanadi. Chunki ular birinchi kunda musobaqada g'alabaga erishish uchun zarur bo'lgan irodaviy holatlarini bo'shashtirgan holda qo'rquv, hadiksirash kabi ta'sirlar ostida bo'ladilar. Shunday qilib hayajonlarni to'plagan holda sportchi tomonidan o'zi uchun ma'lum bir yuklama ifodalangach uni g'alabaga erishi imkoniyatlari barqarorlashib boradi. Lekin, shuni ham esda tutish kerakki, maxsus uslublarni bilish, ulardan o'rinli foydalana olish sportchi kuchiga kuch qo'shadi va g'alaba uchun zamin yaratadi. Sportchi tomonidan o'zini his-hayojonini boshqara bilish ko'nik-



masi unga ishonch ruhi asosida harakat qilish uchun imkoniyat hosil qiladi.

Yuqori darajadagi mukammal his-hayajonga erisha olish ichki qarama-qarshi holatlarga ham, tashqi ta'sir qiluvchi omillarga ham o'z ta'sirini o'tkazgan holda, ularni sekinlashish holatlarini yuzaga keltirib, sportchida xotirjam holatda musobaqani davom ettirish jarayonini hosil qiladi. Shunday qilib, sportchining sport musobaqasiga tayyorgarligi quyidagi holatlardan iborat:

1. Sportchida musobaqada qatnashish yuklamasini tashkil qilish.
2. His-tuyg'uni mukammalligini ifodalash.

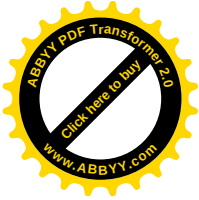
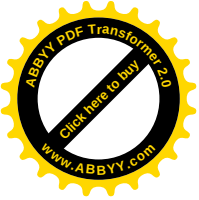
Musobaqaga tayyorgarlik muvaffaqiyatli bo'lishi uchun tayyorgarlikning tizimli asosda sportchini butun sport hayotida amalga oshirib borish kerak. Umumiy tayyorgarlik zaxirasi asosida aniq bir musobaqaga tayyorgarlik shakllanadi.

Sportchini chiniqishdagi jarayonga muvofiq tayyorgarligini shakllantirish uchun tayyorgarlikning barcha pedagogik jarayonlarini to'g'ri tashkil qilish kerak. Ko'pincha, chiniqishga ko'ra, musobaqa oldi tayyorgarlik davomida haddan tashqari zo'riqish jarayoniga e'tibor qaratiladi. Lekin ular sportchidan katta hajmdagi nerv kuchlanishini talab etadi.

Bunday holatda bir marta chiniqishni amalga oshirib ko'rish musobaqa oldi tayyorgarligini butunlay hal qila olmaydi.

Musobaqa oldi zo'riqishni tashkil qilish haqida turlicha fikrlar mavjud. Ko'pchilik bunday holni 1,5 – 2 oy davomida tashkil qilish zarur, deb tasdiqlasalar, boshqalar uni musobaqadan 2 – 3 hafta oldin amalga oshirish zarur, deb ko'rsatadilar.

Lekin bir qator mualliflarning (A. Bogomolov, K. Karakashyans, E. Kozlovlar) fikricha, barcha ko'pkurash turlari uchun zo'riqish sportchini shu zo'riqishga nisbatan umumiy tayyorgarligi musobaqani o'ziga xos deb qarash zarur deb tasdiqlaganlari holda bunday holatni musobaqa oldi tayyorgarlikni boshlanish bosqichida amalga oshirish kerak deb ko'rsatadilar. Musobaqani aynan o'ziga tayyorgarlikka nisbatan yondashishda kombinasiyalar tizimini yakka holatda bajarilishi orqali amalga oshirish chiniqishdagi muvaffaqiyatdir. Ularni mashqlantirish jarayonida asta-sekinlik bilan 2–3 darajaga ko'tarib borish mumkin. Sinab ko'rish chiniqishidan oldin mashqlantirishni bajarilishini baholash murabbiy-us-toz tomonidan oshirilsa, musobaqa yaqinlashishi davomida esa boshqa shaxslar tomonidan amalga oshiriladi.



Nazorat mashqlarni bajarilishi davomida uni natijalari haqida sportchiga axborot berib borish o'z imkoniyatlarini to'g'ri baholash jarayonini shakllantirish uchun asos bo'ladi. Baholash davomida oldingi musobaqalar natijasi, sharoitidan kelib chiqish kerak. Bu jarayonda hakamlar darajasi, qatnashchilar tizimi kabilarni hisobga olish zarur. Nazorat sinov sharoitlarini hamma vaqt qiyinlashtirib borish va ixtiyoriy bajarishdan majburiy bajartirishga o'tish kerak.

Ixtiyoriy bajarish deganda sportchi tomonidan kombinatsiyalarni bajarilishini mustaqil ravishda baholashga tayyorgarlik nazarda tutiladi. Majburiy bajarish davomida tayyorgarlik mashqlarni bajarish to'xtatildi yoki chegaralantiradi. Bu jarayonda sportchini ishga kirishib ketish imkoniyati faollashtiriladi. Sportchini o'z hohishi bilan mashqlarni bajarib ketishiga diqqatni qaratish chiniqishiga muvofiq. Sportchini emotsional holatini mukammallashtirishni uchun nazorat, sinov mashqlarini bajarish sharoitini o'zgartirib turish zarur: sport asboblari, ularning joylashish o'rinlarini sinov mashqlarini mashqlantirish oldidan bajarish, tana ishga kirishish yoki charchashi davomida sinab ko'rish; sinov jarayonida bajarilishi zarur bo'lgan kombinatsiyalarni tomoshabinlar ishtirokida amalga oshirish kabilardan iborat. Musobaqa oldi bosqichlarida bunday tadbirlarni tizimli ravishda amalga oshirish emotsional mukammalligini hosil qilishga imkoniyat yaratadi.

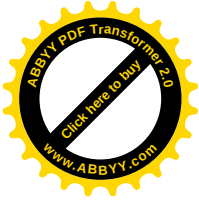
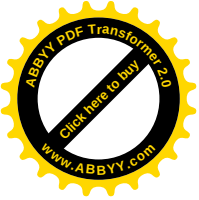
Sportchilarni musobaqaga tayyorlanishga qaratilgan metodik uslublarni tasodifiy, tizimsiz, rejasiz amalga oshirib bo'lmaydi. Musobaqa oldi yakka tartibda bajariladigan mashqlarni aniq reja asosda amalga oshirish shart. Faqat ana shunday holatdagina muvaffaqiyatga erishish mumkin. masalan, bir oylik musobaqa oldi to'planish rejasidagi tadbirlarni haftalar davomida bajarilishini quyidagi tartibda amalga oshirish ko'zda to'tiladi:

1-hafta – nazorat ixtiyoriy mashqlar ko'p turli mashqlardan 1-ko'rinishini mashq qilish;

2-hafta – nazorat ixtiyoriy va majburiy, 1 – 2-ko'rinishdagi mashqlarni bajarish;

3-hafta – nazorat majburiy mashqlarni bajarish, o'zgaruvchan sharoitda mashqlantirish davomida 2-turdagi mashqlarni bajarish;

4-hafta – nazorat majburiy mashqlarni bajarish, o'zgaruvchan sharoitda mashqlantirish davomida 2–3-turdagi mashqlarni bajarish musobaqaga tayyorlanish uchun maxsus jadval tuziladi. Bu jadval tayyor-



garlik uchun zarur bo'lgan yuklama, o'zini jalb qilish imkoniyati va (his-hayajon) holatini mukammallashtirishga yordam beradi.

Musobaqa oldi tayyorgarlik va musobaqada qatnashish davomida sportchilarni hayajonlashish tonusini (bosimini) qo'llab borish kerak. Baxtga qarshi, bu holatga juda kam e'tibor qaratiladi. Buni oqibatida, hatto eng kuchli sportchilarda ham musobaqaga musobaqa uchun emas, balki oddiygina, "ishlash uchun" kelganliklari sezilib turadi.

Ijobiy hayajonlanish jarayonining juda zarurligi haqida eng kuchli sportchilar shunday tasdiqlaydilar: "...erlar guruhi doimo bashang, xayolchan ko'rinadilar. Bu hech qanday ahamiyat kasb etmaydi, desak biz xato qilgan bo'lamiz. Ba'zi bir sportchilarning chiqishini kursang hayratda qolasan. Chunki ularni chehrasida hech qanday charchash, tajanglik hollari sezilmaydi. Har qanday sport turi ham ma'lum darajada artistlik mahoratini talab etadi".

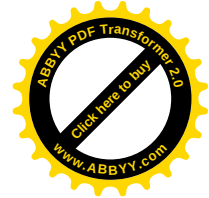
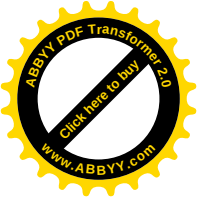
Ba'zan sportchilarni mashqlantirish jarayonlari musobaqaga tayyorgarlik bosqichlarida mashqni to'la avtomatik tarzida egallab olishlari uchun o'tkazilgan mashqlantirishlar jarayoni ko'p takrorlanishi kabilar asosida ular musobaqa davomida tomashabin, ishkibozlar uchun zarur bo'lgan hayajonlanish jarayonlarini keltirib chiqara olmaydilar.

Sportchida sog'lom his-tuyg'u holatni yaratishda murabbiy-ustozni so'zi va kun tartibini foydali rejalashtira bilishi katta ahamiyat kasb etadi. Ammo ko'pgina hollarda murabbiy-ustoz shogirdini natijalari bilan band bo'lib, uning kayfiyatini esidan chiqarib qo'yadi. Sportchi uchun musobaqa oldi bosqichlarida "nerv – psixologik bardamlik"ni saqlay bilish, bu degani musobaqa oldidagi bir qancha kun davomida mashqlantirishni to'xtatib qo'yish, degani emas. Aksincha, tajribali sportchilarning faoliyatlarini tasdiqlashga, hatto musobaqa kuni ham mashqlantirish bilan shug'ullanish mumkin. Ammo bunday mashqlantirish jarayonlari qisqa muddatli va charchamaslikni nazarda tutgan bo'lishi kerak.

Jumladan, musobaqa oldidan jamoa bilan olib boriladigan tadbirlar (kinofilm tomosha qilish, sport o'yinlari, baliq oviga chiqish, shunga o'xshash dam olish tadbirlari) o'tkazilishi kerak. Bular asosida sportchini fikri, oldida turgan mashqqatli chiqishlardan biroz chekinadi.

#### **b) O'zini sinab ko'rishga tayyorgarlik**

Barcha sport yo'nalishlarida sport kurashlari juda qattiq zo'riqish sharoitida o'tkaziladi, gimnastika, yengil atletika sport yo'nalishlarini ko'pchiligida bo'shashishga juda kam vaqt ajratiladi, ko'p kurash turla-



rini 1 – 2 tasi uchungina baholashga xos sinab ko‘rish imkoniyati yaratiladi. Shu sababli musobaqalarda kombinatsiyalarni to‘g‘ri bajarishga tayyorgarlik juda zarur ahamiyatga egadir.

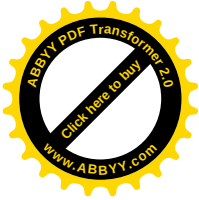
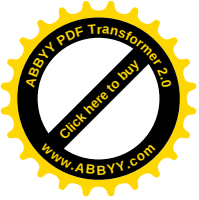
Muvaffaqiyatli chiqish uchun faqat mashqni bajarish dasturini bilib qolmasdan, balki juda yaxshi irodaviy sifatlarga ham ega bo‘lish talab qilinadi. Sportchining harakatlanuvchi ong ko‘nikmalariga ega bo‘lishi o‘zining xatti-harakatlarini ixtiyoriy boshqara bilishi va hayajonlanish holatini saqlay bilish kabilar qatorida mashqni bajarish tayyorgarlik tizimiga ega bo‘lishi kerak. Bunday tayyorlanish tizimi ba’zi birlariga e‘tiboringizni qaratamiz. Har qanday harakat yoki harakat tizimi (barcha sohalarda, aynan sportda) ikkita qismdan iborat; tayyorgarlik ko‘rish (mo‘ljallashtirish) va bajarishdan iborat. Ular bir-birlari bilan bog‘liq va hamkorlikda amalga oshiriladi. Harakatga o‘rgatish vaqtida harakatni har ikkala qismi shakllanadi. Ammo harakatlarni o‘rganib olish davomida tayyorgarlik qismi asta-sekinlik bilan avtomatik turga aylanib boradi.

Shuning uchun ham mashqlantirish davomida mashqni bajarishda harakatni tayyorgarlik qismiga yetarli diqqat qilinmaydi. Chunki sportchi harakatning bu qismini yetarli darajada egallagan bo‘ladi. Lekin harakat sharoitida biroq o‘zgarish sodir bo‘lsa, qaytadan tayyorgarlik bo‘lishida mo‘ljal qarama-qarshilik sodir bo‘lib, ular sportchini harakat faoliyatiga salbiy ta’sir qilishi mumkin. Bunga oddiy misol sifatida sportchini yordamchi belbog‘ yoki boshqa yordamchi uslublardan foydalangan holda mashqni bajarish yoki ulardan foydalanmagan holda mustaqil tarzda mashqni bajarishni keltirib o‘tish mumkin.

Mashqni yordamchi uskunalar asosida bajarishda sportchi ongida harakatlarni muvaffaqiyatli bajarishga ishonch dominant (yuqori darajadagi)ligi sodir bo‘ladi. Shuning uchun ham sportchi yordamchi belbog‘dan xoli bo‘lishi bilan unda o‘z kuchiga ishonmaslik sodir bo‘lib, qo‘rquv jarayoni mukammallashadi, qulab tushish, sport asbobiga tuknashish kabi xadiksirashlar paydo bo‘ladi.

Salbiy hayajonlanish kuchli vegetativ reaksiyalar bilan kuzatiladi, harakat haqidagi muskul-harakat tasavvurlari buziladi, xatti-harakatga xos qarama-qarshiliklar sodir bo‘ladi. Agarda sportchi bunday holatlar bilan murosaga kela olmasa, ishlab chiqitgan harakat buziladi va mashq bajarilmasligi mumkin. Musobaqalarda (aynan javobgarlik musobaqalarda) mo‘ljal reaksiyasi to‘liq va aniq ifodalanadi.

Ular xatti-harakatlarda ifodalanib, nutqi, diqqati, hayajoni, irodaviy jarayonlarida namoyon bo‘ladi.



Bunday kuzatishlarning hammasi psixologik omillarning o'zgari-shi bilan bog'liq. Musobaqa kurashini javobgarlik daqiqalarida salbiy hayajonlanish jarayonlarini ifodalanishi shunday darajaga ko'tariladiki, ba'zan sportchi ularni boshqara olmasdan qoladi va mashqni bajarishga to'raligicha kirisha olmaydi. Bunday sharoitga yordam berish mumkin bo'lgan narsa mashqni bajarish bilan bog'liq bo'lgan oldingi tayyorgarlik jarayonlaridir. Chunki musobaqa jarayonida kuchli hayajonlanishdan tashqari tana terisini biopatensiali (biologik imkoniyati) turli holatda ekanligi va qon bosimi o'zgarishlari ham o'z ifodasini topadi.

#### **v) Musobaqaga tayyorlanish haqida**

Musobaqaga tayyorlanish tizimi deganda sportchi tomoidan maxsus ishlab chiqilgan va tahlil qilingan, o'rganilgan harakat rejasi tushuniladi. Bu jarayon tizimiga: ong, harakat usullaridan foydalana bilish, o'z xatti-harakatini nazorat qilish, tuzata bilish va mashq kombinasiyalarni bajarishdan oldingi musobaqaga tayyorlanish bosqichidagi hayajonlanish holatlari kiradi.

Sportchini, aynan, musobaqaga tayyorlanish jarayonida uni mazmunini, ya'ni sportchining kuchiga bog'liq holda tashkil qila bilishlarni nazarda tutish kerak.

Aynan musobaqaga tayyorlanish davrlarini uchta bosqichga ajratish maqsadga muvofiqdir:

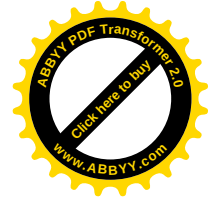
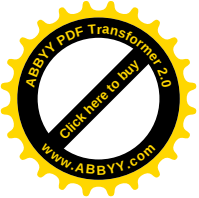
1. Chaqiriqqacha bo'lgan davr – sport asboblari mashqlarni bajarilishini sinab ko'rish, ya'ni hakam tomonidan mashqni bajarishga sportchini chaqirilishgacha bo'lgan davr.

2. Chaqirilgandan keyingi davr – mashqni bajarishga chaqirilgandan keyin, sport asbobi oldida chiqish holatiga xos davr.

3. Sport asbobi oldida chiqish holati – sport asbobi oldida chiqish holatini qabul qilgan davrdan harakat boshlanguncha bo'lgan davr.

Bunday davrlashtirish sportchi harakatlarini tahlil qilishdagina chiqishga muvofiq bo'lib qolmasdan, balki sportchini aynan musobaqaga tayyorligini aniqlashda ham juda yaxshi imkoniyatlar yaratadi.

Chaqiriqqacha bo'lgan davrda – ikkita asosiy masala hal qilinadi. Kombinasiyalarni bajarishga aqliy harakat tayyorgarligi va sportchining startga chiqishga tayyorlanish holatlari amalga oshiriladi. Sportchi chaqirilgandan keyin, o'zini to'plab olishga diqqatini qaratishi, hayajonlanish holatlarini bosa bilishi kerak. Buni uchun har bir sportchidan o'zini



hayajonlanish holatlarini boshqarish uslublaridan foydalana bilish talab qilinadi.

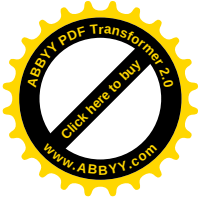
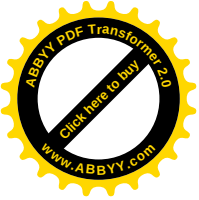
Sport asboblari oldida chiqish holatida – kombinatsiyalarni muvaffaqiyatli bajarishga ishonch hosil qilish bilan birgalikda mashqni boshlanishiga o'z diqqatini markazlashtira bilish zarur. Bunday holatlar sportchi tasavvuridagi barcha kombinatsiya usullarining buzilib ketishidan saqlaydi. Aynan, musobaqaga tayyorgarlik tizimini muvaffaqiyatli amalga oshirilishi, sportchi oldida turgan barcha vazifalarni bir-biriga bog'liq holda amalga oshirilishi bilan ifodalanadi.

Aynan, musobaqaga tayyorlanishning bir qancha uslublarining aniq tahlil asosida ochib berishga harakat qilamiz. Bunday na'munaviy tahlil asosida murabbiy-ustoz o'z shogirdlarini, aynan, musobaqaga tayyorgarlik mazmunini tahlil qila bilishi mumkin. Masalan, sportchi ...chaqirishgacha bo'lgan davrda aqliy harakat kombinatsiyalarni 1 – 2 marta bajaradi. Bu jarayonda izchil tartibda eng zarur bo'lgan davrlarni ajratib borish bilan birga o'zini mashqqa jalb qilish usullaridan ham foydalanadi (o'ziga buyruq berish kabilar). Chaqirilgandan keyin o'z-o'zini muvafqlashtirilgan holda, o'ziga e'tiborini qaratish sezgisi hosil bo'ladi (bu esa o'zini boshqara bilish uchun eng yaxshi kurash). Sport asbobi oldidagi holatda o'ziga buyruq berishni ifodalab, "barcha kombinatsiyalarni barcha variantda bajarish" keyin esa o'z diqqatini sport asbobiga yo'naltirish orqali mashqni bajarishga tayyor bo'ladi.

Boshqa sportchi esa chaqirilishigacha bo'lgan davrda kombinatsiyalarni 2 – 3 marta aqliy harakatdan o'tkazadi, o'z diqqatini eng zarur qismlarga qaratadi. Chaqirilgandan keyin mushaklarni bo'shashtirishga diqqatini qaratadi. Bu holat uni uchun tinchlanish vaziyatini keltirib chiqaradi ("hayajonlanishini bartaraf qiladi"). Sport asbobi oldidagi holatda o'ziga buyruq berishni qabul qiladi; "kombinatsiyani boshidan oxirigicha, albatta, bajarish?", asosan, diqqatini kombinatsiyani bajarishga jalb qilish va o'ziga buyruq berish Qo'rqmasdan!, Diqqat bilan! kabi buyruqlarni ifodalaydi va muvaffaqiyatga erishadi.

Aynan, musobaqaga tayyorlanish jarayonlarini ko'p yillar davomida o'rganishlar tasdiqlashicha, ko'pgina sportchilar doimiy tarzda keltirilgan chizmadan foydalanganlar. Lekin bunday o'xshashliklar musobaqaga tayyorlanishni aynan shu shakli, uni mazmuni butunlay to'g'ri, deb tasdiqlamaydi.

Ba'zan sportchilarda bunday tayyorgarlikdan voz kechish, o'ziga yangilik kiritish hollari ham uchraydi. Shu sababli, aynan, musobaqaga



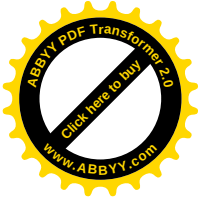
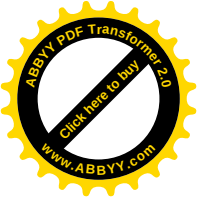
tayyorlanish davrlarda mashqlarni bajarishda yo'l qo'yilgan xatolar haqida ham to'xtab o'tish o'rinlidir. Masalan, sportchi ...chaqirilgunicha kombinatsiyalarni birlashtirish va ayrim qismlarni o'ylab ko'radi (aqliy harakatda noto'g'ri uslub shakllanadi). Chaqirilgandan keyin, hayajonlanishning o'tib ketishini kutadi (juda sust uslub). Sport asbobi oldidagi holatda hech narsa haqida o'ylamaslikka harakat qiladi (fikrlari tasodifiy holatlar bilan bog'liq bo'lib, ongida musobaqa sharoiti mustahkamlanmagan bo'lib, hech nima haqida uylamayotgandek his qiladi). Yana boshqa bir sportchi ...chaqirilishga kadar sport asbobiga qaramaslikka harakat qiladi, undan oldin mashqni bajaruvchi sportchi yonida turadi, sakrash asbobiga oyog'ini qo'yadi kabi holatlar sportchini haddan tashqari xarxashaga beriluvchanligini ko'rsatib, uning hayajonlanishini chuqurlashtiradi.

Chaqirilganidan keyin ba'zi bir sportchilar kombinatsiyalar haqida o'ylamaslikka harakat qilib, sport asbobiga chiqish oldidan diqqatini qaratib, uning tevaragidan aylanib o'tadi (bu uslub sportchini xarxashaga berilganligini tasdiqlaydi). Sport asbobi oldidagi holatda tizimli ravishda diqqatini mashqni bir qismidan ikkinchi qismiga o'tkazib, kombinatsiyaning keyingi qismlariga e'tiborini qaratadi (bunday ko'chish hollari kombinatsiyaning boshlang'ich qismining diqqat markazidan tashqarida qoldirishga olib keladi).

1 – 2-holat bo'yicha keltirilgan misollar guvohlik berishicha, aynan, musobaqalarga tayyorgarlik davrida sportchilarda aqliy harakat tayyorgarligi yo'qligi ko'zga tashlanib, ular o'zlarining holatlariga sust munosabatda bo'lgan holda o'z diqqatlarini zarur yo'nalishga qarata olmaydilar. Bu sportchilar uchun musobaqada muvaffaqiyatga erishish amri-mahol ekanligini oldindan izohlab berish mumkin. Keskin harakatlar, asbobdan tushib ketishlar ma'lum darajada mashqlarni bajarishga diqqatlarini to'play olmaganliklarini tasdiqlaydi. Yosh sportchilarda qoidaga muvofiq, aynan, musobaqaga tayyorgarlik tizimi yo'qligini ko'rsatadi.

Bu holatni quyidagi misoldan ko'ramiz. Masalan, sportchi chaqirilguncha barcha diqqat jarayonini qo'l, oyoq tizimini tayyorlashga qarata-di (bu jarayon avtomatik tarzda, o'z-o'zidan amalga oshirilishi kerak).

Ba'zan sportchi chaqirilganidan keyin hech narsa haqida o'ylamaslikka harakat qiladi (sportchida mashqni bajarilishga yo'naltirilgan hadiksirash yo'q, shuning uchun unga hech narsa haqida o'ylamagandek seziladi).

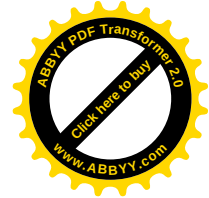
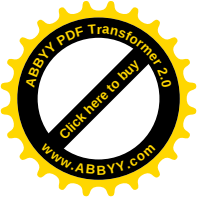


Sport asbobi oldida, mashqning bajarilishiga tayyorgarlik vaqtida u o'z diqqatini har turli hadiksirashga yo'naltiriladi, ya'ni qiyin vaziyatlar-ni bajarish davomida yiqilmaslik (sakrashda), otda "kombinatsiyalarni to'liq bajarish kabilarga diqqatini qaratadi". Natijada kombinatsiyalarni boshlang'ich qismlarni bajarishga nisbatan ma'lum jihatdagi yo'nalish sezilmaydi. Lekin bu sportchida texnik holati jismoniy tayyorgarlik jara-yoni yuqori darajada. Ammo u o'z imkoniyatlaridan to'liq foydalana ol-masdan, javobgarlik talab qiladigan musobaqada yuqori darajadagi ma-horatni ko'rsata olmaydi. Bular sportchini mashqlantirish davrida muso-baqa oldi tayyorgarlik tizimiga diqqatini to'liq yo'naltira olmaganligini tasdiqlaydi.

#### **g) Aqliy harakat tayyorgarligi**

Aqliy harakat tayyorgarligi harakat mashqlantirish jarayonlarini davom qildirib, ularning tizimini rivojlantirib boradi. Mashqlantirish da-vomida sport qoidasiga asosan, mashqni qismlarga bo'lgan holda bajara-digan bo'lsa, aqliy harakat tayyorgarligida esa barcha kombinatsiyalarni butunligicha bajaradi. Sportchilar uchun aqliy harakat tayyorgarligi da-vomida mashqlarni qismlarga ajratib, ularda o'zaro bog'lanishlari orqali kombinatsiyani tashkil qilish chiniqishga muvofiq emas. Bu jarayonda, birinchidan, sportchini ongida ayrim qismlar va bog'lanishlar dominant holatni (yuqori darajadagi holatni) keltirib chiqarishi asosida butun kom-binatsiya uchun zarur bo'lgan, muskul-harakat tasavvuri buziladi. Ikkin-chidan, aynan, kombinatsiyani bu qismi eng bo'sh (kuchsiz) joyi hisob-lanadi. Shu sababli sportchida ularni muvaffaqiyatli bajarishga nisbatan ishonchsizlik kuchayib boradi va o'ziga ishonch hissi bo'shashadi. Shu-ning uchun ham harakat va psixologik tayyorgarlik bunday uslublardan foydalanish chiniqishga muvofiq emas. "Bajara bilish" uslubi – aqliy ha-rakat tayyorgarligi uchun eng mukammallashgan uslub hisoblanadi. U sportchida zarur bo'lgan muskul-harakat sezgilarini, ritmi va tomir urish jarayonlarini kombinatsiyaning to'liq bajarilishiga yo'naltiriladi. Sport-chi, o'z diqqatini asta-sekinlik bilan kuchirish davomida kombinatsiyani eng zarur holatlariga qarata borishi kerak. Bular harakatni boshqarishda ham anglangan ham ongsiz amalga oshiriladigan jarayon mavjudligani ifodalaydi.

Ongsiz boshqarish shakli barcha mashq yo'nalishini o'z ichiga olib, ularni uzluksiz ifodalanishini taqozo qiladi. Ongli boshqarish, o'z kuchiga asosan, doimo o'zgaruvchan, mashqni asosiy qismlarni baja-



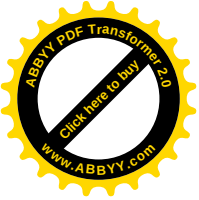
rishga yo'naltirilgan bo'lishi bilan, uni boshlang'ich va oxirgi qismini o'z ichiga oladi. Shunday qilib, sportchida eng zarur harakatlar bilan anglangan harakatlarda bog'liqlik bo'lishi kerak. Buning asosida esa kombinatsiyani to'liq bajarishga yo'naltirilgan aqliy harakat tayyorgarligi o'z ifodasini topadi.

Ko'pgina kuchli sportchilar aqliy harakat jarayonida kombinatsiyani butunligicha sxematik (tizimli) ravishda bajarishdan foydalanadilar.

Bunday uslubdan foydalanish, albatta, foydali, ammo mashqni butunlay bajarilish jarayonini haddan tashqari avtomotlashtirishga olib keladi va uni mustahkamlanishiga yordam beradi. Shu vaqtni o'zida mashqni doimiy tarzda mukammallash haddan tashqari avtomatlashtirilgan bajarish chiniqishga muvofiq emas. Mashqni barcha qismini aqliy harakat asosida bajarishga nisbatan bunday uslubdan foydalanish kam muvaffaqiyatga egadir.

Aqliy harakat tayyorgarligiga o'rgatish kombinatsiyani to'liq bajarishgacha bo'lgan qismlarini izohlab berishdan boshlashni kerak. Mashqni tizimidagi qismlar, bog'lanishlar aniqlanishi bilan, kombinatsiya oxirigacha tasdiqlanadi. Uni endi talabga asosan, murabbiy-ustoz nazorati ostida, mashqlantirish davrida hamda sport asbobi oldiga yondashish kabi holatlarda "izohlab" berish kerak. "Izohlab" berishni egallab olgan sportchi murabbiy-ustoz nazorati ostida aqliy harakat jarayonini "boshqarishga" o'tadi. Kombinatsiyani bajarishga birinchi marta aniq kiritishdan boshlab, har bir yondashishda uni aqliy harakat tizimida "bajarish" kerak, degan fikrga keladi. Kombinatsiyalarni aqliy harakat tizimida "bajarish" sportchida xuddi shunday muskul-harakat sezgilarni keltirib chiqaradi.

Shuning uchun sportchidan muskul-harakat tasavvuri haqida og'zaki hisobotni talab qilish bilan, murabbiy-ustoz mashqni texnik bajarishga xos u yoki bu tarzda to'zatishtirish kiritishi mumkin. Bulardan tashqari, kombinatsiyadagi asosiy qismlarning izchillik zanjirini aniqlash mumkin bo'ladi. Bu jarayonlarga diqqatini yo'naltira bilish juda zarur talablardan hisoblanadi. Shunday qilib, muskul-harakat tasavvurlariga og'zaki tahlil qilish, aqliy harakat tayyorgarligini to'g'ri shakllanishi uchun asos bo'lib xizmat etadi. Sportchi tomonidan aqliy harakat tayyorgarlik uslublari qanday darajada egallab olganligini baholash uchun unga kombinatsiyani aqliy harakat asosida ma'lum bir vaqtda bajarishni taklif qilish mumkin. Ammo o'rgatish jarayonini nazorat qilish uchun bu davrdagi ma'lumotlarni sportchini muskul-harakat tasavvurlarmga asos-



langan hisobati natijalariga xos holda tahlil qilish kerak. Vaqt doirasidagi ko'rsatkichlar kiyosiy bo'lishi bilan birga nafaqat bu uslublarni egalaganligi, balkim kombinatsiyani, haqiqatan ham, qanday darajada egalab olinganligi haqida aniq ma'lumotlar beradi. Kombinatsiyalarni bajarishga chaqirilish davridagi aqliy harakat jarayonini tekshirish soni turlicha bo'lishi mumkin.

Bo'sh nerv tizimiga ega bo'lgan sportchi uchun 3 – 4 marta kombinatsiyani takrorlash talab qilinsa, kuchli asab tizimga ega bo'lgan sportchi uchun 1 – 2 takrorlanish yetarli. Bo'lar, albatta, musobaqa sharoitiga bog'liq. Mashqni aqliy harakat tayyorgarligi asosida “bajarish” musobaqada qatnashuvchi sportchini hayajonlanish xususiyatlariga ham ta'sir qiladi. Buning asosida sportchi tomonidan ma'lum bir uslubdan foydalanish davomida o'ziga-o'zini muvaffaqiyatlashtira bilish yotadi.

Bular esa qandaydir ma'romda salbiy mo'ljal reaksiyasini kamaytiradi; haddan ziyod xarxashalash, xatti-harakatidagi ixtiyorsiz reaksiya kabilar shular zimmasiga kiradi.

#### **d) Emotsional (hayajonlanish) holatlarini tizimlashtirish usullari**

Har bir sportchi holatini boshqarish uslublariga ega bo'lishini ham, musobaqaga tayyorgarlik tizimiga kirishini ham bilishi kerak.

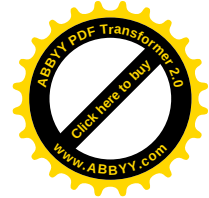
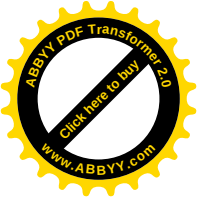
Bu uslublarga: harakat mashqlarini bajara bilish, ularni tanlash, diqqatini bir obyektidan (manbadan) ikkinchi obyektga (manbaga) ko'chira bilish, nafas olishini tizimlashtirish, autogen (o'z-o'zini boshqarish) qismlarini bilish kiradi.

Bu uslublar yordamida sportchini hayajonlanish holatlari mujasamlashtiriladi. Bulardan tashqari, ular sportchini tushkunlik holatidan chiqarishga, faollashtirishga, kuchini jalb qilishga qaratilgandir.

Quyida hayajonlanishni tartibga solishning maxsus psixologik uslublari keltiriladi;

Autogen (o'z-o'zini boshqarish) mashqlantirish, o'zini ishonitirishga asoslangan bo'lib, hayajonlanish holatini boshqarishning asosiy muvaffaqiyatli uslublardan biri hisoblanadi. Autogen mashqlantirishning turli variantlaridan foydalana bilish sportchini musobaqalarda yokimli emotsional holatda chiqishini ta'minlaydi, xuddi shunday uyqusizlikning oldini olishga, to'g'ri dam olishga, musobaqadan keyin charchashni bartaraf qilish kabilarga yordam beradi.

Aynan, musobaqaga tayyorgarlik jarayniga autogen mashqlantirishning ba'zi bir qismlarini kiritish mumkin. Chaqirilishgacha bo'lgan



bosqichda shunday uslubdan, ya'ni skameykada utirgan holda "Bo'ldi, meni tanam bo'shashdi, qo'l mushaklari bo'shashdi, tana mushaklari bo'shashdi, oyoq mushaklari bo'shashdi" tizimida tayyorgarlik o'tkazish juda o'rnlidir. Mashqlantirish davomida o'rganilgan bu uslublardan mashqni musobaqaga tayyorlanish davrida bajarishda ham foydalanish mumkin.

Autogen mashqlantirishning bu uslubidan his-tuyg'u holatini ishga solishda ham foydalanish yaxshi natija beradi. Aynan, umumiy tana bo'shashini engishda undan foydalanish chiniqishga muvofiqdir.

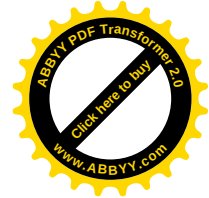
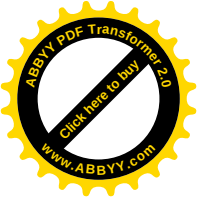
#### **Savollar va topshiriqlar:**

1. Sport taktikasi deb nimaga aytiladi?
2. Sportchilar yaxshi taktik bo'lishlari uchun qanday xususiyatlarga ega bo'lishlari kerak?
3. Sportchi musobaqa davomida o'z holatini kuzata bilishi kerakmi?
4. Sportchining emosional psixologik xususiyatlariga izoh bering.
5. Taktik reja nima?
6. Musobaqa oldi tayyorgarlikka izoh bering.
7. Sportchilarning musobaqaga tayyorlanish uslublariga izoh bering.
8. Sportchilarni o'zlarini sinab ko'rishga tayyorlash masalasiga izoh bering.
9. Sportchilarni musobaqaga tayyorlanish davrida aqliy, jismoniy va emosional holatlari mavzusida referat tayyorlang.

#### **III. 5-§. Sportchilarning adminstrativ xo'jalik funksiyasi va obro'si**

##### **Reja:**

1. Sportchilarning kasbiy jihatlarini guruhlashtirish.
2. Sportchilarning obro' sifatlarining mazmun-mohiyati.
3. Sportchilarning yangi pedagogik texnologiyalardan (audio-vizuallashtirilgan darsni tashkil qilish) foydalana bilish xususiyatlari.
4. Sportchilarni jismoniy va ruhiy holatlarining o'ziga xos xususiyatlari.
5. Sportchilarning mashqlantirish jarayonidagi o'ziga xos xususiyatlari.
6. Sportchilarning musobaqaga tayyorlanish mashqni bajarish va



musobaqadan keyingi davrlardagi o'ziga xos xususiyatlari.

**Tayanch iboralari:** adminstratsiya, kasbiy, kommunikativ, g'oya-viy-siyosiy, taktik intellektual, psixomotor, xulq-atvor, odat, malaka, ko'-nikma, komponent, his-hayajon, asab, Tokio, Polsha, shtanga, chen, auto, murabbiy, autogen, chiniqish, mashq, uyqu, yurak, peshana, issiq, qorin, qo'l, oyoq, optimal, buyruq, nafas, diqqat, reaksiya, ustoz, signal, vaziyat, jamoa, yakka, tasavvur, tavsif, rag'batlantiruvchi, motiv, lixorudka, holat, kayfiyat, jangovar, nazorat, lanj, xotirjam.

● **Foydalanilgan adabiyotlar:**

I bob 1-§ dan: 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 11, 13, 14, 15.

I 2-§ dan: 1.

I 3-§ dan: 1, 2.

I 4-§ dan: 1, 5, 6.

II bob 1-§ dan: 1, 2, 4.

II 2-§ dan: 1, 2, 4.

II 3-§ dan: 1.

III bob 1-§ dan: 1, 2.

III 2-§ dan: 1, 2, 3.

III 3-§ dan: 1, 2, 3, 4, 5.

III 4-§ dan: 1, 2, 3, 4.

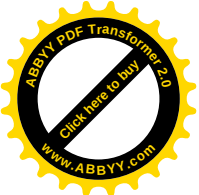
● **Qo'shimcha adabiyotlar:**

1. G. X. Ibragimova. Kasb ta'limi tizimida milliy istiqlol g'oyasi asosida talaba-yoshlar ma'naviyatini shakllantirish. Ped. fanlari nomzodi diss.. avtoreferati. T., 2007.

2. Д. Д. Шарипова, А. Мусурманова, М. Таирова, Формирование здорового образа жизни. Т., УэГИФК, 2005.

Murabbiyning kasbiy jihatdan muhim bo'lgan sifatlari, avvalambor, uning o'zida bo'lgan shaxsiy sifatlari bilan belgilanadi. Hamma professional jihatdan muhim bo'lgan sifatlarni qo'yidagi guruhlariga bo'lish mumkin: g'oyaviy-siyosiy, kommunikativ, shu jumladan, pedagogik taktik, irodaviy, intellektual va psixomotor sifatlari.

G'oyaviy-siyosiy sifatlari murabbiy dunyoqarashini aks ettiradi. Axloqiy sifatlari xulq-atvorda odatlarida aks etadi. Axloqiy sifatlarning butun bir majmuasiga, xushmuomalalik, sofdillik, talabchanlik, optimizm (bashoratni ko'ra bilish) va hokazolar kiradi. Murabbiyning axloqiy-tarbiyaviy ta'siri faqatgina so'z orqali ta'sir qilishga asoslanmasdan,



balki o'qituvchining shaxsiy namunasi (ibratiga asoslanishi lozim). Shaxsiy namuna o'qituvchining obro' e'tibori majmuasidan iborat.

Obro'li murabbiy deb shundaylarni aytishadiki, uning fikri bilan hisoblashgan, unga taqlid qilishga intilgan va u yoki bu savollarni xal etishga ishonch bildirgan odamni obro'li deb aytiladi. Obro' o'qituvchining faoliyati jarayonida paydo bo'ladi. Shuning uchun ham u har bir o'qituvchi mahoratida birlamchi emas, balki ikkilamchi komponent bo'lib hisoblanadi. Jismoniy tarbiya o'qituvchisining obro'si qo'yidagilardan tashkil topgan.

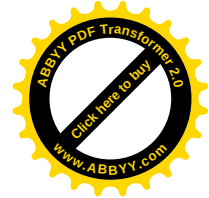
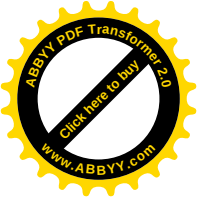
Murabbiy jismoniy tarbiya sohasida bilim va ko'nikmalarga ega bo'lishi, yoshi, oxirgi kunlarda xayrlashganda, o'quvchilarning his-hayajoni yoshi – bu o'qituvchining tajribali odam sifatida obro'ga ega ekanligini bildiradi. Mansab obro'si, ya'ni o'qituvchi pedagog sifatida mavjudligi va undan kelib chiqadigan tartib-qoida va burchi bo'lib, odam sifatida ma'naviy obro' orttirgani yoki buni yo'qligi jismoniy tarbiya o'qituvchisining obro'sini boshqa hamma komponentlarni yo'qqa chiqarishi mumkin.

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

Keyingi vaqtda ortiqcha asab ko'zg'alishini kamaytirish uchun sportchilar o'z-o'zini ishontirish mashg'ulotidan foydalanyaptilar. Jumladan, Tokiodagi olimpiadada Polsha shtangistlari o'z-o'zini ishontirish mashg'ulotidan juda keng foydalanadilar va yaxshi natijalarga erishdilar.

Auto-“zim”, -genno – “yarataman”, “erishaman” degan ma'noni beradigan yunoncha so'z bo'lib, bu o'z-o'zini ishontirish, ikkinchi signal tizimiga tayanishini tasdiqlaydi. Yani sportchi ma'lum so'zlar bilan o'zidagi ortiqcha asab ko'zg'alishlarini kamaytiradi. Aytiladigan so'zlar mushaklarni bo'shashtiradi, nafas olishini chuqurlashtiradi va boshqa fiziologik jarayonlarni normallashtiradi.

Sportchi maxsus mashqlantirish natijasida o'zini ishontiraoladi. Buning uchun, avvalo, uni metodikasini bilib olib 3–4 marta mashq qilish lozim. Shundagina ma'lum natijaga erishish mumkin. Mashg'ulotni o'tirib va yotib bajarish mumkin. Yotib bajarish birinchi turadi, chunki bunda mushaklarning bo'shashishi onson bo'lib, o'tirib bajarishga nisbatan qulayroq, ko'pincha, yotib bajarishga imkoniyat bo'lmaydi. Hozircha sportchilar qo'llayotgan mashg'ulot, aslida, shifokor impulsning ti-



zimidan olgan. U, asosan, sogligi kam darajada bo'lganlar uchun ishlatgan. Uning tizimini biroz o'zgartirib, sportchilarga tatbiq qilish mumkin, yana chuqurroq bu mashg'ulotdan tog'larda qo'llanilgan. Masalan, ularda o'z-o'zini ishontirish shunday kuchli ediki, geologlar, hatto bir oylab ham o'zini uxlatib qo'yishar edilar.

Xullas, sportga nisbatan yog tizimidan faqat foydali tomoni olingan, keraksizlari tushirib tashlangan. Hozirgi vaqtda, asosan, ikki xil o'z-o'zini ishontirish mashg'ulot tizimi vujudga kengigan. Sport faoliyatidan ma'lumki, murabbiy so'z orqali sportchini kaygiran paytlarida yordam berishi mumkin, ya'ni murabbiy o'quvchini so'zlar bilan ishontira oladi. Murabbiy o'z obro'si qanchalik yuksak bo'lsa, o'quvchini shunchalik so'zlariga ishontiraoladi. Lekin musobaqalarda murabbiy sportchining oldiga kelib, yordam bera olmaydi, chunki, qoida bo'yicha, uning yordam berishga haqqi yo'q, shuning uchun sportchi o'zini ishontira olsa, musobaqalarda o'zini yaxshi his qilishi mumkin.

Mashg'ulot qilish natijasida sportchi o'z-o'zini ishontirish qobiliyatiga ega bo'lib boradi. Mashqlantirish autogen turi deb ataladi. Bu metod ya'ni o'z-o'zini ishontirish; Germaniya, Chexiya, Polsha sportchilarini tarbiyalashda oxirgi paytlarda keng qo'llanilayapti. Asosiy chiniqish sportchilarning mashqlangan holatini yanada takomillashtirishdir. Autogen mashqlantirish bilan shug'ullanish natijasida sportchi diqqatini bir nuqtaga to'plab, o'zini tinchlantirish natijasida o'zini yarim uyqu holatigacha olib kelishi mumkin.

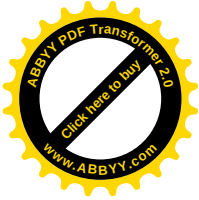
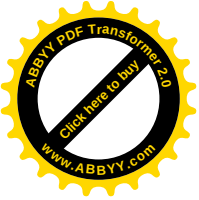
Yarim uyqu holatida bu mashg'ulotni bajarish odamning tanasiga ijobiy ta'sir qiladi, uning ortiqcha emotsional ko'zgalgan holatini kamaytiradi, salomatlikni yaxshilaydi. Jismoniy va aqliy ishchanlikni oshiradi, hatto og'riqni ham yo'qotadi, masalan, yiqilib tushdi, katta odam og'riqni joyni uflasa, bola ovunadi. Autogen mashqlantirish qo'yidagi chiiqishda qo'llaniladi:

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

- Musobaqa paytida emotsional zo'r berish bilan bog'liq bo'lgan umumiy asab toliqishini yo'qotish yoki pasaytirish.

- Musobaqani yoki start oldidan vujudga keladigan ko'ngilsiz holatlarda haddan tashqari ko'zgalgan asab tizimini vazminlik holatiga solish.

Uyqusizlik holati bilan kurashish. O'zini ishontirish metodidan foydalanish qo'yidagi vazifalardan iborat:



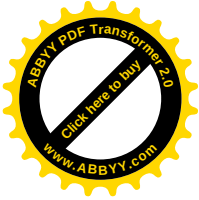
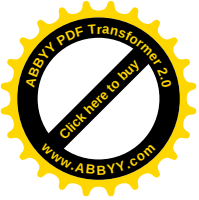
- 1) mashqlantirishdan oldin oladigan dam olish ishi;
- 2) uyqusiz holati bilan kurashishga yordam berishi, ayniqsa, musobaqa oldidan;
- 3) emotsional holatning haddan tashqari oshib ketishiga yo'l qo'ymaslik.
- 4) musobaqa paytidagi hayajonlanish holatlarni kamaytirish (strot hadiksarishi).

Sportchi o'zining ishtirak qobiliyatiga ega bo'lish uchun maxsus metodika bo'yicha 3 – 4 oy davomida mashg'ulot qilishi shart. Bu mashg'ulotni faqat o'zi xohlagan kishi bilan shug'ullanishi mumkin. Agar sportchi xohlamasa, bekor qilinishi mumkin. mashg'ulot chalqancha yotib bajariladi yoki kresloda o'tirib bajariladi. Shu ikki holatdan, yuqorida aytganimizdek, eng ustuni yotib mashg'ulot qilishdir. Chunki bunday holatda mushaklarning bo'shashtirish osonroq bo'ladi. Mashg'ulot faqat qavatda yoki devonda o'tkazilmay, balki ochiq, havoda, maysa ustida o'tkazilishi ham mumkin.

Bunday holatda boshning tagiga odeal yoki shunga o'xshash yumshoq narsa qo'yiladi. Qo'l biroz bukilgan, qo'lning kafti pastga qaragan bo'ladi. Qo'l-oyoq to'g'ri uzatilgan bo'lib, oraliq'i bir-birdan, taxminan, 20 sm. shundan keyin oyoq mushaklarini ham biridan taxminan 20 sm. bo'ladi. Oyoq, qo'lning mushaklari bo'shashtirgandan so'ng, ko'z yumiladi. Undan keyin vrach yoki psixolog so'zi orqali mashg'ulot bilan shug'ullanuvchilarni tinch holatga olib keladi. Shug'ullanuvchilar bilan quyidagi mashg'ulotlar olib boriladi:

- 1) mushaklarni bo'shashtirish mashqi;
- 2) issiqni his qilish;
- 3) yurak faoliyatini tartibga solish;
- 4) nafas olishni tartibga solish;
- 5) qorin bo'shlig'ida (diafragma) issiqni his qilish;
- 6) peshanani muzlatish.

Mushaklarni bo'shashtirish mashqini bajarishda mashqni boshlashdan oldin murabbiy yoki psixolog sportchini tinchlantirishi kerak. Buning uchun murabbiy yoki psixolog qo'yidagi formulalarni aytadi: "Men tinchlanyapman", "Men juda tinchlandim", "Mening atrofimda hech kim yo'q", "Men juda yaxshi tinchlandim". Bir necha marta qaytarilgandan keyin, qo'l mushaklarini bo'shashtirishga o'tiladi. "Mening qo'lim og'irlashyapti", "Mening chap qo'lim og'ir". Mana shu formulalarni qaytarish natijasida uning qo'li og'irlashadi (ya'ni qon tomirlari kenga-



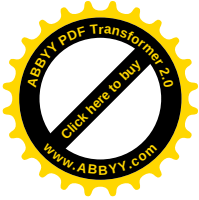
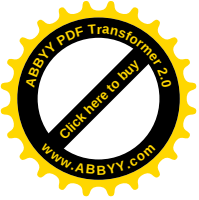
yadi), shuning uchun qo'l og'irga o'xshaydi. Shunday qilib, chap qo'lni bo'shashtirladi, so'ng o'ng oyoq, chap oyoq, qorinning mushaklari, bo'yinning mushaklari va yuzning mushaklari bo'shashtiriladi, mushaklarni bo'shashtirish osonroq bo'ladi, ya'ni tormozlanish jarayoni markazda tez tarqaladi. Mushaklarni bo'shashtirish jarayoni 10–14 kundan iborat. Har kun 3 marta bajariladi. Sportchilar boshqalarga qaraganda tezroq mashqni egallashadilar.

Issiqni his qilish mashqi. Ma'lumki, skelet mushaklarini boshqaruvchi asab markazlar bilan qon tomirlarini boshqaruvchi asab markazlarining bevosita aloqasi mavjud. Mushaklar bo'shashtirilganda, uyqu holatida, gipnoz holatida qon tomirlari kengayadi. Shuning uchun mushaklarni bo'shashtirish mashqini egallab olgandan keyin, issiqni his qilish mashqiga o'tiladi. Sport bilan shug'ullanmaydigan kishilarda qo'l og'irlashgandagina, issiqni his qilish sodir bo'ladi. Issiqni his qilish qon tomirlarni kengaytirishga asoslanadi. Bu mashqni asosiy formulalari o'ng qo'lim isipti, o'ng qo'lim issiq, so'ng chap qo'l, o'ng oyoq, chap oyoqdagi issiqlik kabi so'zlar orqali sekin-sekin mushaklarni bo'shashtirish bilan issiqni his qilish aralashib boradi. "Mening oyoq-qo'lim og'ir" so'zi bir necha marta qaytarilgandan keyin, mening o'ng qo'lim issidi va hokazo so'zlar ifodalanadi. Keyinchalik, formulalar qisqaradi. Mening qo'llarim isidi mashqi. Bu mashq 4–8 hafta davomida o'tkazilishi lozim. Agar issiqni his qilinmasa, mashq qilishdan oldin oyoqlarni issiq suvga solib, so'ng mashqni boshlash kerak.

Yurak faoliyatini tartibga solish mashqi. Bu mashqni bajarishda o'ng qo'l yurakning ustiga qo'yiladi. Bu kamlik qilsa, chap qo'l, 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 formula aytiladi. Yuragim tinch va bir xilda urayapti, formulasini ishlatish kerak. Bu mashqni juda ehtiyotlik bilan bajarish kerak, chunki yurak faoliyatini butunlay tartibsizlantirish ham mumkin.

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

Qorin bo'shligida issiqni his qilish mashqi. Fizioterapiyadan ma'lumki, qorin bo'shligida bo'lgan (issiq) holatdan odam organizmi bo'



shashadi, asab tizimini tinchlantiradi, mashq mushaklarini yanada bo'lashtirishga yordam beradi. Bu mashq orqali qorinning ichi isiydi. Asosiy formula, mening diafragnam issiq, Diafragma nimaligini tushunmasa, mashkni oldindan tushuntirish lozim.

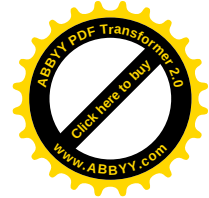
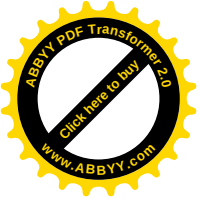
1. Psixik hodisalar 3 ta bir-biriga bog'langan guruhlariga ajraladi: psixik jarayonlar, shaxsning psixik xususiyatlari va psixik holat. Bular ichida oxirgisi (psixik holat) har xil davomiylik va suratlilikka egadir. Psixologik tayyorgarlik natijasida sport musobaqasida ishtirok etish uchun psixik tayyorgarlik holati vujudga keladi. U musobaqali kurash uchun psixik jarayonlarni faollashtirishda zarurligi bilan xarakterlanadi. Sport faoliyatida sportchining psixik tayyorgarligining ahamiyati katta bo'lib, u yutuqlarning asosiy shartlaridan biri bo'lib qoladi. Sportchining o'z kuchiga ishonchi – sport kurashiga intilishi, butun kuchni safarbar qilish va g'alabaga erishish. Emotsional qo'zg'alishning optimal darajada chidam berish. Sport kurashila o'zining xatti-harakatlari bilan kurasha olishi.

Musobaqaga psixologik tayyorgarlik tizimi. Musobaqaga psixologik tayyorgarlik tizimi o'z ichiga qator vazifalarni olib, bu vazifalarni hal qilish jarayonida sportchining musobaqaga psixik tayyorgarligi shakllanadi.

2. Mavxumlashtirish uslubi diqqatni ixtiyoriy ravishda bir manbadan ikkinchi manbaga o'tkaza bilishdan iborat.

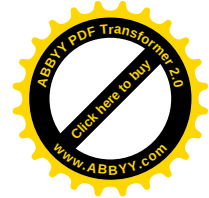
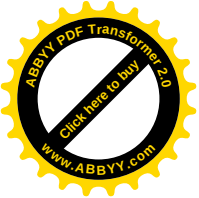
Faoliyat sharoitida qandaydir holda sportchiga yopishib olgan fikrlarni keltirib chiqaruvchi salbiy emotsional holatga olib keladigan sharoitda yoki haddan tashqari ortiqcha emotsional qo'zg'alishlar sodir bo'ladigan sportchilar uchun bunday uslubdan foydalana bilish chiniqishga muvofiqdir. Bu metoddan foydalana olish borasida shunday misollarni keltirish mumkin.

Masalan, sportchi ...musobaqa davridagi dam olish jarayonlarida o'z diqqatini uyi haqidagi esdaliklarga qaratishga harakat qiladi. Bunday hol unga "o'ziga singib ketish" va tashqi salbiy ta'sirlardan yiroqda bo'lishini ta'minlaydi. Demak, har bir sportchi musobaqa davomidagi turlituman gap, so'zlardan, o'ziga salbiy emotsional ta'sir qiladigan fikrlardan yiroqda bo'lishi, fikrini qandaydir tashqaridagi mavzularga qarata bilish kerak. Bunday metoddan musobaqa davomida foydalanish foydali bo'lishi uchun sportchi ularni mashqlantirish davomida egallab olishi va musobaqa davomida ulardan foydalanish lozim.



3. O'z-o'ziga buyruq berish uslubi ongli ravishda eng mukammal va qiyin bo'lgan harakatlarni bajarishga chorlaydi, natijada shu harakatlarni bajarish uchun ichki ishonchni hosil qiladi. O'z-o'ziga buyruq berish uslubi juda oddiy. Uning shakli doimo og'zaki ifodalanishdan iborat. Sportchi ba'zan ko'p marta og'zaki tarzda shundan jumlamani ifodalaydiki, ularda psixologik qiyinchiliklarni yengib o'tish imkoniyatlari ifodalanadi. Jumladan, ichki va tashqi so'zlar yarim ohangda ifodalanishi mumkin. Masalan, men, albatta, bajaraman, yengib o'taman, muvaffaqiyat qozonaman kabi jumalarni keltirish mumkin. Eng asosiysi, bu jumalarning ongli tarzda ifodalanishi, ya'ni ularning mazmuni sportchi uchun to'liq ifodalanishi, o'z-o'ziga buyruq berish sport harakatini boshlanishi oldidan yoki boshqa holatlarda ham ifodalanishi mumkin. Shuni esda tutish lozimki, o'z-o'ziga buyruq berish shartli reflektor tabiati bilan bog'liq bo'lgani uchun, o'z-o'ziga buyruq berish shakli mashqlantirish va musobaqa oldidan bir qancha marta ifodalanib ularni sharoiti bilan mos kelishi kerak. Faqat shu taqdirdagina bu shakl sportchini stenik his-hayajonni va irodaviy kuchini zarur bo'lgan qiyinchilikni yengib o'tishga qaratadi.

1. Nafas olish holatini tartibga solish uslubi chuqur nafas olishni keyingi uzoq muddatli chiqarishdan iborat. Bu jarayonda uzoq muddatli nafas chiqarishga diqqatni qaratib, mashqni bajarish uchun hech qanday qo'shimcha tayyorgarlik amalga oshirilmaydi. Sportchi o'z-o'ziga buyruq berish orqali nafas olishini tartibga solish yuzasidan umumlashgan uslublarni taklif qilish mumkin. Oldin o'z-o'ziga buyruq berish shaklini bir qancha marta takrorlash asosida tizimli nafas olish taklif qilinadi: "Men tinch bo'laman, men o'zimga ishonaman". Keyin nafas olish 5 – 8 soniyaga to'xtatiladi shu jarayonda "Men tinchman, men o'zimga allaqachon ishonch hosil qildim" shakli takrorlanadi. Nihoyat, sekin, tinchlik asosidagi sokinlik bilan ifodalanadigan; "Men kombinatsiyani bajarishga tayyorman, men tinchman, men sokinlik holatida va kuchliman, men hammani o'zimga qaratishga majbur qilaman" kabi jumalar shakllanadi. Musobaqada, zaruriyatga qarab, bunday uslubdan ikki-uch marta foydalanish mumkin. Ulardan foydalanish chaqirilishga bo'lgan davrda chiniqishga muvofiqdir. Faqat o'z-o'ziga buyruq berish shaklini o'zgartirish kerak, ya'ni nafas olish, "Men kombinatsiyani oxirigacha to'g'ri bajara olaman", to'xtash, nafas chiqarish, "Barchasini oxirigacha!" so'zi bilan tugaydi.



2. Diqqatni yo'naltira bilish markazlashtira bilish uslubi sportchiga kichik doiraga kirish imkoniyatini yaratadi, ya'ni musobaqa davomida o'zi bilan o'zi va o'z faoliyati uchun zarur bo'lgan sport asbobi bilan qolish imkoniyatini tarbiyalashga yo'laltiradi. Buning uchun sport asbobi oldida aniq chiqish holatini tasdiqlash va ulardan asbob oldiga har bir yondashish davomida foydalanish, xuddi shunday, diqqat yo'nalish nuqtasini sport asbobiga moslashtirishni nazarda to'tish kerak. Sportchini mashqlantirish davrlarida, tizimli ravishda diqqatini kichik doirasiga nisbatini muvaffaqiyatini tekshirib borish orqali, diqqatni tashqi noo'rin ta'sirlardan, ya'ni og'zaki so'zlar turli signal va shovqinlardan saqlashga o'rgatib borish lozim.

3. Tizimli ravishda bunday uslublardan foydalanib borish musobaqalarda yakkalanib, o'z faoliyatinigina bajarish imkoniyatlarini, mustahkamlab boradi. Sportchi xatti-harakatini va holatlarini taqsimlab bilishga qaratilgan boshqa uslublar ham mavjud. Ular oddiy ko'rinishlarda bo'lib, asosan, o'z-o'zini boshqarish bilan bog'liq bo'lib, keltirilgan uslublarning qismlaridan hosil bo'lgandir. Masalan, ixtiyorsiz uzoq cho'zilgan reaksiyani (ta'sirni) susaytirish uchun o'z diqqatini xatti-harakatiga qaratish kabilardan iborat. Keltirilgan uslublar u yoki bu shaklda sportchini hayajonlanish holatlarini boshqara bilish imkoniyatini beradi.

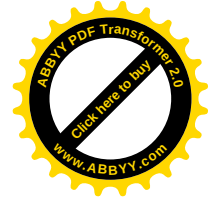
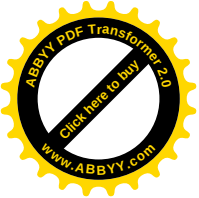
Lekin sportchilar ko'pgina sharoitlarda ulardan davomli amaliyotlar davomida aniq empirik o'z-o'zidan yo'nalishlarda foydalanadilar.

Murabbiy-ustozlarni vazifasi sportchilarni ongli ravishda bu uslublardan foydalanishga va ulardan foydalanish shakllarini ishlab chiqishga o'rgatishdan iboratdir. Bu esa yosh sportchilar bilan ishlashda juda muhim ahamiyat kasb etadi.

### **Sportchilarning musobaqaga tayyorlanish, mashqlarni bajarish va musobaqadan keyingi davrlardagi o'ziga xos xususiyatlari**

Jismoniy madaniyat o'qituvchisi va sportchi, eng avvalo, aynan musobaqaga tayyorlanishning turli bosqichlaridagi mohiyatiga xos asosiy uslublarni egallab olishi kerak. Bu usullar oddiy ko'rinishda bo'lishi bilan, ularni egallab olish juda javobgarlik munosabati bilan qarashni va tizimli shakllantirish bilan shug'ullanishni talab etadi.

Bularni uddasidan chiqish uchun sportchiga psixolog yordam berishi mumkin. Ammo buning uchun murabbiy ustoz va sportchini psixologga to'liq ishonch bilan qarashlari zarur. Musobaqa davomida o'zi bi-



lan o'zi va o'z faoliyati uchun zarur bo'lgan sport asbobi bilan qolish imkoniyatini tarbiyalashga yo'naltiriladi.

Buning uchun sport asbobi oldida aniq chiqish holatini tasdiqlash va ulardan sport asbobi oldiga har bir yondashish davomida foydalanish, xuddi shunday yo'nalish nuqtasini sport asbobiga moslashtirishni nazarda tutish kerak. Sportchini mashqlantirish davrlarida, tizimli ravishda "diqqatni kichik doirasiga" nisbatini muvaffaqiyatini tekshirib borish orqali diqqatini tashqi noo'rin ta'sirlardan, ya'ni og'zaki so'zlar, turli signal va shovqinlardan saqlashga o'rgatib borish lozim.

Tizimli ravishda bunday uslublardan foydalanib borish musobaqalarda yakkalanib, o'z faoliyatigina bajarish imkoniyatlarini mustahkamlab boradi.

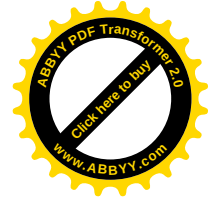
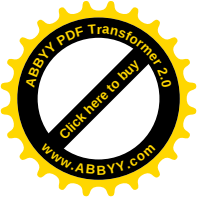
Sportchi xatti-harakatini va holatlarini taqsimlab bilishga qaratilgan boshqa uslublar ham mavjud.

Ular juda oddiy ko'rinishlarda, asosan, o'z-o'zini boshqarish bilan bog'liq bo'lib, keltirilgan uslublarni qismlardan hosil bo'lgandir. Masalan, ixtiyorsiz uzoq cho'zilgan reaksiyani susaytirish uchun o'z diqqatini xatti-harakatiga qaratish kabilardan iborat.

Barcha uslublarni egallab olganlaridan keyin, aynan, musobaqaga tayyorlanishning butun mazmunini bilib olish kerak. Bu jarayonda sportchini o'ziga xos xususiyatlari, odatlari, intilash kabilarni hisobga olish shart. Quyida, aynan, musobaqaga tayyorlanish mazmunining taxminiyl ifodalanishi (yakka shaklda) keltiriladi.

Aniq, ma'lum bir sportchi uchun ular muvofiqlashtirilgan va o'ziga xos tasdiqlangandir.

"Mashqlantirilishdan keyin, darhol kresloga (o'rindiqqa) o'tirilgan va xayoliy jihatdan "O'zimni kurashda ko'rishga kirishaman. Men, chaqirilishda, uchinchi. Chaqirilguncha, aqliy harakat asosida, ikki marta barcha kombinatsiyani bajaraman" deb tinchlanadi. Aqliy harakat orasida turib, ba'zi bir harakatlarni ramziy bajarib, "O'zimni tana mushaklarimni harakatga keltiraman. Eng keyingi autogen o'zimga ishonch mashqini amalga oshirib, chaqirilishga bitta sportchi qolganida o'mimdan turgan holda barcha tana qismlarimni harakatga tayyorlayman, Nihoyat, diqqatini ma'lum bir tashqi ta'sir qiluvchi obyektga (manbaga) qarata-man". Chaqirilgandan keyin "O'z-o'zimga buyruq paydo bo'lib, "Men tayyor!", "Men chiqayapman!", buyruqlarini hosil qilaman. Sport asbobi (snaryad) oldiga borish jarayonida diqqatimni nafas olishga qaratib, bir qancha marta teng holatda, o'zoq muddatli nafas olish va nafas chiqarish



amalga oshiraman, sport asbobi oldiga keldim. O'z diqqatimni mashq bajariladigan jarayonning ma'lum bir nuqtasiga qarataman. Keyin o'z-o'zimga buyruq bergan holda: "Barchasini oxirigacha!" degan yo'nalishda, aynan, harakat boshlanishdan oldin diqqatimni kombinatsiya boshlanishiga qarataman.

Demak, sportchini, aynan, tayyorgarlikni izchil ravishda ifoda bo'yicha o'qishga o'rgatish zarur. Oldin ifoda qilinishi ovoz chiqargan holatda murabbiy-ustoz nazorati ostida amalga oshiriladi, keyin sportchini o'zi mustaqil ravishda ifodalashga o'tishi mumkin (ovoz chiqargan holatda yoki o'zining ichki nutqi asosida ifodalashi mumkin). Ammo vaqti-vaqti bilan ifodalashga nazorat ostida qaytish talab qilinadi. Bu, aynan, tayyorgarlikni shakllanishini kuzata bilish uslublaridan biri bo'lib, undan murabbiy-ustoz foydalana olishi kerak.

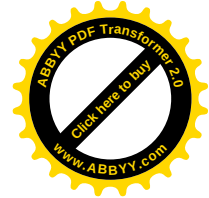
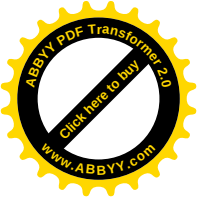
Keyin mashqlantirish davomida maxsus yondashishlarni ajratib olish, tayyorgarlik tizimini o'zlashtirib olishga yordam beradi. Bu esa kombinatsiyani to'liq bajarish uchun asos bo'ladi. Bunday sinab ko'rishlar bajarilgandan keyin sportchidan, aynan, tayyorgarlik jarayonining borishi haqida og'zaki hisobot talab qilinadi.

Yana bir vaziyatga e'tiborni qaratish juda zarur. Ya'ni tayyorgarlik tizim, asosan, o'zgarmaydigan bo'lishi kerak. Musobaqa vaziyatida sportchi uni qismlarini o'ziga xoslikda amalga oshira bilishi lozim. Buning uchun murabbiy-ustoz sportchiga yordamga kelishi nazarda tutiladi.

Tayyorgarlik uslublarini o'rgatishda, asosan, diqqatini yosh sportchiga qaratishi kerak, chunki yosh sportchilarni ko'pchiligi, aynan, tayyorgarlik masalalari haqida o'ylab ko'rishmaydilar. Ammo tajribaga ega bo'lib borish, sport musobaqalarida ishtirok etishlari jarayonlarida bunday tayyorgarlikka ega bo'lishi zarurligini tushunib etadilar. Tayyorgarlik tizimi tajriba oshirish orqali shakllanib boradi va uning to'g'riligi, ko'pincha, murabbiy-ustozga bog'liq.

Mashqni bajarishga tayyorgarlikni aniq tizimini shakllantirishda barcha sportchilarni, jumladan, o'zini xatti-harakatlarda va nerv tizimida mustahkamlik kam o'rin egallagan sportchilarni hisobga olish kerak. Keyingi davrlarda o'z imkoniyatlaridan to'liq foydalana olmaydigan sportchilar soni kundan kunga kamayib bormokda.

Bu turli yo'nalishlardagi sport jamoalarining safi yosh sportchilardan tashkil topayotganligini tasdiqlaydi. Harakat qilishga, xatti-harakatlarga o'rganish ham sportchining shaxsini shakllanishga asos bo'ladi.



Tayyorgarlikni to'g'ri tizimini mavjudligi – sportchi shaxsining shakllanishini ifodalovchi asoslardan biri hisoblanadi. Chunki shular orqali sportchini sport faoliyatiga, o'zini musobaqalardagi chiqishlariga ongli yondasha bilishi tasdiqlanadi. Yuqoridagi barcha fikr-mulohazalarimizga yakuniy xulosa sifatida “sport musobaqasiga psixologik tavsifnoma” mavzusini keltirishni o'rinli deb topdik.

Har qanday sport faoliyati musobaqasi bilan uzviy bog'liq. Hech qanday sport faoliyatini sport musobaqasiz tasavvur etib bo'lmaydi. Sport mashqlantirishda o'qitish va tarbiyalash, ishlarning olib borilishi aniq musobaqada muvaffaqiyatli qatnashishga tayyorlashdan iboratdir. Musobaqa olib borilgan mashqlantirishni yakunlash davri desa ham bo'ladi.

Musobaqa pedagogika fanining ta'rificha, kishi faoliyatini belgilovchi, kuzatuvchi, rag'batlantiruvchi omildir. Sport musobaqasining tarbiyalovchi ahamiyati juda katta. Ular quyidagi xususiyatlar bilan xarakterlanadi:

1. Sport muvaffaqiyati uchun kurash-sport musobaqasining xarakterli tomonlardan biridir. Keskin kurash birgina shaxsning chiniqishlari bilan cheklanmaydi, balki jamoaviy hamda ijtimoiy motivlarni (turkislarni) ham paydo qiladi.

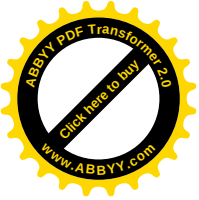
2. Sport musobaqasi jismoniy kuch va psixik faoliyatni zo'r berib ishga solish bilan xarakterlanadi. Zo'r berish sport musobaqasining o'ziga xos xususiyatidir. Bu xususiyat sportchida axloqiy, irodaviy kabi xarakterli sifatlarni tarbiyalash vositalaridan biridir.

3. Sport musobaqasidagi shiddatli kurash yurak-qon aylanish faoliyatini kuchaytiradi, modda almashuvni tezlashtiradi. Bularning barchasi yurak-asab faoliyatini mustahkamlaydi, tananing ish qobiliyatini oshiradi.

4. Sport musobaqasi yuksak emotsional holatning manbayidir, chunki musobaqada sportchi doimo muvaffaqiyatga erishadi yoki mag'lubiyatga uchrab turadi. Bu hol, tabiiy ravishda, goh xursandlik; goh noxushlikni paydo qilib turadi, natijada sportchida 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 faoliyatini yuksak darajada namoyon qilish va yuksak insoniy sifatlarni tarbiyalash vo-



sitasidir. Sportchilarni tayyorgarlik holatiga qarab, musobaqa sharoitlari ularga har xil ta'sir ko'rsatadi. Chiqish oldi holati sportchining bo'ladigan musobaqaga qatnashishi bilan bog'liq bo'lgan holda vujudga keladigan yuksak emotsional hissiy holatidir. Chiqish oldida paydo bo'ladigan emotsional hissiy holat bo'ladigan musobaqaga moslashish imkonini tug'diradi hamda erishadigan yakunlar darajasiga kuchli ta'sir o'tkazadi.

Chiqish oldi holatini ilmiy eksperimental ishlariga asoslanib, 4 (holatga) ish qabul qilingan;

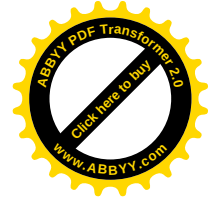
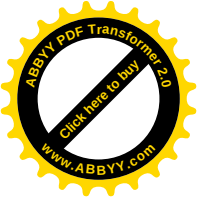
1. Chiqish oldi lixoradkasi (chiqish, kuchli hayajoni).
2. Chiqish oldi agatiyasi (start lanji).
3. Jangovar holat.
4. Xotirjam holat.

Chiqish oldi hayajoni quyidagilar bilan ifodalanadi: 1) emotsional holatning bekorligi; 2) bitta emotsional holatining ikkinchisi bilan tezda almashinib turishi; 3) hatto ko'z yoshigacha borib yetishi, aksincha, qaytishi ham mumkin. Diqqatning tartibsizlanishi, parishonlik holatning vujudga kelishi, fikrni to'play olmaslik.

Xotiraning pasayishi, musobaqaga oid muhim momentlarning xotiradan chiqib ketishi. Bu holatni tashqaridan kuzatganda oyoq-qo'llarning titrashi yuzning oqarishi, qo'l uchlarining sovib ketishi, yuzda, qo'l kaftida, oyoq uchlarida terning paydo bo'lishi bilan ifodalanadi. Chiqish agatiyasi (ruhlanish, xafachilik, lanj, hech narsaga qiziqmaslik) – bu holat chiqish lixorodkasining aksi. Chiqish agatiyasi qo'yidagi belgilar bilan ifodalanadi: 1) uyqu bosish holatining paydo bo'lishi; 2) musobaqaga qatnashgisi kelmasligi; 3) salbiy kayfiyatlar (astenik)ning namoyon bo'lishi; 4) idrok va diqqatning pasayib ketishi va boshqalar.

Chiqish agatiyasining fiziologik asosi bosh miya pustlogida tormozlanishning kuchayishi, qo'zgalish jarayonining esa pasayib ketishi bilan ifodalanadi.

Chiqish lixorodkasi va agatiyasi musobaqada yuksak natijalarga erishish uchun to'siq bo'lsa, jangovar holat esa, aksincha, sportchiga yo'l ochadi, katta imkoniyat yaratadi. Bu holat qo'yidagi belgilar: diqqatning to'planishi doirasini kengayishi bilan ifodalanadi, tafakkur va idrokning yaxshilanishi kabilardan iborat. Ijobiy stenik kayfiyatning paydo bo'lishi kabililar. Jangovar holatning fiziologik asosi bosh miyada optimal asab qo'zg'alishning sodir bo'lishi bilan bog'liq. Boshqacha aytganda, qo'zg'alish va tormozlanish jarayonlari o'rtasida muvozanatning vujudga kelishi. Bunday holat, ya'ni jangovar holat musobaqada



ijobiy natijaga olib keladi. Shularga xos mashg'ulotning vazifasi quyidagicha aniqlanadi: sportchilarning chiqish oldi holatlarini psixologik xususiyatlarini qo'zatishga va tahlil qilishga, shuningdek, sportchilardagi bu holatlarni tug'diruvchi sabablarni aniqlashga o'rgatish.

Sportchining chiqish holatidagi o'z psixikasini tartibga solishning asosiy vosita va metodlari bilan tanishtirishdagi vazifalar.

Vazifa. Bu mashg'ulotga har bir sportchi o'z tajribasida boshidan kechirgan chiqish holatining tahlilini yozma ravishda tayyorlaydi. Buning uchun sportchilar darslikdagi chiqish holatining turli tiplariga berilgan xarakteristikalarga amal qilgan holda, olgan bilimlarini o'z shaxsiy tajribalarida qo'llaydilar. Sportchilarga sport bilan shug'ullanishning turli davrlarida boshidan kechirilgan yorqinroq va xarakterliroq chiqish oldi holatlarni misol qilib keltirishlari taklif qilinadi.

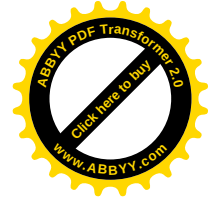
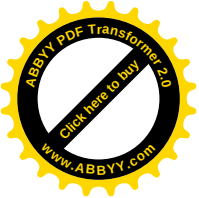
Olingan materiallarni umumlashtirish metodlari bilan tanishtirish uchun 3 – 4 ta sportchiga ishtirok etgan musobaqalardagi shaxsiy tajribalardan o'quv guruhidagi yoki jamoasidagi o'rtoqlarning tajribalaridan foydalanib, ko'rsatilgan mavzu bo'yicha maruzalar qilish topshirildi. Sportchilarning maruzalari mashg'ulot paytida tinglandi va muhokama qilindi.

Mashg'ulot rejasi: 1. Sportchilardan darslik materiallari va vazifa-ning ayrim masalalari bo'yicha so'rash. 2. Individual (yakka tartibda) muhokama qilish. 3. Chiqish oldi holatlarni tartibga keltirish va noqulay sharoit bilan kurashish usullarini tahlil qilish va tushuntirish. 4. Ishlab chiqilgan mavzuni yakunlash. 5. Keyingi mashg'ulotga vazifa berishdan iborat.

Nazariy jihatdan tayyorgarlik qilish savollari quyidagilardan iborat;

1. Chiqish oldi holati deb nimaga aytiladi?
2. Chiqish oldi holatining tiplari qanday farqlanadi?
3. Chiqish-lanj holatining xususiyatlari nimadan iborat?
4. Chiqish-hayajon holatining xususiyatlari nimadan iborat?
5. Jangovar tayyorgarlik holatining xususiyatlari nimadan iborat?
6. O'zini xotirjam tutish holatining xususiyatlari nimadan iborat?
7. Individual (yakka tartibda) ma'ruza uchun vazifa nimadan iboratligini tasdiqlang.

Sportchi o'z shaxsiy tajribasida (yoki qandaydir sportchining tajribasida) uchragan holatlarni kuzatish va tahlil qilish asosida chiqish oldi



holatlarini yozadi. Chiqish oldi holatlarini kuzatish tahlil qilish va bayon qilish quyidagi tartibda ifodalanadi:

1. Siz musobaqaga qancha kun qolganda start (chiqish) oldi holatini aniq seza boshlaysiz va bu nimalarda ko'rinadi?

2. Musobaqa davri yaqinlashishi bilan siz o'zingizni qanday his qilaisiz?

A) Shu kunlari (ayniqsa, shu kuni) nimalar bilan shug'ulanishni ma'qul ko'rasiz?

B) Shu kuni yakka o'zingiz bo'lganingiz ma'qulmi yoki do'stlaringiz va yaqin kishilaringiz davrasida bo'lganingiz ma'qulmi?

D) Shu kuni belgilangan rejimiga (kun tartibiga) amal qilaisizmi?

E) Musobaqa oldi tunida qanday holatda uxlaysiz?

1. Musobaqa kuni va bevosita chiqishga chaqirishdan oldin, shuningdek, chaqirilishini o'zida qanday hissiyot va kayfiyatni boshdan kechirasiz, ular qanday darajada ifodalanadi?

2. Sizning chiqish oldi holatingiz mashq qilish darajangizga bog'liqmi?

3. Chiqish oldi holatingiz musobaqalashuvchi raqibingizga bog'liqmi?

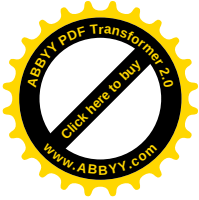
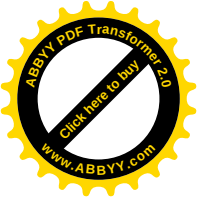
Quyidagi holatlardan qaysi birini tanlaysiz? Raqibingiz kim bo'lishni oldindan bilishnimi yoki chiqishga chaqirilgan vaqtda uni bilishnimi? Siz qachon va qanday darajada hayajonlanasiz, raqibingiz kuchli bo'lgandami, kuchi sizning kuchingiz bilan teng bo'lgandan yoki sizdan kuchsiz bo'lgandanmi?

4. Musobaqa doirasi va o'z guruhingizdagi o'rningiz sizning chiqish oldi holatingizga qanday ta'sir etadi? (O'tgan musobaqalar g'olibi sifati kabilar ham shu savolga asos).

5. Sportdagi faoliyat muddati, sport mahorat darajangiz, musobaqalarda qatnashish darajangiz oshishi bilan chiqish oldi holatingiz mazmuni va darajasi o'zgaradimi?

6. Musobaqa chiqish oldi holati temperament (mijoz) bilan bog'liqmi? (sportchi haqida misol keltiring!).

7. Noqulay musobaqa chiqish oldi holatini yengish uchun qanday usullarni qo'llaysiz? Mashqlantirish harakatini o'zgartirasizmi, maxsus nafas olish mashqlari va qo'zgatuvchi mashqlarni bajarasizmi, nimalar haqida o'ylashga harakat qilaisiz? Diqqatingizni nimaga to'playsiz; mu-rabbiy ustozlaringiz va o'rtoqlaringizdan madad qidirasizmi? kabi sa-

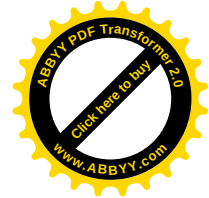
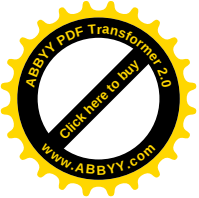


vollar orqali sportchini psixologik-pedagogik jihatdan tayyorlash jarayoni amalga oshirilishi haqida xulosa yasaladi.

**Savollar va topshiriqlar:**

1. Sportchilar uchun kasbiy jihatdan muhit bo'lgan sifatlariga izoh bering.
2. Sportchilarning asab qo'zg'alishi qanday holatlariga ta'sir qiladi?
3. Auto-genn tizimiga izoh bering.
4. Sportchilarni o'z-o'zini ishontirishni qanday tushunasiz?
5. Uyqu va uyqusizlik holati nima?
6. Mushaklarni bo'shashtirish mashqini bajarishda jismoniy madaniyat o'qituvchisi, murabbiy-ustoz vazifalariga izoh bering.
7. Musobaqa davridagi dam olish jarayonidagi "o'ziga singib ketish" holatini izohlab bering.
8. Sportchilarning musobaqaga tayyorlanish, mashqlarni bajarish va musobaqadan keyingi davrlardagi o'ziga xos xususiyatlarni izohlang.

★



**Sportchilarni psixologik va pedagogik jihatdan tayyorlash bo'yicha  
test-nazorat topshiriqlari**

**1. Dunyoni borligicha obyektiv holatda, obyektiv faktorlarning  
(omillarni) subyektiv ifodalovchisi**

- A) Ruhiyat
- B) Ruhiy jarayonlar
- D) Ruhiy holatlar
- \*E) His-hayajon

**2. His-hayajon holatlarini boshqarishning asosiy yo'nalishi**

- \* A) Hozirgi ta'sir qilish vaziyati xaqida aniq tasavvurga ega bo'lish
- B) Qo'rquv ta'siridagi yo'nalish
- D) Quvnoqlik ta'siridagi yo'nalish
- E) Og'riqni sezish ta'siridagi yo'nalish

**3. His-hayajon boshqariladigan jarayonmi?**

- A) Vaziyatga bog'liq
- B) Boshqarilmaydi
- \*D) Boshqariladigan
- E) Sportchini o'ziga bog'liq

**4. Pedagogika, murabbiy va sportchilarning eng qimmatli sifati**

- \*A) Mashqlarni o'tkazish jarayoniga ongli yondasha bilish
- B) Mashqlarni bajarishga o'z kuchini sarf qila bilish
- D) Tevarak-atrofdagi insonlar fikr-mulohazalariga qarab ish tutish
- E) Sportchilar mashqlarini kuzatib tajriba egallash

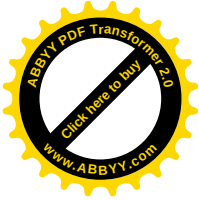
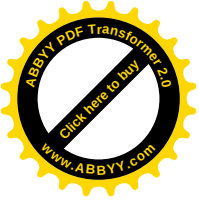
**5. Sportchining noo'rin xatti-harakatlaridan eng asosiysi**

- A) O'z imkoniyatlarini yuqori baholash
- \*B) Dimog'dorlik
- V) Ustoz fikriga e'tiborsizlik
- G) O'ziga ishonch

**6. Murabbiy-ustoz o'z shogirdlarida uchrashi mumkin bo'lgan qi-  
yinchiliklar va ularni yengib o'tish jarayonlarini shogirdlarini qan-  
day psixo-fiziologik xususiyatlariga ko'ra aniqlanadi?**

- A) His-hayajonidagi bezovtaligi
- B) Ruhiy holati
- \*D) Tipologik xususiyatlari
- E) Tashqi qiyofasi

**7. Jismoniy madaniyat o'qituvchisi va sportchi uchun eng zarur  
bo'lgan vazifa**



- \*A) Qabul qilingan qarordan chekinishga axloqiy huquqqa ega emasligi
- B) "Biz engamiz!" shioriga sodiqlik
- D) Sport madaniyatiga e'tibor
- E) Har bir daqiqa unumli foydalanish

**8. Sportchining yuqori darajadagi axloqiyligi**

- A) O'z kuchidan o'z manfaati uchun foydalanish
- B) O'z mag'rurligini yuqori darajaga ko'tarish
- \*D) O'z shaxsiy kuchini jamoa uchun bartaraf qilish
- E) Jamoani tarbiya asosi sifatida tushunish

**9. Sportchining yuqori darajadagi axloqiy tushunchaga ega emasligi**

- \*A) O'z muvaffaqiyati uchun jamoadan voz kechish
- B) O'zining fikrini yuqori qo'yish
- D) Jamoaning tarbiyaviy ta'siridan chetda qolishi
- E) Turli tarbiyaviy ta'sirga e'tiborsizlik

**10. Jismoniy madaniyat bilan shug'ullanuvchi har bir sportchi istagi**

- A) Ma'lum bir razryadga ega bo'lish
- \*B) Sport ustasi bo'lish
- D) Murabbiy-ustoz bo'lish
- E) Jahon chempionatida qatnashish

**11. Bo'lg'usi jismoniy madaniyat o'qituvchisining tayyorlashda e'tibor qilinishi zarur bo'lgan asosiy xususiyati**

- A) Sport ustasiga xos xususiyatlar
- B) Har tomonlama rivojlangan shaxs sifatida shakllantirish
- \*D) Axloqiy xususiyatlarini shakllantirish
- E) Insoniy sifatlarni shakllantirish

**12. XXIX Olimpiada o'yinlarida O'zbekiston 204 ta davlat qatorida qaysi o'rinni egalladi?**

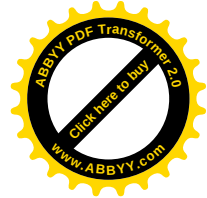
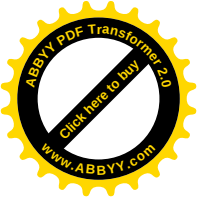
- A) 2, 880 likda
- B) 3, 120 likda
- D) 4, 160 likda
- \*E) 1, 40 likda

**13. Sport etikasining buzilishini ifodalovchi asosiy xususiyati**

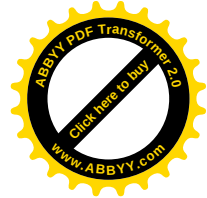
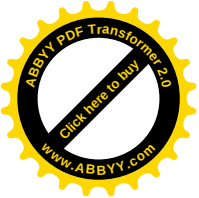
- \*A) Jahldorlik
- B) O'rtoqlarga e'tiborsizlik
- D) Hurmatsizlik
- E) Mag'rurlanish

**14. Yosh sportchilarga uqtirish bo'lib yangragan shior**

- A) Sportchi – doimiy harakatdagi inson



- \*B) Chempion bo'lib tug'ilmaydi
- D) O'z jamoang sening obro'ng
- E) Sport mahorati – tajribalar natijasi
- 15. Sport muvaffaqiyatining asosi**
- A) Sport jamoasida bir-birini tushunish
- \*B) Shaxs va jamoa orasidagi bog'lanishlar
- D) Sport jamoasi – tarbiya manbasi ekanligi
- E) Shaxs – jamoa yakdilligi
- 16. Shaxs kim?**
- A) Indivud
- B) Inson
- \*D) Aniq ifodalangan kishi
- E) Jamiyat a'zosi
- 17. Shaxsning muhim belgisi**
- A) Xarakteri
- B) Biologik xususiyatlari
- D) Ijtimoiy xususiyatlari
- \*E) Insonga xos ehtiyojlari
- 18. Odamning tabiat va ijtimoiy hodisalarga qarashli tasavvurlari va tushunchalari tizimi**
- A) Mafkura
- \*B) Dunyoqarash
- D) E'tiqod
- E) Salohiyat
- 19. Qobiliyat tug'ma xususiyat bo'lishi mumkinmi?**
- \*A) Qobiliyat tug'ma bo'lmaydi
- B) Qobiliyat shakllanadi
- D) Qobiliyat rivojlantiriladi
- E) Qobiliyat shakllanadi
- 20. Shaxs xususiyatida "aralash" degan ma'noga iborat rubiy xususiyat**
- A) Xarakter
- B) Qobiliyat
- D) Salohiyat
- \*E) Terperament
- 21. Umumiy harakatchanlikda ko'rinadigan shaxs xususiyati**
- A) Daho
- B) Xarakter



\*D) Temperament

E) Layoqat

**22. Shaxsda muhit va tarbiya ta'siri ostida tarkib topgan va uning irodaviy faolligida, tevarak-atrofidagi olamga, boshqa kishilarga, mehnatga, buyumlarga, o'ziga bo'lgan munosabatlarida namoyon bo'ladigan shaxsiy xususiyat**

A) Temperament

\*B) Xarakter

D) Salohiyat

E) Qobiliyat

**23. Qanday temperament xususiyatga ega bo'lgan kishilar sport mashg'ulotlarida tez yugira olmaydilar**

A) Sangvinik temperamentlilar

B) Xolerik temperamentlilar

D) Melanxolik temperamentlilar

\*E) Flegmatik temperamentlilar

**24. Qanday temperament xususiyatiga ega bo'lgan kishilar yaqin masofaga yugurishga, boksga juda mos keladilar, lekin musobaqa paytida ortiqcha hayajonlanadilar**

A) Flegmatik temperamentlilar \*

\*B) Xolerik temperamentlilar

D) Melanxolik temperamentlilar

E) Sangvinik temperamentlilar

**25. Sportchida irodaviy-g'oyaviy sifatlarini yaqqol ko'rinadigan sharoit**

A) Sport mashqlari

B) Sport o'yinlari

\*D) Sport musobaqasi

E) Barchasi

**26. Musobaqa jarayonida qattiq jarohatlansa ham, kurashni davom ettirib, rekordga erishishlarining sababi**

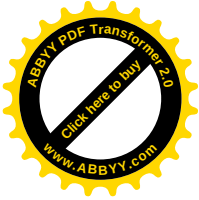
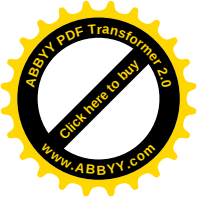
\*A) Bu iroda ijtimoiy g'oyaviylikning yuksakligi

B) Xolerik temperamentining yuqori darajadali

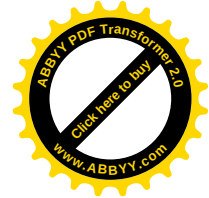
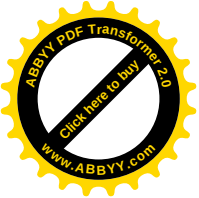
D) O'zini ko'rsatishga harakat qilishi

E) Shaxsiy ustunligini ifodalashga mayllik

**27. Har tomonlama aniq jipslashgan, muqarrar insonlar ijtimoiy guruhi hisobga olingan, ular uchun chiniqish birligi, mehnat hamkorligi, ongli tartib-intizom, bir-birini tushunishdan iborat tashkilot**



- \*A) Sport jamoasi
  - B) Birlashgan guruh
  - D) Maktab sinfi
  - E) Kompaniya
- 28. Qanday sport turlari yakkaalashtirilgan sport turlari deyiladi**
- A) Futbol
  - B) Basketbol
  - D) Voleybol
  - \*E) Balandlikka sakrash
- 29. Sport seksiyasiga (bo'limiga) sportchilarni tanlashda, birinchi navbatda, qanday ko'rsatkich hisobga olinadi?**
- A) Sportchini sport razryadi
  - B) Sport unvoni
  - \*D) Sport mahorati
  - E) O'ziga xos harakat imkoniyatlari
- 30. Sport jamoasi qalbi kim bo'lishi mumkin?**
- A) Tashkilotchilik xususiyatiga ega bo'lgan sportchi
  - \*B) Har bir sportchi
  - D) O'z so'zini jamoa a'zolariga singdira oladigan
  - E) Sportchilar ruhiyatiga yo'l topa oladigan
- 31. Adminstrativ rahbarlikning asosiy vazifasi**
- \*A) Sportchilarni rag'batlantirish va jazolash
  - B) Sportchilarni yo'nalishlarga taqsimlash
  - D) Sportchilarni tarbiyaviy ishlarini to'g'ri yo'lga yo'naltirish
  - E) Sport mashqlari jadvalini tuzish
- 32. O'smir, o'spirin sportchilarni sport musobaqalar davrida xonalarda qancha kishidan joylashtirish kerak?**
- A) 2 – 3 kishidan
  - \*B) 4 – 6 kishidan
  - D) 3 ± 5 kishidan
  - E) 6 – 8 kishidan
- 33. Psixologik karta nimaga xizmat qiladi?**
- A) Sportchilarni ruhiyatini aniqlashga
  - B) Sportchilar bilan yakka tartibda ish borishga
  - \*D) Sportchilar bilan ta'lim-tarbiyaviy ishlarni olib borishga
  - E) Har bir sportchini har tomonlama bilishga
- 34. Sportchi haqida psixologik tavsifnoma kim tomonidan tuziladi?**
- A) Sportchining o'zi tomonidan



- \*B) Murabbiy-ustoz tomonidan
- D) Jismoniy madaniyat o'qituvchisi tomonidan
- E) Sport seksiyasi sardori tomonidan

**35. Bo'shang nerv tizimiga ega bo'lgan sportchilar nimaga muhtojdirlar?**

- A) Tizimli nazoratga
- B) Yordamga
- D) Kuchiga ishonirishga
- \*E) O'zlari ustidan xayrixohlikga

**36. Nerv tizimining harakatchanligini ifodalovchi sharoit**

- \*A) Yangi sharoitga tezda va yengil ko'nikib borish
- B) Bir turdagi his-tuyg'udan ikkinchi turdagi his-tuyg'uga yengil ko'chishi
- D) Qiziqishlarining tez-tez o'zgarib turishi
- E) Mashqlarning bir qismidan ikkinchi qismiga o'tishi

**37. Sportchi kartasidagi axloqiy, irodaviy, his-hayajon sifatleri qanday kuzatishlar orqali kiritiladi?**

- A) Psixologik
- B) O'z-o'zini kuzatish
- D) Tashqaridan kuzatish
- \*E) Pedagogik kuzatish

**38. Sportchi shaxsining asosiy irodaviy sifatleri**

- A) Dadillik, matonat
- B) Faollik, mustaqillik
- D) Chidamlilik, tezkorlik
- \*E) Yuqoridagilarning barchasi

**39. Ongli ravishda zo'r berish**

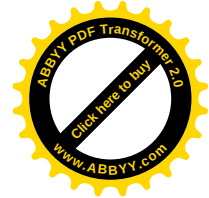
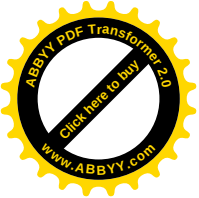
- A) Jismoniy baquvvatlilik
- \*B) Iroda
- D) G'alaba uchun zo'r berish
- E) Chiniqishga muvofiq vositalarni oldindan belgilab olish

**40. Iroda tarkibiga nima kiradi?**

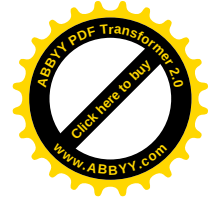
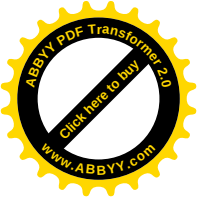
- A) Jismoniy baquvvatlilik
- B) Texnik tayyorgarlik
- \*D) Taktik tayyorgarlik
- E) Jismoniy tayyorgarlik

**41. Qo'rqish hissi sportchining qanday holati bilan bog'liq?**

- A) O'z kuchiga ishonmaslik bilan bog'liq



- \*B) Tayyorgarlik darajasi bilan bog'liq
- D) Irodaviy zo'r berishni amalga oshira olmaslik bilan bog'liq
- E) Ixtiyoriy diqqatni yetishmasligi bilan bog'liq
- 42. Obyektiv qiyinchiliklar nima bilan bog'liq?**
- \*A) Ma'lum sport turi uchun o'ziga xos to'siqlarni yengishni shart qilib qo'yishdan
- B) Sport musobaqasiga bo'ladigan sportchining shaxsiy munosabatlari
- D) Sportchini mashqlantirish uslublarini to'g'ri o'nglab ololmaganligi
- E) Mashqlantirishda tajribalardan foydalana olmaslik
- 43. Chiniquishga erishish uchun sportchining harakatlari qanday bo'lishi shart?**
- A) Harakatlar tizimi bo'lishi shart
- \*B) Harakatlar rejali bo'lishi shart
- D) Harakatlar dasturlashgan bo'lishi shart
- E) Harakatlar kun tartibiga kiritilishi shart
- 44. Sportchining topqirlik va ziyraklik xususiyatlarini asosiy yo'nalishi**
- A) O'z xulqi va xatti-harakatlariga o'zgarishlar kiritib olish yo'nalishi
- \*B) Mashqlarni bajarishda xato va to'siqlarni bartaraf qila olish
- D) Raqiblarining harakatlarini o'z vaqtida anglab olish
- E) O'z vaqtida qaror qabul qila olish
- 45. Tuyg'ularni boshqarishning asosiy yo'nalishi**
- A) Raqib natijalaridan ortiqcha hayajonlanish
- B) Salbiy kechinmalarni bartaraf qilish
- D) Beparvolikni yengish
- \*E) Astenik emotsiyalarni bartaraf qilish (azob chekish, o'zini yo'qotish, qo'rqish kabilari)
- 46. Murabbiy-ustozning pedagogik mahorati**
- A) Holatlarni tushuntira bilish
- B) O'z kuchiga ishonch hosil qila bilish
- \*D) Og'zaki ta'sir qila bilish
- E) Sportchi ongini nimagadir qarata bilish
- 47. Sportchi shaxsini bilish nimaga erishishda muvaffaqiyat manbasi demakdir?**
- \*A) Yuqori malakali sportchilarni tayyorlashdagi muvaffaqiyatlarga erishish demakdir
- B) Sportchi bilan yakka tartibda ish olib borishdagi muvaffaqiyatga erishish demakdir



- D) Sportchini yangidan yangi muvaffaqiyatlarga erishtirish demakdir
- E) Sportchilar safini kengaytirishdagi muvaffaqiyatga erishish demakdir

**48. Mashq qildirishda eng zarur bo'lgan faktor**

- A) Vaziyat
- B) Pedagogik
- \*D) Psixologik
- E) Mashqlari murakkab element

**49. Sportchini bironta sport turiga jalb qilishda, birinchi navbatda, qanday kechinmalar paydo bo'ladi?**

- A) Qo'rquv
- B) Hadiksirash
- D) O'z kuchiga ishonsizlik
- \*E) Psixologik

**50. Yakunlashga yondashtiruvchi mashqlar vositalaridan asosiy ko'rinishi**

- \*A) Himoya belbog'idan foydalanish
- B) Ustoz qo'l yordamidan foydalanish
- D) Sakratuvchi prujinalardan foydalanish
- E) Sakrashda yumshoq po'kaklardan foydalanish

**51. Mashqlarni o'rganishdagi asosiy qiyinchilik**

- A) Diqqatni to'play olmaslik
- B) Noo'rin bezovtalanish
- \*D) Muvozanatlanirish
- E) O'zini yo'qotib qo'yish

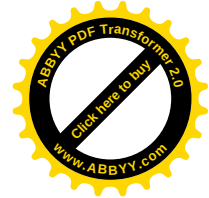
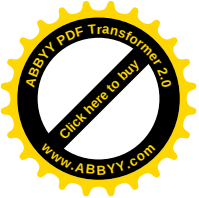
**52. Muskul chiniqishini talab qiladigan mashqlar qanday psixologik holat davomida yuqori darajada bajariladi?**

- A) Sezgilar faoliyati davomida
- \*B) His-tuyg'uni yuqori holatida
- D) Diqqatni muvozanatlanish davrida
- E) Irodaviy kuchni bir joyga to'plash davrida

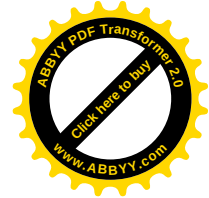
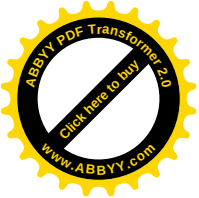
**53. Sportchida tavakkal qilish jarayoni qachon hosil bo'ladi?**

- \*A) Kuchli psixologik zo'riqish paydo bo'lganda
- B) Charchash qiyinchiliklarining o'sib borishi bilan
- D) Muskul zo'riqishi bilan
- E) Turli xatolarga yo'l qo'yish oqibatida

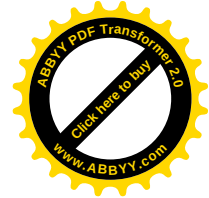
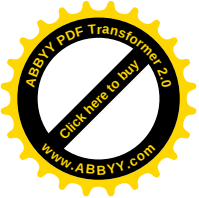
**54. Sport mashqlarini bajarishda sport asboblarning tasviri sportchi ongida noxush, qarama-qarshi subyektiv holatni keltirib chiqaradimi?**



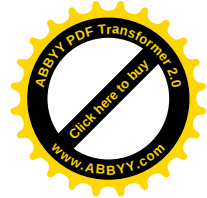
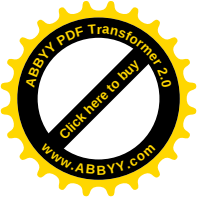
- A) Chiqarish mumkin
  - B) Sportchini tasavvur doirasiga bog'liq
  - D) Keltirib chiqarmaydi
  - \*E) Keltirib chiqaradi
- 55. Noxushlik holatlardan qanday turi eng yuqori darajada ifodalanaadi?**
- \*A) To'g'ri harakatga ishonch tuyg'usini yo'qligida
  - B) Mashq davomida yiqilishi yoki jarohat olishi bilan bog'liq holatda
  - D) Aniqlik bilan ifodalanmagan holatda
  - E) Harakatlarni to'g'ri badara olmaslik holatida
- 56. Haddan tashqari qo'zg'aluvchanlik davrida paydo bo'luvchi asosiy harakatlar**
- A) Titrash
  - B) Stress holati
  - \*D) Ko'p gapirish, xarxasha qilish
  - E) Ehtiyojga xos bo'lmagan harakatlar
- 57. Musobaqada mashqlarni bajarishi davomida sportchi yonida murabbiy-ustoz bo'lishi shartmi?**
- A) Albatta
  - B) Bu dominant (yuqori darajadagi) ishonch
  - \*D) Shart emas (o'ziga ishonch yo'qoladi)
  - E) Sportchini ko'nikib qolganligiga bog'liq
- 58. Sportchini muvaffaqiyatli ishlashining asosiy ko'rinishi**
- A) Avtomatik (ko'nikib qolgan) turdagi mashqlarni takrorlash
  - B) Ertalabki badan tarbiyasi bilan shug'ullanish
  - D) Past darajadagi harakat impulsaridan foydalanish
  - \*E) Hafta davomida mashqlarda bajarilgan elementlar (qismlar) soni va kombinatsiyalarni takrorlash
- 59. Yangi mashqlarni bajarish davrlarida uchraydigan qiyinchiliklarni yengib o'tish uchun sportchilar qanday tasvir manbalaridan foydalanadilar?**
- A) Murabbiy-ustoz ko'rgazmalaridan
  - B) O'zlarining sezgi manbalaridan
  - \*D) Kino, video va kompyuterdan
  - E) Jamoa shaklida mashqlarni bajarishdan
- 60. Musobaqalarda ishlov berilgan muskul-harakat tasavvurlari kuchli emotsional (his-tuyg'u) holatlarida buzilib ketishi mumkinmi?**



- A) Bu ko'nikmaga bog'liq  
B) Berilgan ishlovning darajasiga bog'liq  
\*D) Buzilib ketadi (tasavvur butunlay yuklamaga aylanmaydi)  
E) Sportchi mashqning faqat boshlang'ich qismini to'liq egallagan taqdirda
- 61. Muskul-harakat tasavvurlarining namunaviy holati**  
A) Mashqning boshlang'ich qismini bajarishi bilan bog'liq  
B) Mashqning keyingi qismini bajarishi bilan bog'liq  
D) Mashqning mukammal qismini bajarishi bilan bog'liq  
\*E) Mashqning butunligicha bajarish bilan bog'liq
- 62. Murabbiy-ustoz o'z obro'siga xatar yetishini o'ylamasdan sportchini tinglashi, uning fikriga ko'ra ish yuritishi kerakmi?**  
A) Kerak emas  
B) Zaruratiga ko'ra  
\*D) Kerak  
E) Bir-birini tushungan holda ish yuritish kerak
- 63. Sport asboblari (snaryadni) idrok qilish jarayonining shakllantirishda sportchining qanday holati katta ahamiyat kasb etadi?**  
A) Sportchi diqqatining holati  
\*B) Sportchi tanasining holati, uni sport turiga moslashtira bilishi  
D) Idrok jarayonining to'g'ri yo'naltirilishi  
E) Asboblarning to'g'ri idrok qila bilishi
- 64. Sportchi ongini markazlashtirish imkoniyatlarini rivojlantirish uchun zarur bo'lgan komponentlar**  
\*A) Bo'shliq va vaqtni idrok qilish  
B) Masofani va sport asbobini to'la idrok qilish  
D) Tevarak-atrofni idrok qilish  
E) Murabbiy-ustoz ko'rsatmalarini idrok qilish
- 65. Vaqtni idrok qilishda nimalardan foydalanish asosiy o'rin egallaydi?**  
A) Vaqtni ovoz chiqarib sanashdan foydalanish  
\*B) O'lchov asboblariidan foydalanish  
D) Ma'lum bir vaqt ichida ma'lum bir holatni saqlashda foydalanishi  
E) Sportchining ritm asosida sanash jarayonidan foydalanishi
- 66. Ongning doimiy tarzda harakatni boshqara olmasligi qanday holati keltirib chiqaradi?**  
A) Barcha harakatlar ong tizimida bo'lmaslikni  
B) Ba'zi bir harakatlar ongsiz tarzda amalga oshirilishini



- D) Diqqatni bir manbadan ikkinchi manbaga ko'chira olmaslikni  
\*E) Boshqarishni uziluvchanligini
- 67. Sportchini o'zini boshqarish faoliyati ongli bo'lgani kabi**  
A) Ongsiz bo'lishi kerak  
\*B) Avtomatlashtirilgan bo'lishi kerak  
D) Ixtiyoriy yo'naltirilgan bo'lishi kerak  
E) Ixtiyorsiz amalga oshadigan bo'lishi kerak
- 68. Har qanday avtomatlashtirilgan harakat, birinchi navbatda, ni-mani yo'qotadi?**  
A) O'zining mazmunini  
B) O'zining zarur qismlarini  
\*D) O'zining egiluvchanligini  
E) O'zining mohiyatini
- 69. To'liq avtomatlashtirilgan harakat nimani hosil qiladi?**  
\*A) Kutilmagan sakrashni  
B) Mashqni avtomatlashgan qismi "o'ziniki"ga aylanishni  
D) Mukammal qismlarni bajarish qiyinlanishni  
E) O'ziga xos qiyinchilik kelib chiqishini
- 70. Musobaqaning murakkab sharoitlarida sportchi o'zining psixo-logik imkoniyatlarining to'liq holda musobaqa faoliyatiga qaratishi bilan birga, yana qanday asosiy jarayonlariga qarata bilishi kerak**  
A) Nazorat jarayonlariga  
\*B) Sinov jarayonlariga  
D) Musobaqaga tayyorlanish jarayonlariga  
E) O'zini tuta bilish jarayonlariga
- 71. Aniq musobaqaga tayyorgarlik qaysi davrda amalga oshiriladi?**  
A) Yillar davomida  
B) Sport seksiyasiga qabul qilingan davrlarda  
D) Musobaqa davomida  
\*E) Musobaqa oldi tayyorgarlikda
- 72. Musobaqaga tayyorgarlikning asosi**  
A) Texnik tayyorgarlikning asosi  
B) Texnik tayyorgarlik  
\*D) Irodaviy tayyorgarlik  
E) Jismoniy tayyorgarlik
- 73. Sportchi tayyorgarlik holatining asosiy omillari**  
A) Texnik tayyorgarlik  
B) Jismoniy-psixologik tayyorgarlik



D) Taktik tayyorgarlik

\*E) Keltirilgan barcha tayyorgarlik turlari

**74. Sportchini musobaqaga tayyorgarlik davrida ixtiyoriy boshqarishning qanday xususiyati asosiy o'rinni egallaydi?**

\*A) Yuklamaning shakllanganlik darajasi

B) Sport sharoitining obyektiv holatga bog'liqligi

D) Emotsional his-tuyg'uning o'zgarishlik xususiyati

E) Harakat dasturining mavjudligi

**75. Aniq yuklamaning ifodalanishi**

A) O'zgaraydigan yuklama sifatida

\*B) Umumiy yuklama asosida ifodalanishi

D) Raqibdagi yuklamani oldindan seza bilishda ifodalanishi

E) O'zi qabul qilgan yuklamasini unga to'g'ri kelmaslikda ifodalanishi

**76. Musobaqaga xos yuklama nima asosida shakllantiriladi?**

A) Murabbiy-ustoz ko'rsatmasi asosida

B) Sportchini istak-xohishi asosida

D) Sportchining kuchi asosida

\*E) Maxsus reja va metodik jihatdan to'g'ri yo'nalish asosida

**77. Murabbiy-ustoz tomonidan sportchilarning faolligini ortirish yoki sustlashtirish uslublari**

\*A) Ishontirish, tushuntirish

B) His qildirish, o'rgatish

D) Namuna, o'rnatish bo'lish

E) Og'zaki ta'sir qilish, uqtirish

**78. Sportchining yuklamasi nimalardan tashkil topadi?**

A) Ustoz ko'rsatmasidan

B) Sportchining kuch hajmidan

\*D) Bir qancha yuklamalardan

E) Aniq mashqqa undovi kuchdan

**79. Musobaqa oldi bosqichida sportchi uchun eng zarur bo'lgan tuyg'u**

A) Xotirjamlik

B) Yuqori darajadagi kayfiyat

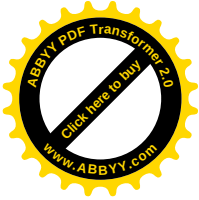
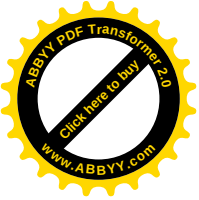
D) Raqibdan qo'rqmaslik

\*E) O'ziga ishonch

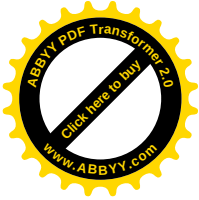
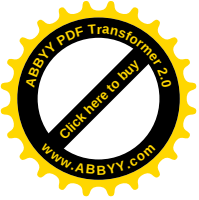
**80. Sport musobaqasiga xulosa chiqarishning asosi**

A) Raqib imkoniyatlarini ko'rsatkichlari

\*B) Sportchi imkoniyati bilan raqib imkoniyatlarini taqqoslash



- D) Musobaqa oldi mashqlantirish natijalari  
E) Psixologik-pedagogik vaziyatlarni xisobga olish
- 81. Sportchida, agarda oldindan mag'lubiyat fikrida bo'lib yutqazsa, qanday xulosaga kelinadi?**  
A) Raqibi kuchidan kuchi pastlik qildi  
B) O'ziga ishonchsiz musobaqaga tushdi  
\*D) "Startda yutqazdi"  
E) O'z kuchini butunlay ochib bera olmadi
- 82. Raqib haqida ma'lumotlarga ega bo'lmaslik sportchida qanday his-tuyg'uni hosil qiladi?**  
A) Qo'rquv  
B) Stress holatni  
D) Dovdirash  
\*E) Xavotirlanish
- 83. Yuqori darajada mashqlangan sport formasidagi sportchi o'z faoliyatida qanday ma'lumotlarni sifatliroq ko'rsata oladi?**  
A) O'zining jismoniy kuchini  
\*B) O'zining jismoniy, texnik va taktik jihatlarini  
D) O'zidagi ishonch, mag'rurlik  
E) O'zidagi dadillik, bexavotirlik
- 84. Sportchilarni psixologik tayyorlashda eng zarur ijtimoiy xarakterga ega bo'lgan motiv**  
A) Albatta, yengaman  
B) Men g'olibman  
\*D) Javobgarlik  
E) Yuqorinkilik ruhi
- 85. Eksperiment (tajriba) o'tkazish oldidan beriladigan ko'rsatma**  
\*A) Instruksiya  
B) Qoidani tushuntirish  
D) Mashqni bajarib ko'rsatish  
E) Anketa-savoillar
- 86. Sportchini texnik jihatdan tayyorlash jarayoni**  
A) Psixologik jarayon  
B) Fiziologik jarayon  
D) Ijtimoiy jarayon  
\*E) Pedagogik jarayon
- 87. Mashq texnikasini egallash**  
\*A) Harakat texnikasini egallashdir



- B) Ruhiy holatni egallashdir
- D) Jismoniy ko'rsatkichlarni egallashdir
- E) O'z kuchiga ishonchni egallashdir

**88. Harakat malaka nima?**

- A) Odamga xos xususiyat
- \*B) Odamning yodlab olgan xatti-harakatlari
- D) Shartli reflekslar
- E) Tez, tejamli bajariladigan holat

**89. Harakat malakalarining asosiy xususiyati**

- \*A) Malakalarning ong bilan bog'liqligi
- B) Harakatlarning aniqligi
- D) Harakatlarning tizimliliigi
- E) Sezgilarining yuksak darajadaliigi

**90. Musobaqa jarayonida psixik jarayonlarning sifati, reaksiya tezligi oshishi sportchida qanday holatni vujudga keltiradi?**

- A) Sportchi zarur bo'lgan tezlik
- B) Epchillik
- D) Egiluvchanlik
- \*E) Oriyentirovka (mo'ljal) refleksi yaxshilanadi

**91. Harakat malakalarining hosil bo'lishida ishtirok etuvchi asosiy sezgi turi**

- A) Ko'rish
- B) Eshitish
- D) Teri
- \*E) Barcha sezgilar

**92. Sport musobaqasida eng yuksak natija va g'alabaga erishish uchun ishlatiladigan uslub yig'indisi**

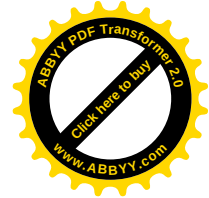
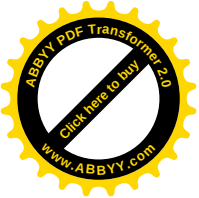
- A) Jismoniy harakatchanlik
- \*B) Sport taktikasi
- D) Sport texnikasi
- E) Sport mahorati

**93. Sport taktikasida namoyon bo'luvchi asosiy xususiyatlar**

- \*A) Buyruq, sportchining harakat uslubi
- B) Harakat va tezlik
- D) Sezgirlik va kuzatuvchanlik
- E) Tashabbusni qo'lga olish, yuqori darajadagi ko'tarinkilik

**94. Sportchi uchun zarur bo'lgan asosiy reja turi**

- A) Taxminiy taktik reja



B) Shartli taktik reja

\*D) Taktik reja

E) Musobaqa oldi rejasi

**95. Taktik rejani yechish sportchining qanday psixologik jarayoniga bog'liq?**

A) Irodasiga

B) Xotirasiga

\*D) Tafakkuriga

E) Idrokiga

**96. Musobaqa oldi tayyorgarlik, asosan, nimalarga qaratilgan bo'lishi kerak?**

\*A) Mashq kombinatsiyalarini mukammallashtirish

B) Sportchi kuchida "bo'sh joylarni" to'ldirish

D) Irodaviy sifatlarni chiniqtirish

E) Aniq yuklama bilan ishlash

**97. Sportchidagi musobaqa oldi hayajonlanishini ifodalovchi asosiy manba**

A) O'zining hayajonlanishini boshqara olmasligi

\*B) Tomir urishining kuchlanishi

D) Yuz harakatining keskin o'zgarishi

E) Hadiksirash

**98. Chiniqishga ko'ra, musobaqa oldi tayyorgarlik davomida had-dan ortiq zo'rqiish nimani talab etadi?**

A) Mushaklar kuchlanishini

B) Ruhiy kuchlanishni

\*D) Nerv kuchlanishini

E) Anatomofiziologik kuchlanishni

**99. Sportchi faoliyatini baholashda e'ttibor qilinishi zarur bo'lgan manba**

A) Ko'rsatkich

B) Mashqlar qismlarining aniq bajarilishi

D) Sharoitni hisobga olish

\*E) Oldingi musobaqalar natijasi

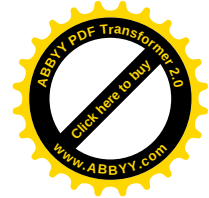
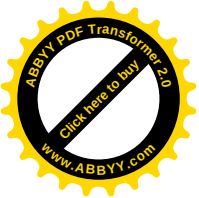
**100. Nazorat sinov sharoitlariga qo'yiladigan asosiy talab**

A) Ixtiyoriy bajarishdan majburiy bajartirishga o'tish

\*B) Sinov sharoitlarini qiyinlashtirib borish

D) Sportchining ishga kirishib ketishini jadallashtirish

E) Sinov sharoitini o'zgartirib turish



**101. Majburiy bajarishda nimaga e'tibor qaratiladi?**

- \*A) Tayyorgarlik mashqlarini bajarish to'xtatiladi
- B) Tayyorgarlik mashqlari chegaralantiriladi
- D) Sportchining faoliyati faollashtiriladi
- E) Kun tartibiga e'tibor qaratilmaydi

**102. Har qanday sport turi qanday mahoratni talab etadi?**

- A) Ijobiy hayajonlanishni
- B) Tajanglik holatini
- \*D) Artistik mahoratini
- E) Sog'lom emotsional his-tuyg'uni

**103. Mashqni yordamchi uskunalar asosida bajarish sportchida qanday holatni keltirib chiqaradi?**

- \*A) Harakatlarni bajarishga ishonch
- B) Qo'rquv holatini yengish
- D) Salbiy hayajonlanish yo'qoladi
- E) Mo'ljal reaksiyasida aniqlik

**104. Musobaqa jarayonida kuchli hayajonlanishdan tashqari sodir bo'lishi mumkin bo'lgan holat**

- A) Qon bosimining o'zgarishi
- B) Nafas olishining tezlashishi
- D) Yuz mushaklarining harakatchanligi
- \*E) Terini biopotentsiali (biologik imkoniyati)

**105. Musobaqaga tayyorlanish deganda nima tushuniladi?**

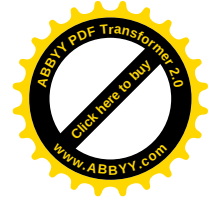
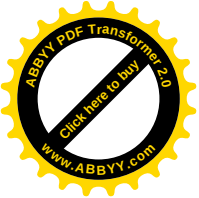
- A) Kundalik mashqlantirish
- B) Mashq kombinatsiyalarini bajarish
- \*D) Harakat rejasi
- E) Xatti-harakatlarni muvofiqlashtirish

**106. Musobaqaga tayyorlanish davrining birinchi bosqichi**

- A) Chaqirilgandan keyingi davr
- \*B) Chaqiriqqacha bo'lgan davr
- V) Sport asbobi oldiga chaqiriq davri
- G) Chiqish holatini qabul qilgan davr

**107. Sport asboblari oldida chiqish holatida nimaga e'tiborni qaratish zarur?**

- \*A) Kombinatsiyalarni muvaffaqiyatli bajarishga ishonch hosil qilish
- B) Mashqni boshlanishiga diqqatni markazlashtirish
- D) His-hayajonlarni muvofiqlashtirish
- E) O'ngni bir manbaga to'plash



**108. Sportchining sport asbobi oldidagi asosiy holati**

- A) O'zini boshqara olish
- \*B) O'ziga buyruq berishni qabul qilish
- D) Kombinatsiyani oxirigacha bajarish
- E) Qo'rqmasdan! kabi buyruqlarni berish

**109. Ongli boshqarish o'z kuchiga asosan...**

- A) Mashqning asosiy qismlarini bajarishga yo'naltirilgan
- B) Mashqning boshlang'ich qismiga yo'naltirilgan
- D) Mashqni to'liq bajarishga yo'naltirilgan
- \*E) Doimo o'zgaruvchan

**110. Kuchli asab tizimiga ega bo'lgan sportchi uchun kombinatsiyalarni qancha marta takrorlash yetarli?**

- A) 3 – 4 marta
- B) 5 – 6 marta
- D) 2 – 3 marta
- \*E) 1 – 2 marta

**111. Emotsiyalarni (hayajonlanishni) tartibga solishning eng asosiy psixologik uslubi**

- \*A) Autogen (o'z-o'zini) boshqarish
- B) Uyqusizlikning oldini olish
- D) To'g'ri dam olish
- E) O'ziga dalda berish

**112. Sportchining professional (kasbiy) sifatlarining asosiy guruhi**

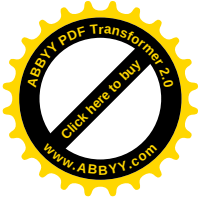
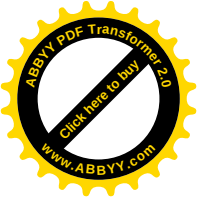
- A) Kommunikativ
- \*B) G'oyaviy-siyosiy
- D) Intellektual
- E) Psixomotor

**113. G'oyaviy-siyosiy sifatlar asosi**

- A) Ma'naviyatlilik
- B) Ma'kuraviy bilimdonlik
- \*D) Dunyøqarash mazmuni
- E) Xulq-atvor ifodasi

**114. Axloqiy sifatlarining asosiy majmuasi**

- \*A) Xushmuomalik
- B) Soddillik
- D) Talabchanlik
- E) Optimizm



**115. Autogen mashqlantirish bilan shug'ullanish natijasida sportchi o'zini qanday holatga olib kelishi mumkin?**

A) Diqqatini bir nuqtaga to'plash

B) Uyqu holatiga

\*D) Yarim uyqu holatiga

E) Emotsional holatga

**116. Autogen mashqlantirishning asosiy mohiyati**

\*A) Jismoniy toliqishni yo'qotish

B) Asab toliqishni yo'qotish

D) Asab tizimini vazminlashtirish

E) Uyqusizlik holati bilan kurashish

**117. O'zini ishlantirishning asosiy vazifasi**

A) Uyqusiz holati bilan kurashish

B) Emotsional holatning haddan oshib ketishiga yo'l qo'ymaslik

\*D) Mashqlantirishdan oldin dam olish

E) Musobaqa paytidagi hayajonlanishni pasaytirish

**118. Issiqni his qilish nimaga asoslanadi?**

\*A) Qon tomirlarini kengaytirishga

B) O'zini dadillashtirishga

D) Mushaklarni bo'shashtirishga\*

E) Yurak faoliyatini tartibga solishga

**119. O'z-o'ziga buyruq berishning asosiy shakli**

A) Ko'ngildan o'tkazish

B) Ichki motiv (turtki)

\*D) Og'zaki ifodalanish

E) Ichki so'zlar

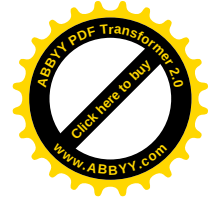
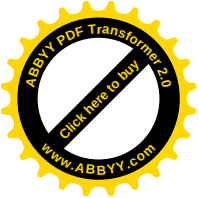
**120. Sport faoliyatining yakuniy asosi**

A) Mashqlantirish

B) Raqiblarni o'rganish

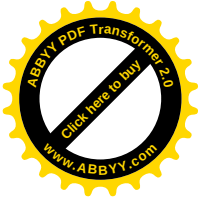
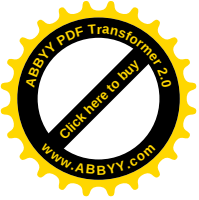
D) Kurash

\*E) Musobaqa



## Mundarija

|                                                                                                                                           |           |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| Kirish .....                                                                                                                              | 3         |
| <b>I Bob. Sortchilarni har tomonlama shakllanishining o'ziga xos psixologik va pedagogik xususiyatlari.....</b>                           | <b>11</b> |
| I. 1-§. Sortchining his-hayajonlarini boshqara olish xususiyatlarini o'ziga xosligi.....                                                  | 11        |
| I. 2-§. Sortchilarni tayyorlashda shaxs va jamoa psixologiyasining o'ziga xos xususiyatlari.....                                          | 14        |
| I. 3-§. Sortchilarni shaxsini shakllantirish jarayoniga psixologik va pedagogik yondashish.....                                           | 18        |
| I. 4-§. Sortchi shaxsining psixologik xususiyatlari.....                                                                                  | 22        |
| <b>II. bob. Sortchi shaxsiga yakka tartibda yondashish.....</b>                                                                           | <b>33</b> |
| II. 1-§. Sortchini shaxsiy xususiyatlarini bilish jarayoniga yakka tartibda yondashish.....                                               | 33        |
| II. 2-§. Sortchini tayyorlashda ta'lim va mashq qildirishning psixologik va pedagogik asoslari.....                                       | 44        |
| II. 3-§. Sortchining qo'rquv hissini yengib o'tish jarayoni.....                                                                          | 49        |
| <b>III. bob. Sortchining harakatlarini boshqarish tizimi.....</b>                                                                         | <b>53</b> |
| III. 1-§. Sortchining muskul-harakat tasavvurlarini shakllantirishning psixologik va pedagogik asoslari.....                              | 53        |
| III. 2-§. Sortchilarning harakatlarini ongli va avtomatik (o'z-o'zidan) tarzda boshqaruv tizimining psixologik va pedagogik asoslari..... | 59        |
| III. 3-§. Sortchilarning texnik jihatdan musobaqaga tayyolashning psixologik va pedagogik asoslari.....                                   | 75        |
| III. 4-§. Sortchilarni taktik jihatdan musobaqaga tayyorlashning psixologik va pedagogik asoslari.....                                    | 82        |
| III. 5-§. Sortchilarning adminstrativ xujalik funksiyasi va obro'si.....                                                                  | 98        |
| "Sortchilarni psixologik va pedagogik jihatdan tayyorlashning test-nazorat topshiriqlari.....                                             | 114       |



**O'ktam Matnazarov**

**“SPORTCHILARNI TAYYORLASHNING  
PSIXOLOGIK VA PEDAGOGIK ASOSLARI”**  
(o'quv-uslubiy qo'llanma)

**Muharrir: Yo'ldoshev Ro'zimboy**  
**Texnik muharrir: Sherali Yo'ldoshev**  
**Musahhih: Tamara Turumova**

UrDU noshirlik bo'limi O'zbekiston matbuot va axborot  
agentligining 2009-yil 19-avgustdagi №148 raqamli buyrug'i  
bilan qayta ro'yxatdan o'tkazilgan.  
Terishga berildi: 23.12.2014.  
Bosishga ruxsat etildi: 30.12.2014.  
Ofset qog'oz. Qog'oz bichimi 60x84 <sup>1</sup>/<sub>16</sub>.  
Tayms garnituras. Adadi 100. Buyurtma №.58.  
Hisob-nashriyot tabag'i 7.  
Shartli bosma tabag'i 6,5.  
UrDU noshirlik bo'limida tayyorlandi.  
Manzil: 220110. Urganch shahri,  
H. Olimjon ko'chasi, 14-uy.  
Telefon: (0-362)-224-66-01.

UrDU bosmaxonasida chop etildi.  
Manzil: 220110. Urganch shahri,  
H. Olimjon ko'chasi, 14-uy.  
Telefon: (0-362)-224-66-01.