

88.4
A.23

D.N. ARZIKULOV
Z.G. GAPPAROV
D.B. VAXABOVA

PSIXOLOGIYA

VA SPORT PSIXOLOGIYASI



TOSHKENT

88.4
A-33

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

O'ZBEKISTON DAVLAT JISMONIY TARBIYA INSTITUTI

**D.N. ARZIKULOV, Z.G. GAPPAROV,
D.B. VAXABOVA**

PSIXOLOGIYA VA SPORT PSIXOLOGIYASI

*O'zbekiston Respublikasi Oliy va o'rta maxsus ta'lim vazirligining
muvofiglashtirish kengashi tomonidan 5610500-Sport faoliyati (faoliyat turlari
bo'yicha) ning talabalri uchun o'quv qo'llanma sifatida tavsiya etilgan.*



TOSHKENT

UDK: 332.2 (575.1)

BBK: 65.32-5 (5ʻ)

A – 33

Psixologiya va sport psixologiyasi. /Arzikulov D.N., Gapparov Z.G., Vaxabova D.B. Oʻquv qoʻllanma. – T., 2017. – 307 b.

Taqrizchilar:

- Gʻoziyev E.Gʻ** - psixologiya fanlari doktori, professor
Umarov B.M. - psixologiya fanlari doktori, professor
Salamov R.S. - pedagogika fanlari doktori, professor

Mazkur oʻquv qoʻllanmada psixologiya va sport psixologiyasi fanini predmeti maqsad vazifalari, tamoyillari, metodlari, psixikaning fiziologik asoslari; shaxs psixologiyasi; sezgi; idrok; tasavvur; xayol; tafakkur; nutq; xotira; diqqat; emosiya va his tuygʻular; iroda va irodaviy harakatlar; temperament; xarakter; qobiliyatlar; sport psixologiyasi predmeti maqsad vazifalari; sport faoliyatining psixologik xususiyatlari; sport musobaqalarining psixologiyasi; sportchini texnik, taktik, psixologik va irodaviy jihatdan tayyorlashning psixologik asoslari haqida maʼlumotlar berilgan. Shuningdek, sportchilarda jismoniy yuklamalarni egallash, sport faoliyatini yuritish koʻnikma va malakalarini psixologik asoslarini shakllantirish koʻzda tutilgan.

Oʻquv qoʻllanma jismoniy tarbiya instituti talabalari, sport kollejlari, bolalar va oʻsmirlar sport maktablari oʻquvchilari uchun moʻljallangan.

INSB 978-9943-5066-6-4



KIRISH

Jamiyatda yashaydigan har bir inson mustaqil shaxs boʻlib, ularning har biri oʻziga xos xarakter, qobiliyat, kayfiyat va ichki hissiy kechinmalariga ega. Maʼlumki, har qanday individ shaxs boʻlib shakllanishi uchun eng avvalo oʻz menligini anglashi kerak boʻladi, yaʼni uning jismi emas, balki, ruhiy olami va tafakkuri oʻzgarishi, shakllanishi zarur. “Barchamizga maʼlumki, inson oʻzligini anglagani, nasl-nasabini chuqurroq bilgani sari yuragida Vatanga muhabbat tuygʻusi ildiz otib, ulgʻaya boradi. Bu ildiz qancha teran boʻlsa, tugʻilib oʻsgan yurtga muhabbat ham shu qadar yuksak boʻladi¹”. Yaʼni inson oʻzining kimligini anglashga intilishidan, oʻz ruhiy dunyosini va oʻzgalar ruhiyatini bilish istagi paydo boʻlishdan, tabiat va jamiyat hodisalarini tushunishga ehtiyoj sezishdan, oʻtmish, hozirgi zamon, kelajak haqida mulohaza yuritishdan eʼtiboran psixologiya fan sifatida rivojlanish boshladi.

Hozirgi kunda jamiyatda psixologik bilimlar bilan qurollangan mutaxassislar nisbatan ijtimoiy buyurtmaning koʻpayishi boʻlgʻusi mutaxassislarni hozirgi zamon talabiga javob beradigan darajada tayyorlashni taqozo qilmoqda. Istiqloq sharofati tufayli ilmiy yondashuvlarga, oldingi uslubiy muammolarga xolisona munosabatda boʻlish imkoniyati vujudga keldi. Mamlakatimizning Birinchi Prezidenti Islom Karimov asarlarida, Oʻzbekiston Respublikasining «Taʼlim toʻgʻrisidagi qonun» hamda «Kadrlar tayyorlash milliy dasturi»da, «Milliy gʻoya va milliy istiqloq mafkurasi» hujjatlarida mutaxassislar oldiga ulkan talablar va masʼul vazifalar yuklamoqda. Ana shu vazifalarni amaliyotda oʻz ifodasini toptirishda psixologiya fani muhim rol oʻynaydi.

Hech bir jismoniy mashqlar, jismoniy xatti-harakatlarni psixikaning psixomotor, aqliy intellektual, kognitiv, hissiy-irodaviy sohalarining ishtirokisiz amalga oshirib boʻlmaydi. Shuning uchun psixologiya fani ham sportchilar faoliyati samaradorligini oshirishda bevosita va bivosita oʻrganadigan fanlar sirasiga kiradi. Oʻzbekiston davlat jismoniy tarbiya institutida tahsil olayotgan talaballarga “Psixologiya va sport psixologiyasi” fani umumkasbiy fanlar qatorida oʻqitiladi.

Mazkur oʻquv qoʻllanma ham psixologiyaning boshlangʻich va asosiy tarmogʻi boʻlgan umumiy psixologiya va sport psixologiyasi

¹ I.A.Karimov. Yuksak maʼnaviyat –yengilmas kuch . – T., 2008. – 90 b.

fanining namunaviy va ishchi o'quv dasturlari asosida tayyorlangan. Unda jismoniy tarbiya institutida tahsil olayotgan uchinchi bosqich talabalarining "Psixologiya va sport psixologiyasi" fani bilan tanishtirish, ularga sport faoliyatida zarur bo'ladigan psixologiya sport psixologiyasiga oid ilmiy bilimlarni berish, kerakli ko'nikma va malakalarni shakllantirish nazarda tutilgan.

O'quv qo'llanma ikki bo'limdan iborat bo'lib, birinchi bo'lim "Psixologiya" deb nomlanib, u o'z tarkibiga beshta qismni oladi. Birinchi qismda psixologiyaning umumiy masalalari, ikkinchi qismda shaxs psixologiyasi, uchinchi qismda bilishning psixik jarayonlari, to'rtinchi qismda shaxsning hissiy – irodaviy holatlari, beshinchi qismda shaxsning individual xususiyatlarining psixologik qonuniyatlarini ilmiy-nazariy asoslari yoritilgan.

Ikkinchi bo'lim "Jismoniy tarbiya va sport psixologiyasi" kursini o'qitishga asoslangan. Ushbu bo'lim ikki qismdan iborat. Birinchi qismda sport psixologiyasining ilmiy-nazariy manbalari, ikkinchi qismda sportchilarni musobaqalarga tayyorlashning psixologik jihatlari yoritilgan. Har bir qism o'zining mazmun mohiyatidan kelib chiqib alohida boblarga ajratilgan.

Ushbu o'quv qo'llanma mamlakatimiz va rossiyalik psixolog olimlar E.G'.G'oziyev, V.M.Karimova, B.R.Qodirov, P.I.Ivanov, P.A.Rudik, G.D.Garbunov, A.V.Radionov, A.S.Puni, Z.G. Gapparovlarning "Psixologiya" va "Sport psixologiyasi" faniga oid darslik va qo'llanmalaridan hamda O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya instituti "Pedagogika va psixologiyasi" kafedrasida professor – o'qituvchilari pedagogika fanlari nomzodi, professor Z.G.Gapparov, biologiya fanlari nomzodi, dosent M.A. Tursunova va katta o'qituvchi Z.T. Sayitmetovalarning ko'p yillik to'plagan (ilmiy tadqiqot ishlari asosida) boy ilmiy merosidan keng foydalanilgan holda tayyorlandi.

Qo'llanmadagi mavzular O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya institutida tayyorlanadigan 5610500 – Sport faoliyati (faoliyat turlari bo'yicha) 5111000 – Kasb ta'limi Sport faoliyati (faoliyat turlari bo'yicha) bakalavriat ta'lim yo'nalishi bo'yicha ishlab chiqilgan davlat ta'lim standartlariga asoslangan holda tuzib chiqilgan.

BIRINCHI BO'LIM. PSIXOLOGIYAGA KIRISH

I – QISM. PSIXOLOGIYANING UMUMIY MASALALARI I BOB. PSIXOLOGIYA FANINING PREDMETI, MAQSAD, VAZIFASI VA USULLARI

1.1. Psixologiya fanining predmeti

Psixologiya fan sifatida uzoq o'tmishga va qisqa tarixga ega. Ilmiy adabiyotlarda psixologiya tarixi ikkita davrga ajratiladi va ular o'z navbatida, kichikroq davrlarga bo'linish prinsipiga asosan o'rganiladi.

Birinchi davr. Psixologiya fanining falsafa tarkibida rivojlangan davri. Bu davrda er.av. VI asrdan (Aristotelning "Jon" haqidagi asarini dunyoga kelishi bilan bog'liq davr) XIX asr o'rtasigacha 2,5 ming yil davom etgan davrdir.

Ikkinchi davr. Psixologiya fanining mustaqil fan sifatida rivojlangan davri. Bu davr XIX asr o'rtalaridan (Vilgelm Vundt (1832-1920 y.) 1879 yili Germaniyaning Leypsigda birinchi eksperimental psixologiya laboratoriyasini tashkil etishi bilan psixologiyaning mustaqil fan sifatida falsafadan ajralib chiqishiga turtki bo'ldi.) hozirgi kungacha bo'lgan davr.

Psixologiya – psixologik qonuniyatlar va psixik hodisalarni o'rganuvchi fandır (1- rasmni o'rganib tahlil qiling). «Psixologiya» gr. – «*psyche*» – jon, ruh va «*logos*» – ta'limot, ilm ya'ni, inson ruhiyati haqidagi ta'limotdir. Bu fan insonning ichki ruhiy dunyosining qonuniyatlarini va ishlash mexanizmlarini o'rgatadi. Shuningdek, psixologiya fanining predmeti har birimizning tashqi olamni va o'z-o'zimizni bilishimizning asosida yotgan jarayonlar, hodisalar, holatlar va shakllangan xislatlarni tashkil etadi. Psixologik adabiyotlarda bu fanning predmeti **psixika va uning qonuniyatlarini** o'rganishdan iboratligi yoritilgan.

Psixika – bu inson ruhiyatining shunday holatiki, u tashqi olamni

(ichki ruhiy olamni ham) ongli (ba'zan ongsiz) tarzda aks ettirishimizni, ya'ni bilishimiz, his qilishimiz, tasavvur qilib, anglashimizni ta'minlaydi.

1.2. Psixik taraqqiyot qonuniyatlari

Kompensasiya qonuniyati - nisbatan sust rivojlangan psixik funksiyalar vazifasining qisman boshqa funksiyalar tomonidan bajarilishi;

Geteroxronlik qonuniyati - psixik rivojlanish davomida turli psixik funksiyalar taraqqiyotining notekis kechishi;

Integrasiya qonuniyati - psixik funksiyalarning o'zaro aloqadorlikda taraqqiy etishi;

Senzitivlik qonuniyati - psixik rivojlanishning muayyan davri ma'lum psixik funksiyalar rivojlanishi uchun qulay davr bo'lishi;

Kumulyativlik qonuniyati - psixik rivojlanish davomida psixik funksiyalar va xususiyatlardagi o'zgarishlarning to'planib borishi.

Obyektiv olamning in'ikosi bo'lmish psixikaning faqat odamgagina xos bo'lgan va ijtimoiy munosabatlar, jamoa mehnati jarayonida rivojlanuvchi psixikaning oliy shakliga **ong** deb ataladi.

Inson psixikasi va uning ruhiy olamiga aloqador qonuniyatlar, hodisalar va jarayonlar shu qadar murakkab va xilma-xilki, uni o'rganish har birimizdan jiddiy yondashuvni talab etadi.

Shuning uchun ham odamlarning bilimdonligi nafaqat tashqi olamda ro'y berayotgan ob'yektiv hodisalar mohiyatiga aloqador bilimlar majmuiga ega bo'lish bilan, balki hayotda munosib o'rin egallash, o'z ichki imkoniyatlari va salohiyatidan samarali foydalanган holda faoliyatini oqilona tashkil etishning barcha sirlaridan boxabar bo'lish, o'ziga va o'zgalarga ta'sir ko'rsatishning usullarini bilish va ulardan o'z o'rnida unumli foydalanishni nazarda tutadi.

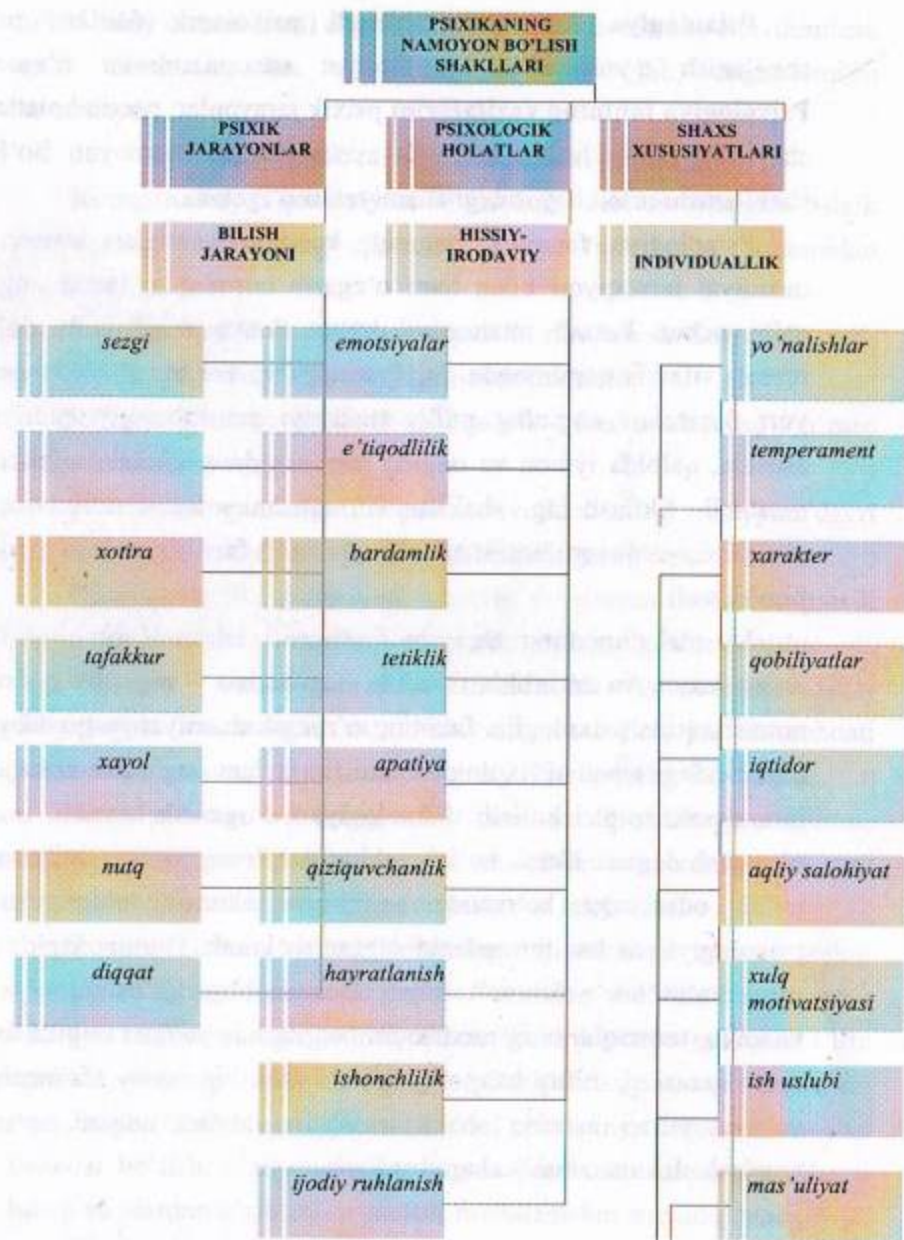
Psixologiya fanining maqsadi insonning xulq-atvori, shaxslararo munosabatlari va reaksiyalarini kuzatish, xulq - atvoriga sabab bo'luvchi motivlarni hisobga olgan holda ta'sir o'tkazishdan iboratdir.

Psixologiya fanining predmeti psixologik dalillar, psixik rivojlanish qonuniyatlar va faoliyat mexanizmlarini o'rganadi. **Psixologiya fanining vazifalarini** psixik jarayonlar, psixik holatlar va shaxsning individual psixologik xususiyatlarini namoyon bo'lishi, shakllanishi inson hayotidagi ahamiyatini o'rgatadi.

Psixologiya fanining bugungi kundagi vazifalari zamon va insoniyat taraqqiyoti bilan ham o'zgarib bormoqda. Inson ongi va qalbi uchun kurash muammosi butun dunyo miqiyosida dolzarb masala sifatida qaralmoqda. Jamiyatimizning har bir a'zosi, mustaqil yurt fuqarolari ongining milliy-madaniy, umuminsoniy qadriyatlar asosida, qalbida iymon va ongida sog'lom dunyoqarash, tafakkurida mustaqil fikrlashning shakllanishi mexanizmlarini o'rganish va ulardan hayotda omilkorlik bilan foydalanish fanning muhim predmeti hisoblanadi.

Mamlakatimizning Birinchi Prezidenti Islom Karimov «Inson, uning huquq va erkinliklari hamda manfaatlar – eng oliy qadriyat» nomli asarida psixologiya fanining o'rni va ahamiyatiga quyidagicha tarif berib o'tgan. «Psixologiya fani biz uchun eng zarur sohalardan biri, desak, to'g'ri bo'ladi. Psixologiyani o'rganish hayotni, insonni o'rganish degani. Kerak bo'lsa, rahbarlik qilmoqchi ekansiz, yetakchi bo'lib odamlarga ko'rsatma bermoqchi ekansiz, oldin ularning psixologiyasini har tomonlama o'rganish kerak. Buning tagida juda katta ma'no bor¹» deb ta'kidlaydi. Demak, bugungi psixologiya fani va uning tarmoqlarining predmetini belgilashda yoshlar ongida to'g'ri dunyoqarashni, milliy istiqloq g'oyalari va uning asosiy tushunchalari va tamoyillari asosida shakllantirish masalalari nuqtai nazaridan yondashish katta amaliy ahamiyat kasb etadi.

¹ Karimov I.A. Inson, uning huquq va erkinliklari hamda manfaatlar – eng oliy qadriyat. T.14. – T., 2006. 121-b.



1-rasm. Psixik jarayonlarning namoyon bo'lish shakllari va ular o'rtasidagi o'zaro bog'liqlik

1.3. Psixologiyaning fanlar tizimida tutgan o'rni

Inson faoliyatini amalga oshiruvchi barcha sohalarida psixologiya fani asosiy ustqurma fan sifatida ishtirok etadi. Psixologiyaning alohida **tarmoqlarini** differensiasiyalanishi ishlab chiqarishda kechadigan sohalar va ularning vazifalaridan kelib chiqadi. Inson shaxsi uning psixik qonuniyatlari ishtirok etmaydigan sohani o'zi mavjud emas.

Psixologiya ta'lim-tarbiya, sanoat ishlab chiqarishi, qishloq ho'jaligi, kibernetika, axborotlar texnologiyalari kabi qator xalq xo'jaligi sohaları bilan aloqador fan tarmog'i hisoblanadi. 2-rasmda psixologiyaning boshqa fanlar bilan o'zaro aloqasi zamonaviy ketma-ketligi tartib bilan yoritilgan. Fan sifatida psixologiya avvalo, "ijtimoiy gumanitar", so'ngra "tabiiy, aniq va texnika" va eng oxirida "iqtisodiyot" blokidan o'rin olgan bir qator fanlar bilan uzviy bog'liq bo'lib, bu tom ma'noda uning jamiyatda amaliy ahamiyati ortib borayotganligidan darak beradi.

Psixologiyaning 300 dan ortiq tarmoqlari fan sifatida rivojlanayotganligi hozirgi kunda uning fanlar tizimida yanada mustahkamlanayotganligidan dalolat beradi.



2-rasm. Psixologiyaning boshqa fanlar bilan aloqasi

Hozirgi zamon psixologiyasi quyidagicha tasnif va tuzilishga ega:

- I. Aniq faoliyatning psixologik tomoni.
- II. Taraqqiyotning psixologik tomoni.
- III. Insonning jamiyatga bo'lgan munosabatining psixologik tomoni.

I. Psixologiyaning aniq turdagi inson faoliyati psixik muammolarni o'rganuvchi bir qator sohalarni o'z ichiga oladi.

1. Mehnat psixologiyasi (mehnat faoliyatining psixologik xususiyatlarini, uni ilmiy tashkil qilishning psixologik tomonini o'rganadi).

2. Muhandislik psixologiyasi (mashina bilan inson o'rtasidagi vazifalarni taqsimlash, muvofiqlashtirish, avtomatlashtirish jarayonini o'rganadi).

3. Pedagogik psixologiya (ta'lim, tarbiya, o'qituvchi psixologiyasi muammolarini o'rganadi).

4. Tibbiyot (medicina) psixologiyasi (bemorning xulq-atvori va shifokorning faoliyatini o'rganadi).

Shuningdek, psixik hodisalar bilan miyadagi fiziologik tuzilmalarni o'rganadigan neyropsixologiya, psixik faoliyatga ta'sir qiluvchi dorivor moddalarni o'rganadigan psixofarmakologiya, davolashga ta'sir etuvchi vositalarni o'rganuvchi psixoterapiya, inson sog'lig'ini ta'minlash uchun turli tadbirlarni ishlab chiquvchi psixoprofilaktika psixologiyasi ham shular jumlasidandir.

5. Yuridik psixologiya: sud ishi psixologiyasi (jinoyatni ochish), kriminal psixologiya (jinoyat motivlarini aniqlash), penitensiar yoki axloq tuzatish mehnati psixologiyasi kabilar kiradi.

6. Harbiy psixologiya (jangovor harakatlarni o'rganuvchi psixologiya).

7. Sport psixologiyasi (sportchilar shaxsini o'rganadi).

8. Savdo psixologiyasi (sotuvchi va xaridorlarning o'zaro munosabatlari psixikasini o'rganadi).

9. Ilmiy ijodning psixologiyasi (ijod qiluvchi shaxsning faoliyatini o'rganadi). Inson faoliyati turli-tumandir. Hozirgi kunda har bir faoliyatning psixologiyasini o'rganish maqsadga muvofiqdir.

II. Shaxs taraqqiyotining psixologik qonuniyatlari. Shaxs taraqqiyotining psixologik xususiyatlariga asoslanib, soha olimlari tomonidan uning quyidagi turlari ajratilgan. Bular:

1. Bolalar psixologiyasi.
2. O'smirlar psixologiyasi.
3. O'spirinlik davri psixologiyasi.
4. Yoshlik davri psixologiyasi.
5. Katta yoshli kishilar psixologiyasi.
6. Geranto psixologiya (qariyalar psixologiyasi).
7. Maxsus (anomal taraqqiyot) psixologiya.

Shuningdek, bunga patopsixologiya (psixik taraqqiyoti normadan ortgan) oligofreno (miyaning tug'ma kamchiliklari bilan bog'liqligini o'rganadi), Surdopsixologiya (karlar), tiflopsixologiya (ko'r yoki xira ko'radigan kishilar psixologiyasi) kabilar kiradi.

8: Qiyosiy (psixik hayotning nasliy shakllarini tekshiradi) psixologiya. Bunga zoopsixologiya (tur, jins, oilaga mansub hayvonlar psixikasini o'rganadigan fan), etologiya (hayvonlar xatti-harakatining tug'ma mexanizmini o'rganadigan fan) kabilar kiradi.

III. Insonni jamiyatga bo'lgan munosabatining psixologik tomoniga mansub bo'lgan psixologiyalar faoliyat va taraqqiyotda yuz beruvchi psixik hodisalarni o'z ichiga oladi. Bunga:

1. Jamoada odamlarni o'zaro munosabatlarini va unda yuzaga keladigan psixik hodisalarni o'rganadigan ijtimoiy psixologiya, din psixologiyasi ham (diniy tasavvurlar, hissiyotlarning kelib chiqishi, diniy jazava (zikr)larni o'rganish bu psixologiyaning ajralmas qismidir.

2. Inson shaxsining individual psixologik yoki differensial (farq) xususiyatlarini o'rganadigan shaxs (yoki differensial) psixologiyasi.

3. Shaxsning kasbga bog'liq qobiliyatlarini, kasbga yaroqli ekanini aniqlovchi karakterologiya, individual psixologik ayirmalar tipologiyasi, professiografiya.

4. Umumiy psixologiya. Bu psixologiya psixik taraqqiyotning umumiy qonuniyatlarini, tadqiqot usullarini, psixologiya fani asoslab bergan tamoyillarni, psixologiya faniga kirib kelgan asosiy ilmiy tushunchalarni karakterlab beradi. U psixik jarayonlar (bilish jarayoni,

iroda, hissiyot, psixologik holatlar) va xususiyatlarni shaxs ongi faoliyatida rivojlanadi degan tamoyil asosida o'rganadi.

1.4. Psixologiya fanining tamoyillari

Psixologiya fani psixik hodisalarni ilmiy jihatdan o'rganishda quyidagi tamoyillarga suyanadi. **Determinizm tamoyili.** Bu tamoyilga binoan psixika yashash sharoiti bilan belgilanadi. Yashash sharoitining o'zgarishi bilan psixika ham o'zgaradi. Inson tug'ilgandan keyin qanday sharoitda yashasa, unga yashash muhiti qanday ta'sir qilsa, qanday ta'lim-tarbiya olsa u shu sharoit, muhitda shakllanadi, uning ongi ham shu muhit ta'sirida rivojlanadi. Chunki, inson ongining paydo bo'lishi, shakllari va taraqqiyoti hayot uchun zarur bo'lgan moddiy narsalar ishlab chiqarish usullari taraqqiyotining qonunlari bilan belgilanadi. Shuningdek, ijtimoiy tarixiy xarakterga ega ekanligini tushunish inson ongining ijtimoiy turmushga bog'liqligini ko'rsatadi. Insonning yashagan muhiti uning ongini qanday rivojlanishiga ta'sir qiladi. U shu muhitda shakllanadi.

Ong va faoliyatning birligi tamoyili.

Bu tamoyilga binoan ong va faoliyat bir-biriga qarama-qarshi ham emas, aynan bir narsa ham emas, ular bir butunlikni tashkil qiladi. Inson faoliyat ko'rsatar ekan uning mazmunini, motivlarini, qanday bajarish kerakligini ongida rejalashtiradi va ular yordamida tevarak-atrofnı qurshab olgan muhit bilan munosabatga kirishadi.

Ong va faoliyatning birligi tamoyili psixologlarning faoliyatni o'rganish orqali xatti-harakatlardan ko'zlangan maqsadga muvaffaqiyatli erishishini ta'minlovchi ichki psixologik mexanizmlarni, ya'ni psixikaning ob'yektiv qonuniyatlarini ochishlariga imkon beradi.

Psixika va ongning faoliyatda taraqqiy etishi tamoyili.

Bu tamoyilga binoan psixika va ong faoliyatda rivojlanadi va u faoliyat natijasidir. Insonning psixik taraqqiyoti o'yin, o'qish va mehnat faoliyati bilan bog'liqdir. Bu faoliyatlarsiz psixik taraqqiyotni tasavvur qilish mumkin emas.

Masalan: bola o'yin orqali o'zaro munosabatlarga kirishadi, nutqni egallaydi, narsa va hodisalarni idrok qiladi, xotirasida saqlaydi,

tasavvur qiladi, fikr yuritadi, xayol qiladi. O'yinda xarakter shakllanadi. O'z-o'zini anglaydi. Faoliyat jarayonida ota-bobolarining ijtimoiy tajribalarini o'rganadi. Bu esa taraqqiyotning faqat insongagina xos bo'lgan maxsus shakli sifatida yuz beradi.

Ong faoliyatda namoyon bo'lib, faoliyatda tarkib topadi.

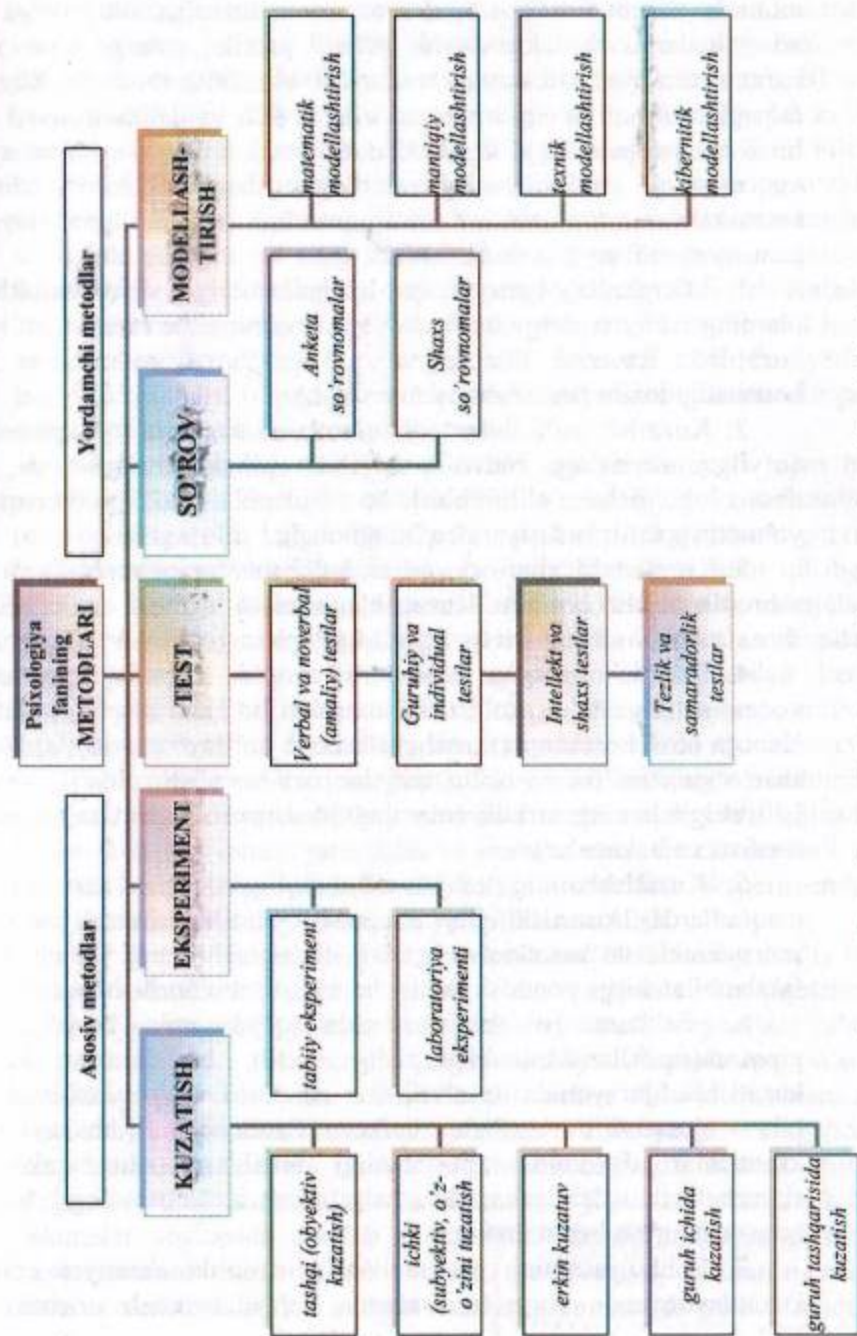
1.5. Psixologiya fanining uslublari

Aniq izlanish predmetiga ega bo'lgan har qanday fan o'sha predmetining mohiyatini yoritish va materiallar to'plash uchun maxsus usullar va vositalardan foydalanadi va ular fanning *metodlari* deb yuritiladi.

Fanning salohiyati va obro'si ham birinchi navbatda o'sha metodlar yordamida to'plangan ma'lumotlarning *ishonchliligi* va *validligiga* bog'liq bo'ladi. Bu fikrlar bevosita psixologiyaga ham aloqador bo'lib, metodlar masalasi bu fanda juda katta ahamiyatga molik masala sifatida qaraladi. Chunki yuqorida ta'kidlaganimizdek, psixik hodisalarni bevosita qo'l bilan ushlab, ko'z bilan ilg'ab, quloq bilan eshitish qiyin. Lekin juda ko'plab fanlar bilan faol hamkorlik shunga olib kelganki, psixologiyaning har bir tarmog'i o'z vazifalarini yechish va ma'lumotlarga ega bo'lish uchun ko'plab metodlarni sinovlardan o'tkazib, eng ishonchli va mukammallarini saqlab qolgan.

Matematik statistika va ehtimollar nazariyasining psixologiya sohasida qo'llanilishi va unda erishilgan muvaffaqiyatlar, avvalo har bir metodning ishonchlilik darajasini aniqlash, qolaversa, to'plangan ma'lumotlarning qay darajada asosli va validlikka ega ekanligini isbotlashga yordam beradi.

3-rasmda asosiy psixologik metodlar va ularni qo'llash shakllari keltirilgan. Ushbu metodlar yordamida tadqiqotchi yoki qiziqqan shaxs u yoki bu psixik jarayon, holat yoki shaxs xususiyatlari to'g'risida birlamchi ma'lumotlar to'playdi, to'plangan ma'lumot yana tahlil qilinadi va maxsus tarzda ishlatilishi mumkin.



3-rasm. Psixologiya fanining asosiy va yordamchi uslublari

Kuzatish. Obyektiv kuzatish usulining vazifasi insonning tashqi muhitda namoyon bo'ladigan va uning shaxsiga oid o'ziga xos xususiyatlarini xarakterlovchi ichki psixik holatini va xatti-harakatlarini ilmiy tomondan tushuntirib berishdan iboratdir. Kuzatish faqatgina tashqi ko'rinishlarni tavsiflash, fakt va dalillarni qayd etish bilan chegaralanmasligi kerak. U daliliy materiallar asosida muayyan voqea-hodisa va faktlarning psixologik jihatdan ochib berilishiga ko'maklashmog'i lozim. Kuzatish usuliga xos bo'lgan quyidagi xususiyatlarni qayd etish mumkin:

1. O'rganilayotgan voqea-hodisa tabiiy shart-sharoitlarda, ularning tabiiy oqimiga hech qanday o'zgartirishlar kiritmagan holda kuzatiladi. Kuzatish faktining o'zi o'rganilayotgan hodisaga halal bermasligi lozim (kuzatish joyini tanlash);

2. Kuzatish yo'li bilan ma'lumotlarni to'plash tadqiqot oldiga qo'yilgan vazifalarga muvofiq ravishda oldindan tuzilgan reja, yoki dastur bo'yicha olib boriladi. Bu – kuzatish, maqsadga yo'naltirilganlik xususiyatini qamrab oladi;

3. Kuzatish bir marotaba emas, balki muntazam ravishda va turli sharoitlarda olib boriladi. Kuzatishlar soni va kuzatuv ostiga olingan shaxslar miqdori sezilarli natijalar olish uchun yetarli bo'lishi zarur;

4. Kuzatishni amalga oshirish jarayonida kuzatilayotgan asosiy voqea-hodisaga ta'sir ko'rsatishi mumkin bo'lgan ko'plab holatlarni hisobga olish kerak: sport mashg'uloti olib borilayotgan joydagi tashqi shart-sharoitlar (bino, ochiq maydon, ob-havo sharoitlari), sinovga jalb etilganlarning tarkibi (ularning jinsi, yoshi, sport tayyorgarligi darajasi va hokazolar);

5. Kuzatishlarning natijalarini aniq qayd etish zarur. Ushbu maqsadlarda kuzatish bayonnomasi yuritilib, unda ob'yektiv ko'rsatkichlar to'la-to'kis va batafsil ifodalanishi kerak (bunda asosiy faktlar bilan birga yondosh faktlar ham qayd etib borilishi shart);

6. Faktlarni ob'yektiv tarzda qayd etib borish yangi gipoteza(faraz)larni shakllantirishga o'tib, bu farazlar keyingi kuzatishlar jarayonida tekshirilishi, aniqlashtirilishi yoki yangilari bilan almashtirib borilishi darkor. Boshqacha qilib aytganda, kuzatishlar davomida sportchining amaldagi xatti-harakatlarini shunchaki tavsiflab qolmasdan, balki uning ichki psixologik holatini ham tushuntirib berish lozim;

7. Ushbu usulning qo'llanilishi jarayonida aksariyat hollarda kuzatilayotgan voqea-hodisalarni qayd etish shakllarini

o'zgartirishdan foydalaniladi. Bunda turli-tuman uskuna va jihozlar, videokamera, diktofon va shu kabilar qo'llaniladi. Obyektiv kuzatish usulining eng muhim fazilati shundaki, u shaxsni uning faoliyati jarayonida va tabiiy sharoitlarda o'rganish imkoniyatini beradi. Biroq, inson shaxsi kabi subyektini o'rganishning o'ta murakkabligidan kelib chiqib, ob'yektiv kuzatish albatta boshqa tadqiqot usullari bilan to'ldirilishi kerak. Bundan tashqari, kuzatishlarni bir paytning o'zida bir-biriga bog'liq bo'lmagan bir necha mutaxassislar tomonidan o'tkazish, so'ngra ularning ma'lumotlarini qiyoslash ham maqsadga muvofiqdir. Kuzatishning bu turi ekspert baholash usuli deb ataladi. Mustaqil tavsifnomalarni umumlashtirish deb nomlanuvchi usul ham yaxshi natijalarni beradi. Ushbu usul shaxsni turli faoliyatlar jarayonida (sport, o'quv, ishlab chiqarish) kuzatish oqibatida olingan natijalarni taqqoslash imkoniyatini beradi.

Ekspirimentning mohiyati shundaki, aynan shu yo'l bilan bir omilning ta'siri ikkinchi bir omil ta'sirini ta'minlashi, yoki hodisaning ro'y berishiga olib kelganligi isbotlanadi. Ya'ni, eksperiment psixik hodisalarning sabablarini aniqlash va ilmiy farazlarni isbot qilishga yordam beradi. Masalan, o'quvchilarning o'zlashtirish darajalari qanday omillarga bog'liq, degan savol paydo bo'lsa va bunday omillardan biri o'quv jarayonida tarqatma materiallardan keng foydalanish lozimligi fikri taxmin qilinsa, o'sha eksperiment sinfida tarqatma materiallar ishlatiladi, ikkinchi sinov sinfida esa aksincha o'qitiladi. Natija ma'lum muddatdan keyin bolalarning o'zlashtirish darajasi, darsga munosabatlari, xotiralari kuchi orqali tahlil qilinadi. Mana shunga o'xshash jarayonlar va sinovlar eksperiment deyiladi va hayotda va psixologik amaliyotda ko'plab murakkab eksperimentlar aniq dasturlar asosida o'tkaziladi, yangiliklar ochiladi.

Har qanday eksperiment uchun odatda ataylab shunday sun'iy bir vaziyat shakllantiriladiki, aynan shu vaziyatda tadqiqotchini qiziqtirayotgan psixik jarayon yoki hodisa ajratiladi, o'rganiladi, ta'sir ko'rsatiladi va baholanadi. Agar *tabiiy eksperiment* o'sha qiziqtirayotgan fenomen tekshiriluvchi uchun tabiiy hisoblangan sharoitlarda (masalan, mehnat jarayonida, ta'tilda yozgi oromgohda, lisey auditoriyasida va shunga o'xshash) maqsadli tashkil etilib, o'rganilsa, *laboratoriya eksperimenti* maxsus joylarda, maxsus asbob-uskunalar vositasida ataylab o'rganiladi. Masalan, diqqatingizning xususiyatlarini bilish kerak bo'lsa, psixologiya laboratoriyasida maxsus taxistoskop deb atalgan moslama yordamida yoki "Landolt

xalqachalari” deb nomlangan jadvallar yordamida o’rganish mumkin bo’ladi. Hattoki, ijtimoiy munosabatlar borasida ham o’zaro hamjihatlik, liderlik va konformlilik hodisalarini tekshirish uchun *guruhiy integratorlar* va *gomeostat* deb nomlanuvchi moslamalar yaratilgan va ular yordamida guruhdagi turli xil hodisalar o’lchangan.

Eksperiment o’tkazishning asosiy shartlaridan biri tekshirilayotgan ob’yektda eksperiment hamda nazorat guruhlarining bo’lishidir. Tadqiqotchining taxmini asosida birinchi guruhda u yoki bu o’lchovlar, tekshirishlar, shart-sharoitlar kiritilsa, nazorat guruhi o’sha yangiliklar va sun’iy kiritilgan omillar ta’siridan xoli qilinadi. Eksperiment so’ngida natijalar ikkala guruh misolida taqqoslanib, kerakli xulosalar chiqariladi. Oddiy qilib aytilsa, agar maosh mehnat motivasiyalaridan biri deb, uning ta’sirini o’rganish kerak bo’lsa, eksperimental guruh a’zolariga maoshlar ko’paytirib beriladi, nazorat guruhi esa eski maoshda qoldiriladi. Ikkala guruh a’zolarining esa kundalik ish samaralari, ishga munosabati, ishlab chiqarishdagi mahsuldorlik maxsus mezonlar asosida taqqoslab chiqiladi. Demak, eksperiment uchun maxsus sharoitlar va natijalarni to’g’ri tahlil qilish uchun professional psixologlar kerak.

Hozir butun dunyoda “*Test*” so’zi jamiyatda va kishilar orasida keng qo’llaniladigan so’zlardan bo’lib qoldi. Chunki biror kasb-hunar orttirish uchun ham odam test sinovidan o’tadi, ya’ni testning “sinov uslubi” ekanligi ko’pchilikka ayon bo’lib qoldi. Psixologik testlarning har qanday boshqa testlardan farqi shundaki, ular yordamida shaxs va jamiyatga aloqador bo’lgan o’rganilayotgan hodisa xususida ham sifat, ham miqdor xarakteristikalarini olish, ularni ko’pchilikda qayta-qayta sinash va ma’lumotlarni korrelyasion analiz orqali ishonchlilikni tekshirish mumkin bo’ladi. Ayni testga qo’yilgan talab hech qachon o’zgarmaydi, hattoki, shunday testlar borki, ular turli millat va elat vakillarida, turli davrlarda ham o’zgarmagan holda ishlatiladi. Masalan, Ravenning aqliy intellektni o’lchash, Kettelning va Ayzenkning shaxs testlari shular jumlasidandir. Ularning ham turlari mavjud.

Masalan, Ayzenkning 57 ta savoldan iborat testi shaxsdagi introversiya-ekstroversiyani o’lchaydi, savollarga “ha”, yoki “yo’q” tarzida javob berish so’raladi.

Shaxs tafakkuridagi kreativlilikni aniqlash uchun ko’pincha bir qarashda oddiygina topshiriq beriladi: berilgan 20 ta doira shaklidagi shakllardan o’zi xohlagancha rasmlar chizish imkoniyati beriladi.

Ma’lum vaqt va tezlikda bajarilish sur’ati, rasmlarning o’ziga xos va betakrorligiga qarab shaxs fikrlashi jarayonining naqadar nostandart, ijodiy va kreativligiga baho berilib, miqdoriy ko’rsatgich aniqlanadi.

Bu kabi metodlarning umumiy afzalligi ularni turli yosh, jins va kasb egalariга nisbatan qo’llashning qulayligi, bir guruhda natija bermasa, boshqa guruhda yana qayta tekshiruv o’tkazish imkoniyatining borligi bo’lsa, kamchiligi – ba’zan tekshiriluvchi agar testning mohiyatini yoki kalitini bilib qolsa, sun’iy tarzda uning kechishiga salbiy ta’sir ko’rsatadi.

Proyektiv testlar - testning asl maqsadi tekshiriluvchiga sir bo’ladi. Ya’ni, tekshiriluvchiga shunday topshiriq beriladiki, u topshiriqni bajarayotib, nimani aniqlashayotganligini, natijasi qanday bo’lishini oldindan bilmaydi. Masalan, mashhur Rorshaxning “*Siyoh dog’lari*” testi, yoki TAT (tematik appersepshion test), tugallanmagan hikoyalar kabi testlarda bir narsaning proyeksiyasidan go’yoki ikkinchi bir narsaning mohiyati aniqlanadi. 1921 yilda kashf etilgan “*Siyoh dog’lari*” va ularga qarab tekshiriluvchining nimalarni eslayotganligi, dog’lar nimalarga o’xshayotganligiga qarab, uning shaxs sifatidagi yo’nalishlari, hayotiy tamoyillari, qadriyatlariga munosabati, ishni bajarish paytidagi emotsional holatlari aniqlanadi. Bu testlar juda noyob, qimmatli, lekin uni faqat professional psixologgina qo’llashi va natijalarni mohirona tahlil qilishi talab qilinadi.

Testlar har xil mezonlar asosida turli guruhlariga ajratiladi: 1) qo’llanilayotgan topshiriqlarning mazmuniga ko’ra: verbal testlar va amaliy testlar; 2) qanday shaklda qo’llanilgiga ko’ra: guruhiy testlar va individual testlar; 3) yo’nalishiga ko’ra: intellekt testlari va shaxs testlari; 4) vaqt me’yorlarining mavjudligiga ko’ra: tezlik testlari va samaradorlik testlari farqlanadi.

Verbal testlar – topshiriqlar verbal shaklda taqdim etiladigan sinaluvchidan tushunchalar bilan aqliy operatsiyalar bajarilishini talab qiladigan testlar (natijalar sinaluvchilarning madaniy muhiti, ma’lumot darajasi, kasbiy xususiyatlariga juda sezgir, boshqa millat vakillariga moslashtirish qiyin): R.Amtxauer – Xiyonatning teskarisi...

Noverbal (amaliy) testlar – topshiriqlar noverbal shaklda taqdim qilinadigan sinaluvchidan ma’lum amaliy harakatlarni bajarilishi talab etiladigan testlar (til va madaniyatdagi farqlar ta’sirini kamaytiradi, nutqi, eshitish qobiliyati buzilgan, ma’lumotsiz odamlarni tekshirishni

engillashtiradi): Kern-Yersek metodikasining birinchi topshirig'i amakining rasmini chizish.

Guruhiy testlar - bir vaqtning o'zida ko'p sonli sinaluvchilar bilan individual testlar esa alohida sinaluvchilar bilan o'tkaziladi. Guruhiy shaklda test o'tkazish jarayoniga qo'yiladigan asosiy talab - har bir sinaluvchining topshiriqlarni mustaqil bajarishiga erishish (boshqa sinaluvchilar ta'siriga yo'l qo'ymaslik). Guruhiy testlar odamda bir vaqtning o'zida 20-25 kishi bilan o'tkaziladi. Ayrim vaziyatlarda individual testlarni 3-5 kishidan iborat guruhlarda o'tkazish o'rinlidir (bolalar mativatsiyasini musobaqalashish elementlari hisobiga oshirishda). Guruhiy testlarni ijtimoiy-psixologik diagnostika vositalari bilan adashtirmaslik kerak.

Intellekt testlari - umumiy qobiliyatlar darajasini tekshirish uchun qo'llaniladigan testlar bo'lib, psixik faoliyatning turli tomonlarini o'rganishga mo'ljallangan metodikalardan tashkil topadi (Veksler 3 subtest - diqqat konsentratsiyasi: 4-subtest - tasniflash abstraksiyalash: 5-subtest - operativ xotira). SHaxs testlari - insonning nointellektual xususiyatlarni - emotsional, motivatsion, shaxsiy xususiyatlarini o'rganishga xizmat qiluvchi testlar (ob'ektiv diagnostik yondashuv asosida shaxs testlari qatoriga shaxs so'rovnomalari va proektiv metodikalar kiritilmaydi): harakat testlari (SHvarslender motor sinovi) va situatsion testlar (sinaluvchi real vaziyatga yaqin vaziyatga qo'yiladi - bolalarga baqirib ularni urishish).

Tezlik testlari (ingl. Speed test) - sinaluvchidan ma'lum vaqt oralig'ida imkon qadar kattaroq ko'lamdagi ishni bajarishi talab etiladigan testlar ayrim tezlik testlarida sinaluvchi topshiriqni bajarish uchun qancha vaqt sarflagani hisobga olinadi (SHulte jadvallari) ayrimlarida topshiriqlarning qanchalik katta qismi bajarilgani asosida xulosa chiqariladi (korrektur sinov metodikasi).

Tezlik testlaridagi material hajmi shunday tanlanadiki, belgilangan vaqt ichida sinaluvchi barcha topshiriqlarni bajarishga qodir bo'lmaydi. Natijada xulosa chiqarish uchun sinaluvchi topshiriqlarning qanchasini bajara olgani e'tiborga olinadi.

Samaradorlik testlari (ingl. Power test) - test topshiriqlarni bajarishda sinaluvchi qancha vaqt sarflanganini emas, balki qanday natijaga erishganini aniqlashga yo'naltirilgan testlar. Bu testlarning bajarilishi vaqt bilan tekshirilmaydi, cheklangan taqdirda faqat tekshiruv jarayonini standartlashtirish yoki tekshiruv vaqtini tejash

uchun cheklanishi mumkin. Samaradorlik testlariga ko'pchilik shaxsni tadqiq qilish metodikalari kiradi.

Yuqorida sanab shtilganlardan tashqari testlarning quyidagi turlari farqlanadi:

- blankli testlar: sinaluvchiga maxsus topshiriqlar varag'i yoki broshyurasi ustida mustaqil ishlash imkoniyatini beruvchi testlar (korrektur sinov, tugallanmagan gap)

- apparatur testlar: sinaluvchini tekshirishda maxsus asbob uskunalar qo'llanishini talab qiluvchi testlar (kompyuter psixodiagnostikasi - Landolt uzukchalari - klavishdan top).

- kreativlik testlari - shaxsning ijodkorlik qobiliyatini o'rganish uchun mo'ljallangan testlar (N.Meyerning san'at xaqidagi mulohaza testi - 2 ta rasmdan birini tanlash)

- maxsus qobiliyatlar testlari - ma'lum kasbiy sohada muvaffaqiyatli faoliyat yuritishni ta'minlovchi intellektual va psixomotor funksiyalarning rivojlanish darajasini aniqlash uchun mo'ljallangan testlar (K.Xorning badiiy qobiliyatlar testi - 12 ta to'g'ri to'rtburchak ichiga bu yerdagi chiziqlardan foydalanib tasvir chizish) - Kreativlik testlaridan farqi: kreativlik testida rasmning badiiy qiymati e'tiborga olinmaydi.

- test - shunchaki muayyan topshiriqni taqdim etish va natijalarni qayd etish usuli emas. Bu uslubdan o'rinli va samarali foydalanish uchun umumpsixologik bilim, psixodiagnostik tadqiqot nazariyasi va amaliyotidan yaxshi xabardor bo'lish talab etiladi.

So'rov uslubi. So'rov - bu sinaluvchining o'zi haqidagi o'z mulohazalariga tayanib, uning psixologik xususiyatlari to'g'risida ma'lumot to'plashga xizmat qiluvchi uslub. Mazkur uslub asosida ishlab chiqilgan uslublar so'rovnomalar deb yuritiladi. So'rovnomalar materiali yoki savollar yoki ta'kidlardan iborat bo'ladi. Tekshiriluvchidan esa savollarga javob berish yoki ta'kidlarga qo'shilish yo qo'shilmaslikni ma'lum qilish talab etiladi. So'rovnoma savollariga javoblar yoki ochiq yoki yopiq shaklda beriladi. So'rovnomalar 2 turga bo'linadi: anketa-so'rovnomalar va shaxs so'rovnomalari.

So'rovnomalar tekshiriluvchining shaxs xususiyatlarini bevosita aks ettirmaydigan, axborotni to'plash uchun qo'llaniladigan so'rovnomalar. Bunday so'rovnomalar jumlasiga biografik so'rovnomalar, qiziqishlarni va ustanovkalarni o'rganish uchun mo'ljallangan so'rovnomalar kiradi.

- biografik so'rovnomalar insonning tarjimai holi bilan bog'liq ma'lumotlarni to'plashga xizmat qiladi;

- qiziqishlar so'rovnomalari va ustanovkalarini aniqlash so'rovnomalari insonning turli sohalarga oid qiziqishlarini va turli narsa-hodisalarga nisbatan bo'lgan ustanovkalarini aniqlashda qo'llaniladi. Ayrim o'rinlarda qiziqish va ustanovka so'rovnomalari shaxs so'rovnomalari jumlasiga kiritilishi mumkin ("Qiziqishlar haritasi", "E.Bogardus shkalasi")

- shaxs so'rovnomalari – turli shaxs xususiyatlarini o'lchashga mo'ljallangan so'rovnomalar. SHaxs so'rovnomalari quyidagi turlarga ajratiladi: 1) shaxs sifatleri so'rovnomalari (qaysi shaxs xususiyati qanchalik namoyon bo'lishi aniqlanadi); 2) tipologik so'rovnomalari (o'z xususiyatlariga ko'ra shaxs qaysi tipga mansubligi aniqlanadi); 3) motivlar so'rovnomalari (motivatsion sohaga xos xususiyatlar, shaxs faolligi nimaga yo'naltirilgani aniqlanadi); 4) qadriyatlar so'rovnomalari (shaxs qadriyatlari orientatsiyasi aniqlanadi). Ayrim qiziqishlar va ustanovkalar so'rovnomalari ham shaxs so'rovnomalari qatoriga kiritiladi. SHaxs so'rovnomalari qo'llashda uchraydigan asosiy muammolar: sinaluvchilarning so'rov natijalarini ongli yoki ongsiz falsifikatsiya qilishga - qalbakilashtirishga urinishi hamda sinaluvchilarning so'rovnoma savollari va ta'kidlarni turlicha tushunishidir.

Kuzatish, eksperiment yoki boshqa usullar yordamida o'rganilayotgan hodisaning tub mohiyati ochilmagan sharoitlarda **modellash** usuli qo'llaniladi. Bunda o'sha hodisaning umumiy xossasi yoki asosiy parametrlari modellashtirilib, o'sha model asosida tadqiqotchini qiziqtirgan jihat o'rganiladi va xulosalar chiqariladi. Modellar texnik, mantiqiy, matematik yoki kibernetik bo'lishi mumkin. Matematik model asosida o'rganilgan hodisaga mashhur tadqiqotchilar Veber-Fexnerlarning sezgirlikning quyi va yuqori chegarasini aniqlashga qaratilgan matematik formulasi hamda shu asosda to'plangan ma'lumotlar tahlilini misol qilish mumkin. Mantiqiy modellar yordamida ko'pincha inson aqli va tafakkuri jarayonlari va qonunlarini hisoblash mashinalari ish prinsiplari bilan qiyoslash orqali tuzilgan g'oyalar va simvollar ishlatiladi.

Kibernetik modellashtirishda esa g'oyalar psixologiyasini kompyuter texnologiyalaridagi matematik programmashtirish tamoyillariga moslashtirish nazarda tutiladi. Hozir ko'pgina murakkab shaxs xususiyatlari ham programmashtirilgan bo'lib, ular algoritmlar asosida qisqa fursatda ko'pgina sifatleri ko'plab parametrlar nuqtai

nazaridan hisoblab, natijalarni umumlashtirishga imkon bermoqda. Ko'pincha matematik o'yinlar g'oyasi odamlar o'rtasidagi o'zaro munosabatlar sohasini o'rganishda ham qo'llanilmoqda. Ma'lum bo'lishicha, odamning fikrlash operasialari bilan EHMLarning ishlash prinsiplari o'rtasida ma'lum uyg'unlik bor ekan, bu esa murakkab psixik jarayonlarni modellashtirish orqali inson aql-zakovati chegarasini yanada kengaytirish istiqbolini beradi.

Umuman psixologiyaning va uning har bir alohida tarmoqlarining o'ziga xos metodlari bor. Ular ijtimoiy xulq va alohida individ ichki dunyosini kompleks tarzda o'rganish imkonini beradi. Gap shundaki, ularni o'z vaqti va professional tarzda qo'llay bilish va olingan natijalardan to'g'ri xulosalar chiqara olishdir.

Nazorat savollari:

1. Psixologiya so'zi qaysi tildan kelib chiqqan va u nimani anglatadi?
2. Umumiy psixologiya nimani o'rganadi?
3. Psixologiyaning qanday tarmoqlari bor?
4. Psixologiyaning boshqa fanlar bilan o'zaro bog'liqligini nima bilan tushuntirish mumkin?
5. Psixologiya fanini tamoyillarini qanday tavsiflaysiz?
6. Psixologiya fanining qanday asoslari, metodlari mavjud va ular qanday tasniflangan?

II BOB. PSIXIKANING ASAB-FIZIOLOGIK ASOSLARI. MIYA VA PSIXIKA

2.1. Asab tizimining tuzilishi

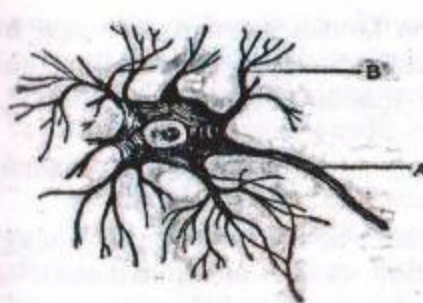
Psixikaning moddiy asosi boshmiya yarim sharlar po'stloq qismidagi asab tizimi va bosh miya hisoblanadi. Shu sababli asab tizimining tuzilishini va qanday ishlashini bilmasdan turib, psixik hayot hodisalarini tushunib bo'lmaydi.

Asab tizimi asab to'qimasidan iborat, bu to'qima esa asab hujayralaridan tashkil topgan. Asab hujayrasi protoplazmadan tuzilgan tana bo'lib, ikki turli o'simtalari bor, bu o'simtalarning bir xillari **kalta**, boshqa bir xillari **uzun** bo'ladi. Kalta o'simtalari sertarmoq bo'lib, **dendritlar** deb ataladi. Uzun o'simtalari aksonlar yoki **neyritlar** deb ataladi. Har bir hujayrada bu o'simtalar ikkitadan ortiq bo'lmaydi. Neyrit ikkita parda bilan o'ralgan. Neyritga yopishib turadigan birinchi pardasi yog'simon parda bo'lib, uni et parda yoki **mielin pardasi** deb ataladi. Ikkinchi tashqi pardasini **shvann pardasi** deyiladi. Bu pardalar toladan o'tuvchi asab qo'zg'alishini ajratib turuvchi izolyatsiyadek bir vazifani o'taydi. Neyrit, odatda, **asab tolasi**, deb ataladi.

Asab hujayrasi, uning o'simtalari va ularni qoplovchi pardalar birgalikda **neyron** deb ataladi. Asab tizimi juda ko'p neyronlardan tuzilgan. Asab tolalari miyadan tutam-tutam bo'lib chiqib asab stvolini yoki, oddiy so'z bilan aytganda, **asabni** hosil qiladi.

Asab hujayralari va mielinsiz tolalar to'plami miyaning **kul rang moddasini**, mielinli asab tolalarining to'plami esa miyaning **oq moddasini** tashkil etadi. **Hujayralar** – ularning yadrolari va tolalari **sinapslar** degan maxsus mayda tolachalar yordami bilan bevosita bog'lanadi ("sinaps" grekcha so'z bo'lib, ilgak degan ma'noni bildiradi).

Asab tizimining maxsus xossalari bor, bu xossalardan asosiylari **qo'zg'aluvchanlik** va **o'tkazuvchanlik**dir. Bu xossalardan shundan iborat. Agar asab tolasining biron joyiga tegilsa, issiq; sovuq, elektr toki, ximiyaviy moddalar va boshqa shu kabilar bilan ta'sir etilsa yoki qo'zg'atilsa, asab tolasining qo'zg'atilgan joyida maxsus fiziologik jarayonlar ro'y beradi, bu **qo'zg'alish** deyiladi.



4-rasm. Asab hujayrasi



5-rasm. Diffuz asab tizimi

Agar asab tolasi yetarli darajada qo'zg'atilsa, bu qo'zg'alish sodir bo'lgan joyidagina qolmay, balki asab tolasi bo'ylab tarqaladi va bir asab hujayrasidan ikkinchi asab hujayrasiga o'tadi, nihoyat, qo'zg'atish kuchi muayyan darajaga yetganda qo'zg'alish butun asab tizimiga yoyilishi mumkin.

Asab to'qimasida qo'zg'alish jarayoni yuz berganda bir qancha hodisalar: elektr, ximik, issiqlik hodisalari paydo bo'ladi. Yonma-yon turgan bir asab hujayrasining aksoni bilan ikkinchi asab hujayrasining tutashadigan joyi – sinapslar borligi tufayli, qo'zg'alish asab tolalarida bir tomonga tarqaladi. Mielin pardasi borligidan, qo'zg'alish asab tolasida ayrim-ayrim tarqaladi.

Odamning asab tizimi hayvonot olamining uzoq evolyusiyasi jarayonida va odamning tarixiy taraqqiyoti davomida vujudga kelgan. Asab tizimi birinchi marta kovak ichli hayvonlarda ro'yi rost ko'rinadi. Bu asab tizimi butun organizmga yoyilgan ayrim hujayralardan tuzilgan. Masalan, gidroid poliplarning asab tizimi shunday bo'ladi. Bu – **diffuz** tipda tuzilgan asab tizimidir. Umurtqali **hayvonlar** bilan **odamda** asab tizimi murakkab tuzilgan bo'lib, uch qismga – **markaziy, periferiya va vegetativ** qismlarga bo'linadi.

Markaziy asab tizimi. Markaziy asab tizimi bosh miya bilan orqa miyadan tarkib topgan. **Orqa miya** umurtqa pog'onasining kanalida joylashgan bo'lib, asab to'qimasidan tuzilgan va shaklan yo'g'on chilvirga o'xshaydi. Orqa miya uzunasiga ketgan ikkita egat bilan ikki qismga: **o'ng** va **chap** qismlarga bo'linadi. Orqa miyaning atrof-chekkasida **oq modda** (asab tolalarining to'plami), o'rtasida esa **kul rang modda** (asab hujayralarining to'plami) joylashganligini orqa

miyaning ko'ndalang kesigidan ko'rish mumkin. Kul rang modda kesigi shaklan kapalakka o'xshaydi. Orqa miya oldingi qismlari **oldingi ildizchalar**, orqadagi qismlari **orqadagi ildizchalar**, deb ataladi.

Markaziy asab tizimi **bosh miya bilan orqa miyadan** tarkib topgan.

Orqa miyada asab tutam bo'lib joylashgan, qo'zg'alish periferiyadagi asab uchlaridan, skelet muskullari, teri, shiliq pardalardagi asab uchlaridan shu asab tolalarning tutamlari orqali asab impulslari shaklida bosh miyaga yetib boradi va bosh miyadan periferiyaga keladi. Asab tolalarining ana shu tutamlari **o'tkazuvchi yo'llar** deb ataladi.

Orqa miya ongli psixik jarayonlarning bevosita markazi bo'lmay, balki ongsiz reflektor harakatlarni idora etadigan markazdir. U tana va qo'l-oyoq muskullarini, ko'z muskullarini idora qiladi, shuningdek, organizmda bo'ladigan bir qancha fiziologik jarayonlarni, ya'ni tomir harakatlari, ter chiqarish va boshqa shu kabi fiziologik jarayonlarni ham idora etadigan markazdir. Ana shu markazlardan bir qismi vegetativ asab tizimiga taalluqlidir.

Bosh miya kalla qutisida joylashgan bo'lib, go'yo orqa miya tepasidagi ustki qavat hisoblanadi.

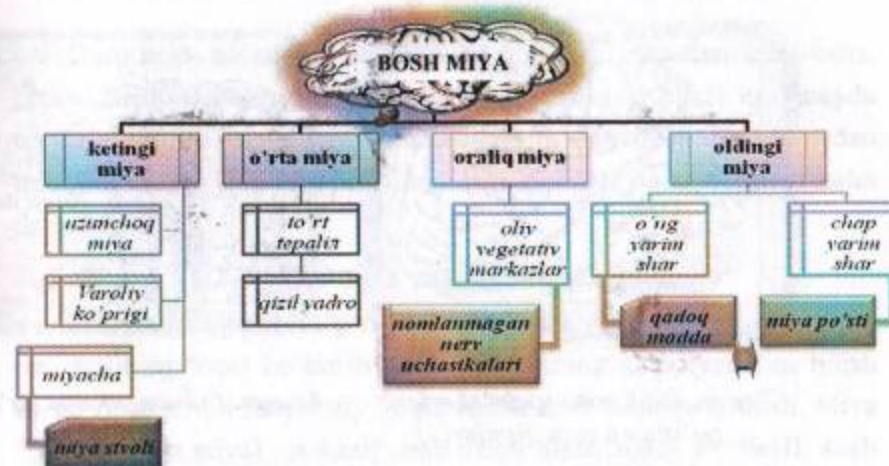
Mutaxassislar tomonidan bosh miya quyidagi qismlarga ajratiladi (7-rasm):

➔ ketingi miya; o'rta miya; oraliq miya; oldingi miya.

Ketingi miyaga uzunchoq miya, Varoliy ko'prigi va miyacha kiradi. Uzunchoq miya bilan Varoliy ko'prigi orqa miyaning go'yo bevosita davomidir. Lekin shu bilan birga, uzunchoq miya orqa miyaga qaraganda biroz murakkab vazifani o'taydi. Uzunchoq miya orqali orqa miyadan bosh miyaning yuqoriroqdagi bo'limlariga va, aksincha, bosh miyaning yuqoriroqdagi bo'limlaridan orqa miyaga impulslar o'tib turadi. Uzunchoq miya yadrolari emish, chaynash, yutish, so'lak ajratish, me'da va me'da osti bezidan shira ajratish, qusish va shunga o'xshash bir qancha murakkab reflektor jarayonlarda qatnashadi. Nafas olishni, yurakning ishlashini idora etadigan, qon tomirlar tonusini saqlaydigan markazlar uzunchoq miyadadir. Miyacha markaziy asab tizimining pastdagi hamma bo'limlariga, shuningdek, yuqoriroqdagi qismlariga ko'p yo'llar bilan mahkam bog'langandir. Miyachaning juda katta ahamiyatga ega ekanligi loqal shundan ham ko'rinadiki, miyacha olib tashlangandan keyin tananing

muvozanat va harakat funksiyalari juda ham buziladi; harakatlar tartibsiz, chalkash, poyma-poy bo'lib qoladi. Miyachasi olib tashlangan hayvon qaddini ko'tarib va boshini tutib turolmaydi; boshi va tanasi doim tebranib turadi; omonat, poyma-poy, haddan tashqari keskin harakatlar qiladi.

O'rta miya. Muskul tonusining normal taqsimlanishini va gavdaning tovush hamda yorug'lik singari qo'zg'ovchilarga, shuningdek og'irlik kuchiga nisbatan to'g'ri turishini idora etadigan to'rt tepalik, qizil yadro va miyaning boshqa ba'zi bir uchastkalari o'rta miya tarkibiga kiradi. O'rta miyasi olib tashlangan mushuk, it va maymunlar normal harakat qila olmaydigan bo'lib qoladi.



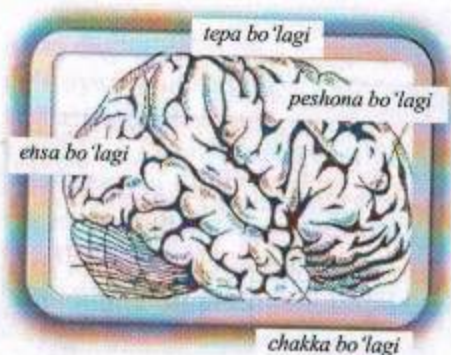
6-rasm. Bosh miya va uning tuzilmasi

Oraliq miya muhim funksiyalarni o'taydigan bir qancha asab uchastkalaridan iborat. Gavdaning umumiy sezuvchanligini ham o'rta miya idora etadi. Pastroqdagi vegetativ markazlarning ishlarini birlashtiradigan va muvofiqlashtiradigan oliy vegetativ markazlar ham o'rta miyada deb taxmin qilinadi. Uzunchoq miya, Varoliy ko'prigi, o'rta miya va oraliq miya hammasi birgalikda **miya dastasi** yoki **miya stvoli** deb ataladi.

Oldingi miya va uning po'sti bosh miyaning oliy qismlaridir. Hayvon biologik taraqqiyot bosqichining qancha yuqorisida tursa, oldingi miyasi bosh miyaning boshqa qismlariga nisbatan o'shancha ko'proq joy egallaydi. Oldingi miya ikkita yarim shardan – o'ng va

chap yarim sharlardan iborat. Bosh miyaning peshona bo'ladigan ensa bo'lagiga qarab boradigan katta egat bu yarim sharlarni bir-biridan ajratib turadi. Oldingi miyaning o'ng va chap yarim sharlari **qadoq modda** deb ataluvchi jism yordami bilan o'zaro birlashadi.

Yarim sharlarning miya po'sti deb ataladigan butun yuzasi tekis bo'lmay, balki g'ijim-g'ijim, burmachalar bilan qoplangandir, bular go'yo egat va pushtalarga o'xshaydi. Shu bilan birga, hayvon biologik taraqqiyotning qancha yuqori bosqichida tursa, yarim sharlar yuzasidagi bu egatlar shuncha chuqurroq va pushtalari ko'proq bo'ladi. Odam miyasining yarim sharlaridagi pushtalar juda ko'p va egatlari ko'p darajada chuqurdir.



7-rasm. Bosh miya yarim sharlari po'stining yuza qismlari



8-rasm. Kulrang modda bo'lagi

Bosh miya po'sti miyaning kul rang moddasidan iborat (9-rasm). Miyaning turli qismlarida po'stning qalinligi 1 mm dan. 4-5 mm gacha boradi. Odamning bosh miya po'stining butun yuzasi o'rta hisob bilan 2000 kv.sm keladi. Bosh miya yarim sharlari po'stining yuzasi odatda to'rtta katta qismga – peshona qismi (eng kattasi), tepa qismi, ensa qismi va chakka qismiga bo'linadi (8-rasm).

Katta yarim sharlar po'sti shakli va funksiyasi bilan bir-biridan farq qiladigan olti qavat asab hujayralaridan tuzilgan 10-rasm. Oltinchi qavat o'z navbatida ikki qatlamga bo'linadi. Ammo bosh miya po'stining turli qismlari olti qavat hujayradan iborat emas, balki ikki, uch, to'rt qavatdan, ba'zi qismlari esa olti qavatdan iborat. Bosh miya po'stining hujayralar qavatini bir xilda bo'lgan uchastkalari maydon hosil qiladi.



9-rasm. Bosh miya po'stining qismlari

Bosh miya po'stining uchinchi va beshinchi qavatlarida katta-katta, piramidasimon hujayralardan tuzilgan, qolgan qavatlarida esa mayda (donasimon) hujayralardan, uchburchak va dugsimon hujayralardan tuzilgan. Bosh miyaning po'sti ostidagi qismlari **po'st ostidagi soha** deb ataladi.

2.2. Bosh miya va psixik funksiyalar

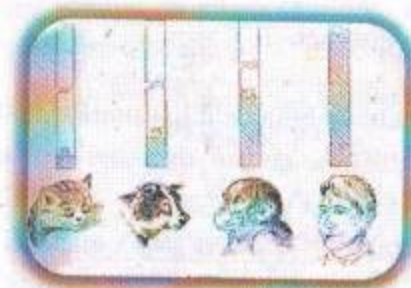
Psixik faoliyatni to'g'ri tushinish uchun odam va hayvonlar psixikasining asosi bo'lmish asab faoliyatining xususiyatlarini bilish zarur. Asab tizimi **markaziy** va **periferik** asab tizimiga ajraladi. Miya (bosh va orqa miya) markaziy asab tizimi hisoblanadi. **Periferik asab tizimi** – bu asablardir. Ya'ni bosh va orqa miyadan tananing barcha tomonlariga tarqaluvchi asab tolalaridir. Miya ham asab hujayralaridan iborat. Ular o'zaro bir-birlari bilan shoxchalari orqali bog'langan. Miya bir necha qismlardan tuzilgan. Bosh miyaning katta yarim sharlari po'stloq osti tugunlari va po'stlog'dan iborat bo'lib odamning barcha psixikasini boshqaradi. Individning psixik hayotida miya og'irligi va tuzilishi alohida ahamiyatga ega. Kishining aqli haqida miya og'irligiga qarab hukm chiqarish noto'g'ridir.

Masalan,

- ➔ Odam miyasining og'irligi o'rtacha – 1400 gr.
- ➔ maymunda – 500 gr.,
- ➔ otida – 650 gr.,
- ➔ ho'kizda – 500 gr.,
- ➔ kitda – 2800 gr.,
- ➔ filda – 4000 gr.



11-rasm.



10-rasm.

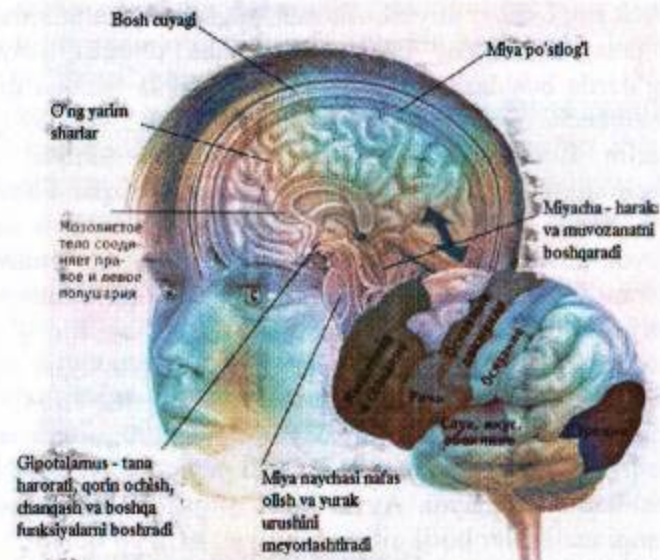
- ➔ I.S. Turgenevning miyasi – 2012 gr.;
- ➔ I.P. Pavlovning miyasi – 1653 gr.;
- ➔ D.I. Mendeleevning miyasi – 1571 gr.;
- ➔ Anatol Fransning miyasi – 1017 gr.

Bosh miya og'irligining ma'lum bir chegarasi ham borki, odamda undan kam bo'lsa, aqliy qobiliyat ancha pasayadi. Bu chegara erkaklarda 1000 grammni, ayollarda 900 grammni, yangi tug'ilgan bolalarda 380-400 grammni tashkil etadi. Bosh miya katta yarim sharlari po'stlog'i odamda **14-15 milliard** neyronlardan tashkil topgan. Po'stloqning peshona qismlari muhim o'rin egallaydi. Hayvon qanchalik taraqqiy etgan bo'lsa, miyaning shunchalik katta qismini peshona tashkil etadi. **Mushukda 3%, itda 7%, maymunda 16%, odamda 29%** ni tashkil qiladi (12-rasm).

Po'st ostidagi soha va po'st ostidagi tugunlar differentsiallashmagan va umumiy sezuvchanlik markazidir. Emosiya va instinktlarimiz shu soha bilan chambarchas bog'liqdir. Harakatlarimizni idora etish uchun po'st ostidagi tugunlardan **targ'il jismning** ahamiyati ayniqsa, kattadir. Targ'il jism zararlanganda, odatda, harakat kuchayadi, ammo poyma-poy bo'ladi.

Yuksak darajada tashkil topgan hayvonlarda psixik jarayonlarning va odamda ongli jarayonlarning bevosita moddiy asosi bosh miya po'stidir. Bosh miyaning pastroqdagi boshqa hamma qismlari,

shuningdek, orqa miya ongsiz reflektor harakatlarning markazlari bo'lib, xilma-xil fiziologik jarayonlarni idora etadi.



12-rasm. O'ldingi miya va po'st genetik jihatdan miyaning eng yosh qismlaridir.

Bosh miyaning yuqorida aytilgan hamma qismlari va orqa miya markaziy asab tizimi bosib o'tgan taraqqiyot yo'lining bosqichlaridir. Bosh miyaning taraqqiyotidagi har bir qismi (pastdan yuqoriga qarab hisob qilganda) o'zidan avvalgi qismning ustiga qatlangan. Orqa miya, undan keyin esa uzunchoq miya markaziy asab tizimining eng qadimgi qismlaridir.

Markaziy asab tizimining yuqori qismlari taraqqiy qilgunicha pastdagi (qadimgi) qismlari murakkabroq psixik funksiyalarni ham bajargan deb o'ylash mumkin. Markaziy asab tizimining yuqori qismlari tarkib topib taraqqiy qilishi bilan, murakkabroq psixik funksiyalar miyaning yuksak taraqqiy qilgan qismlariga o'tdi. Shu bilan birga psixik funksiyalar tobora murakkablashib va takomillashib bordi. Psixik funksiyalar miyaning yuksak taraqqiy qilgan qismlariga o'tishi bilan miyaning pastdagi qismlari muayyan refleks va instinktiv harakatlarnigina idora etadigan bo'lib qoldi.

Buning haqiqatan ham shunday ekanligini quyidagi hollar ko'rsatib turibdi. Biologik taraqqiyotning ancha past bosqichlarida

turgan hayvonlarning miya po'sti va oldingi miyasi olib tashlanganda, bu qismlarning funksiyasini pastroqdagi qismlar o'tay boshlaydi. Masalan, oldingi miyasi olib tashlangan baqa tamomila normal baqaga o'xshaydi. Bunday baqa odatdagicha o'tiradi; baqa turgan taxta ag'darila boshlasa, u ag'anab tushmaslikka harakat qiladi; agar baqa chalqancha ag'anab tushsa, o'nnglanib oladi. Shunday qilib, baqa miya yarim sharlaridan mahrum bo'lsa ham harakat qilish va o'z harakatlarini muvofiqlashtirish qobiliyatini saqlab qoladi.

Yarim sharlari olib tashlangan kaptar og'ziga solingan ovqatni yeydi, turtib yuborilsa yuradi; bunday kaptar turtinmasdan ucha oladi. Ammo kaptar turtib yuborilmasa, odatda, qimirlamay turadi. Agar it miyasining ikkala yarim shari olib tashlansa, sun'iy suratda boqilib borilsagina bir necha yil yashay oladi. Bunday it og'ziga solingan ovqatni yeydi, yura oladi. It urilsa vangillaydi qattiq tovush eshitganda sapchib tushadi. Ammo bunday it o'zicha ovqat qidirib topolmaydi va hatto yaqinidagi ovqatni ham topib yeya olmaydi. Bu it uni boquvchi kishilarni tanimaydi. Avval hosil qilgan malakalari shu bilan birga, yangi malakalar hosil qilish qobiliyati ham yo'qoladi. Ba'zi fiziologlar maymunlarning yarim sharlarini olib tashlab tajribalar qilganlar. Maymunlar operatsiya qilingandan keyin psixik funksiyalari yo'qolishi bilan birga, harakatni muvofiqlashtirish tizimi ham buzilgan. Ular to'ppa-to'g'ri o'tirib tura olgan, shuningdek, narsalarni changallay olgan, ammo murakkabroq harakatlar, ayniqsa yurish qobiliyati buzilgan.

I.P. Pavlov yuksak asab faoliyatiga doir tekshirishlarida shunday hodisalarni ilmiy asosda tushuntirib berdi. Hayvonlar bosh miyasining ayrim qismlarini olib tashlash ustidagi tajribalar shuni ko'rsatdiki, hayvon biologik taraqqiyotning qancha yuqori bosqichida tursa, quyi qismlarining yuksak psixik funksiyalarni bajara olish imkoniyati o'shancha kam bo'ladi.

Odamda miyaning quyi qismlari yuksak psixik funksiyalarni bajarishga mutlaqo qobil emas. Odam miyasining po'sti ostidagi qismlari po'st funksiyasini loqal qisman ham bajara olmasa kerak. Yarim sharlarsiz tug'ilgan bolalar (*anentsefallar*)ni kuzatish bu holatni juda ravshan tasdiqlaydi. Odatda bunday bolalar uzoq yashamaydi. Shunday bolalardan birining faqat uch yil-u to'qqiz oy yashagani ma'lum. Bu bola doim yotgan, turishga biron marta ham harakat qilib ko'rmagan. U narsalarni ushlab hech urinmagan, hatto narsalarni qo'lda ushlab turishni ham bilmagan. Faqat yuzida

ba'zi bir harakatlar ko'rilgan; u ba'zan ijirg'angan; emganda va qoshiqlab ovqat berilganda lablari va tili harakatga kelgan. Bola tagi bulg'anganda ham hech bir parvo qilmagan. Bu bola bilan gaplashish yoki unga biron narsa o'rgatish aslo mumkin bo'lmagan. Unda hatto eng oddiy ko'nikmalar ham hosil bo'lmagan.

Yuqorida aytilganlardan, miyaning po'st ostidagi qismlarining psixik hayotga hech qanday aloqasi yo'q, degan ma'no chiqmaydi. Yarim sharlar po'sti o'z tolalari bilan bosh miyaning hamma qismlariga va orqa miyaga bog'langan. Shu bilan birga, yuqorida aytilganidek, orqa miyadagi asab hujayralarining tolalari va po'st ostidagi sohalarining tolalari yarim sharlar po'stining qismlariga bog'langandir. Shu sababli butun markaziy asab tizimi va uning faoliyati bo'lmasa, psixik hayot ham bo'lmas edi.

Shu bilan birga, butun asab tizimining va butun organizmning faoliyatida bosh miya po'sti asosiy rol o'ynaydi I.P. Pavlov ta'limotiga ko'ra, yarim sharlar po'sti organizmdagi hamma funksiyalarni idora etadi.

Nazorat savollari:

1. Psixikaning moddiy asosi nimadan iborat?
2. Qo'zg'aluvchanlik va o'tkazuvchanlik deganda nimani tushunasiz?
3. Asab hujayrasi, uning o'simtalari va ularni qoplovchi pardalar birgalikda nimani tashkil etadi? Diffuz tipda tuzilgan asab tizimining tarkibiy qanday?
4. Bosh miya bilan orqa miya birgalikda qanday asab tizimi deb yuritiladi? Bosh miya qanday qismlardan tashkil topgan?
5. Miya dastasi yoki miya stvoli deganda nimani bilasiz?
6. Bosh miya po'sti nima va u necha qismdan iborat?
7. Bosh miya va psixik funksiyalar bir-biri bilan qanday o'zaro muvofqlikni tashkil etadi?
8. I.P. Pavlov oliy asab faoliyatiga doir qanday ilmiy tekshirishlarni o'tkazgan?

II QISM. SHAXS PSIXOLOGIYASI VA PSIXOLOGIK TUZILISHI

I BOB. SHAXS PSIXOLOGIYASI

1.1. Individ, shaxs va individuallik

"Shaxs" psixologiyaning asosiy o'rganuvchi ob'yekti sanaladi. "Homo sapiens" - "aqli zot" tushunchasini o'zida ifoda etuvchi jonzoatning paydo bo'lganiga taxminan 40 ming yildan oshgan bo'lib, mutaxassislar bu davr ichida 16 ming avlod almashganligini e'tirof etishadi. Ch.Darvin ta'biri bilan aytganda, tabiiy tanlanish jarayonida yer yuzida saqlanib qolgan minglab millat va elatlarning keyingi davrdagi taraqqiyoti ko'proq biologik omillardan ko'ra, ijtimoiy omillar ta'sirida ro'y bermoqda

Inson dunyoga individ sifatida keladi. Individ deganda biz odamning insonlik jinsiga mansubligini tushunamiz. Individga yangi tug'ilgan chaqaloq ham, katta yoshdagilar ham, til va oddiy malakalarni egallay olmaydigan telbalar ham kiradi. Lekin ulardan ijtimoiy munosabatlarga qatnashuvchi, jamiyatda ijtimoiy taraqqiyotda faol ishtirok etuvchi odamgina shaxs deb ataladi.

Shaxsning uch asosiy belgisi bor:

1. Shaxsning ijtimoiyligi, 2. Ongi, 3. O'z-o'zini anglashi.

Individ sifatida dunyoga kelgan chaqaloq ijtimoiy munosabatlar tizimiga duch keladi va ijtimoiy tajribalarni atrof-muhitdagi kishilar bilan bo'lgan munosabatlarda egallay boshlaydi. Unda narsa va hodisalarga, atrof-dagi kishilarga bo'lgan munosabatlarda faollik paydo bo'ladi. Ijtimoiy muhit bilan organizm orasidagi qarama-qarshiliklar jiddiylashadi va ularga moslashish, yengish jarayonida faollik kuchayadi. Faollik shaxsga xarakterli bo'lgan xulq-atvor motivlarida, amal-usullarida, keyinchalik bolani tevarak-atrofdagi voqelikni o'zgartirishga qaratilgan turli-tuman faoliyatlarida namoyon bo'ladi.

Inson, odam juda ko'plab fanlarning o'rganish obyekti bo'lib hisoblanadi. Ular odamlarning turli tomonlarini va hayot tarzini, rivojlanishini va boshqalarni o'rganadi. O'z ob'yektini belgilash va ta'riflash uchun turli tushunchalar qo'llaniladi. Psixologiya fani odamni jamiyatda, boshqalar bilan munosabatda bo'luvchi ongli faoliyat subyekti sifatida o'rganadi. Psixologiya fanida odamni

ta'riflashda ko'plab tushunchalar qo'llaniladi. Psixologiya fanida bir-biriga yaqin, lekin ayniyat bo'lmagan tushunchalar qo'llanilib kelinadi, chunki: odam, individ, shaxs, individuallik. Ularning mohiyatini aniqroq izohlab berish uchun har birining psixologik tabiatini tahlil qilish maqsadga muvofiq.

1. Odam: sut emizuvchilar sinfiga dahldorlik, biologik jonzod ekanligi odamning o'ziga xos xususiyatidir. Tik yurishlik, qo'llarning mehnat faoliyatiga moslashganligi, yuksak taraqqiy etgan miyaga egaligi, sut emizuvchilar tasnifiga kirishi uning o'ziga xos tomonlarini aks ettiradi. Ijtimoiy jonzod sifatida odam ong bilan qurollanganligi tufayli borliqni ongli aks ettirish qobiliyatidan tashqari o'z qiziqishlari va ehtiyojlariga mutanosib tarzda uni o'zgartirish imkoniyatiga ham egadir.

2. Individ. Odamning insonlik jinsiga mansubligi INDIVID tushunchasi bilan ifodalanadi. Katta yoshdagi kishilar, chaqaloqlar, tilni va oddiy malakalarni o'zlashtira olmaydigan ruhiy kasallar (telbalar) ham individdir. Individ tushunchasida kishining biologik turga mansubligi aks ettirilgan. Barcha kishilar (odamlar) individdir.

"Individ" tushunchasida kishining nasl - nasabi ham mujassamlashgandir. Yangi tug'ilgan chaqaloqni ham, katta ishdagi odamni ham, mutafakkirni ham, akli zaif ovsarni ham, yovvoyilik bosqichidagi kabilaning vakilini ham, madaniyatli mamlakatda yashayotgan yuksak bilimli kishini ham individ deb hisoblash mumkin.

Individ sifatida dunyoga kelgan kishi hayot jarayonida alohida sosial fazilat kashf etadi, shaxs bo'lib etishadi. Individ sifatida dunyoga kelgan odam keyinchalik, jamiyatdagina SHAXSga aylanadi. Ijtimoiy munosabatlarga kirishuvchi, ijtimoiy taraqqiyotda ishtirok etuvchi odamgina shaxs deyiladi. Shaxsning eng asosiy belgisi - uning **ongli faoliyat egasi** ekanligidir. Ma'lumki kishi ongi faqat jamiyatda, boshqalar bilan o'zaro munosabatda, til yordamida ijtimoiy tajribani o'zlashtirishda shakllanadi. Binobarin shaxs ham faqat jamiyatdagina shaxsga aylanishi mumkin.

3. Shaxs. Mehnat tufayli hayvonot olamidani ajralib chiqqan va jamiyatda rivojlanuvchi, til yordami bilan, boshqa kishilar bilan muloqot (muomala) ga kirishuvchi odam shaxsga aylanadi. Ijtimoiy mohiyati shaxsning asosiy tavsifi hisoblanadi.

Shaxs tushunchasida odamning ijtimoiy xarakteri aks ettirilgan. Lekin shaxsni ijtimoiy muhitning passiv mahsuloti deb qarab

bo'lmaydi. Shaxs ijtimoiy tajribani faol ravishda tahlil qiladi, o'zlashtiradi, o'zi uchun o'zgartiradi - bu jarayon davomida o'zi ham shaxs sifatida shakllanadi. Shaxsning faolligi uning o'zi hayot uchun yo'l tanlashida, bu yo'lni egallashida, hayotda o'z mavkei va urnini anglashida ifodalanadi. Shaxs shakllanib borgan sayin tashqi ta'sirlar, shu jumladan ijtimoiy ta'sirlar ham uning ichki dunyosi, psixologiyasiga qarab turli odamlarga turlicha ta'sir qiladilar. Masalan bir xil baho turli o'quvchilarga turlicha ta'sir qiladi.

Shaxsni faqat psixologiya emas, balki sotsiologiya, tarix, san'atshunoslik, estetika, etika, pedagogika, meditsina, yuridik va boshqa fanlar ham o'rganadi.

Odamning shaxs sifatidagi asosiy belgisi: sossialligi, ongi va tilidir.

4. Individuallik. Inson shaxsining xarakterli tomonlaridan biri uning INDIVIDUALLIGIDIR. Har qaysi inson betakror o'ziga xos xususiyatlarga ega. SHaxsning o'ziga xos qirralarining mujassamlashuvi individuallikni vujudga keltiradi. Individual shaxsning intellektual, emotsional va irodaviy sohalarida namoyon bo'ladi.

INDIVIDUALLIK - shaxs psixologik, ijtimoiy, fiziologik xususiyatlarining birikmalarining qaytarilmasligidir. Shaxsning individualligi uning xakteri, temperamenti, psixik jarayonlarining dinamikasi, hissiyotlari, faoliyatining motivlari, qobiliyatlari va shunga o'xshashlarning yigindisiga bog'liq. Bo'larning hammasini birga qushib, mujassamlashtirsak, ikkita bir xil odam bo'lmagan va bo'lmaydi ham.

Sobiq sovet psixologiyasida eng ko'p tarqalgan shaxsning tuzilishiga oid materiallar bilan qisqacha tanishib o'tamiz.

S.L.Rubinshteyn bo'yicha shaxs quyidagi tuzilishga ega:

1. Yo'nalganlik - ehtiyojlar, qiziqishlar, ideallar, e'tiqodlar, faoliyat va xulqning ustuvor motivlari hamda dunyoqarashlarda ifodalanadi.

2. Bilimlar, ko'nikmalar, malakalar - hayot va faoliyat jarayonida egallanadi.

3. Individual tipologik xususiyatlar - temprament, xarakter, qobiliyatlarda aks etadi.

Shaxsning psixoanalitik nazariyasi. Psixologiyada shaxsning himoya mexazmlar to'g'risidagi qarashlarning tub ildizi Z.Freydning shaxs nazariyasi borasidagi izlanishlariga borib taqaladi. Freydning

psixodinamik konsepsiyasiga ko'ra shaxs tuzilmasi va himoya mexanizmlari ma'lum tizimlashtirilgan. Z.Freyd bo'yicha shaxs tuzilmasi uchta tarkibiy komponentlardan iborat:

"Id"sohasi-bu shaxsning instinktlari jihati bo'lib, unda shaxsning eng kuchli instinktlari o'rin olgan. Ular shaxs xulq-atvorini to'g'ri va chet yo'llar bilan aniqlash va namoyon bo'lishini ifodalaydi. "Id" sohasi vazifalarini **qoniqish tamoyiliga** asosan bajaradi.

Z.Freyd psixoanalitik nazariyasida qayd etishicha, psixik jarayonlar qoniqish tamoyiliga ko'ra avtomatik tarzda boshqarilar ekan. Hech qondirilmaganlik ichki ruhiy zo'riqishni keltirib chiqaradi. O'z navbatida u psixik faollikni vujudga kelishiga olib keladi. Bu faollik zo'riqishni va qoniqmaganlikni susayishiga yoki qoniqishga olib keladi.

Freydning psixodinamik nazariyasida ikkita asosiy instiktlarga ajratiladi: hayot instinkti (libido, eros) sifatida seksual instinkt; vayrongarchilik, buzg'unchilik sifatida e'tirof etiluvchi o'lim instinktlari (mortido, tanatos). Inson xulq-atvorining bu shakli shaxsning destruktiv instinkti sifatida namoyon bo'lib, agressiyani ham instinkt natijasi deb baholaydi. Ularning hayotiy zarurat sifatida namoyon bo'lishini to'sib qo'yish shaxsda jiddiy salbiy oqibatlariga olib kelishi kuzatiladi. Bu esa nevrozning asosi hisoblanadi. Asarlarining birida Freyd motido instinkti haqida to'xtalgan bo'lib, unda shaxs o'zini o'zi saqlash uchun (yo'q qilmaslik) o'zga kishini yoki o'zgalarni yo'qotishga intiladi. Freyd uchun eng hal etuvchi jihat, bu inson xulq-atvorida jamiyat rivojlanishidagi qonunlarini emas, irratsional psixik kuchlarning namoyon bo'lishini hisobga olgan, unda intellekt voqeflikni faol aks ettiruvchchi vosita emas, balki bu kuchlarni maskirovka qiluvchisi hisoblanadi. Individ bilan ijtimoiy muhit abadiy va yashirin kurashda bo'ladi. Uning psixoanalitik qarashlarida kuchaytiruvchi holatda instiktdan intellektning kuchlirog'i.

"Ego" sohasi-bu shaxsning ongli tomonini ifodalovchi ratsional qismidir. "Ego" doimiy ravishda "Id" sohasi bilan o'zaro ta'sirlashuvda bo'ladi, ikki asosiy instinktlar

XXI asrda yashovchi inson ongli, ongosti va ongsizlik holatlaridan tashqari, o'z-o'zini anglash imkoniyatiga ega bo'ladi. Xuddi shu boisdan o'z-o'zini anglashning quyidagi tarkibiy qismlarga ajratish maqsadga muvofiqdir:

1) o'tmishdagi "Men" ("O'zlik");

- 2) hozirgi "Men" ("o'zlik");
- 3) bo'lg'usi "Men" ("o'zlik");
- 4) ideal "Men" ("o'zlik");
- 5) dinamik "Men" ("o'zlik").

Har bir odam o'ziga mansub bo'lgan sinf millatiga xos ko'pgina umumiy sifatlariga ega bo'lishi bilan bir qatorda o'zining shaxsiy fazilatlariga egaki, bu sifatlar uni takrorlanmas individuallikka aylantiradi. Olamda ikkita bir xil kishi yo'q. Individuallik kishining o'ziga xosligini uning boshqa odamlardan farqini aks ettiruvchi psixologik fazilatlar birikmasidir. Individuallik temperament va xarakter xususiyatlarda, odatlarda, ustun darajadagi qiziqishlarda, bilish jarayonlarga oid fazilatlar (idrok, xotira, tafakkur, tasavvur) da, qobiliyatlarda, faoliyatning shaxsga xos uslubida va xokozalarda namoen bo'ladi. Zikr etilgan psixologik xususiyatlarning bir xildagi birikmasini o'zida mujassamlashtirgan odam yo'q - inson shaxsi o'z individualligi jihatidan betakroridir.

Shunday qilib, individuallik inson shaxsiga xos fazilatlarining faqat bitta jihati bo'lib hisoblanadi, xolos.

Ma'lumki odam jamiyatda turli guruhlarda (oilada, o'qishda, ishda, davrada) bo'ladi. Har bir guruhda o'ziga xos, ba'zan butunlay bir-biriga o'xshamaydigan rollarni o'ynaydi. Lekin shunga qaramay, ko'pincha odam har turli vaziyatlarda o'xshash sifatlarini nomoyon qiladi. Bir qarashda qarama-qarshi ko'ringan xususiyatlarning nomoyon bo'lishida umumiylik bor.

Ana shu shaxs sifatlarining bir-biriga mosligi shaxsning YAXLITLIGINI ko'rsatadi.

Shaxsning psixologik tuzilishi, psixologik xususiyatlarining birikmalari har bir odamda NISBATAN DOIMIYLIKKA ega. Odamning psixik holatlari, o'zini tutishi o'zgarib tursa ham shaxsning psixologik kiyofasi ma'lum darajada barqaror bo'lib qolaveradi. Shaxs xususiyatlarining bunday nisbatan barqarorligi unga shaxs sifatida xarakteristika berish, uning ma'lum vaziyatlarda o'zini qanday to'tishini oldindan belgilashning asosi bo'lib xizmat qiladi.

Odamga ta'sir qilayotgan hamma tashqi ta'sirlar ijtimoiy shart-sharoitlar tizimi yoki faoliyatning ichki sharoitlari bilan o'zgartiriladi va shaxs shakllana boshlaydi.

Jamiyatdan tashqarida odam - odam bo'lolmaydi va kishilar o'rtasidagi ijtimoiy aloqa ularning amaliy faoliyatidagi, ijtimoiy ishlab chiqarish jarayonidagi munosabati bilan belgilanadi. Odam boshqa

kishilarga munosabatda bo'lish tufayligina ongliroq bo'lib qoladi va uning ruhiy hayoti muayyan mazmunga ega bo'ladi. Ana shu munosabatlarning mazmundor va rang-barangligi, odamning psixik hayotini shunchalik mazmundor va rang-barang qiladi. Odam ongining yuksak belgisi uning o'zini anglashidir, odamning o'zini anglashi ham shaxsning muhim belgisidir. Shaxs tevarak-atrofdagi muhitda o'zining individligini, subyektligini ajratadi. Tevarak-atrofdagi olam uning uchun ob'yektidir.

Odamning o'zini anglashi subyektiv ravishda o'zini «men» deb his qilishida ifodalanadi. Odam ijtimoiy zot bo'lganligidan unga o'zini anglash qobiliyati xosdir. Ammo o'z tevarak-atrofidagi olamdan o'zini ajralgan holda o'zini «men» deb anglay olmaydi, chunki odam ongining, o'zini anglashining, «men»ining mazmuni o'sha odam atrofidagi real voqyelik in'ikosidir. O'z faoliyatini va o'z vazifalarini anglab, bilib munosabatda bo'ladi. Shaxs o'zini anglaganligidan o'zini-o'zi kuzata oladi va o'zini-o'zi bilib oladi, ko'nglidan o'tgan kechinmalarni tushuna oladi, o'zining xatti-harakatlariga o'zi tanqidiy ko'z bilan qaray oladi.

Shaxsning o'zini anglashi va o'zini bilishi o'z xulq-atvorini boshqarish o'z aqlini o'zi o'stirishi, tarbiyalash uchun zarur shartdir. Inson shaxsining eng xarakterli tomonlaridan biri uning individualligidir.

Individuallik shaxs xususiyatlarini boshqa bir kishida qaytarilmasligidir. Uning tarkibiga xarakter, temperament, qobiliyat, qiziqish kabilar kiradi. Inson shaxsi o'zining individualligi bilan qaytarilmasdir. Shaxsning turli faoliyatlarda (o'yin, mehnat, o'qish, shuningdek, oila va maktab, ish joyida) turlicha namoyon qilgan xislatlari bir-biriga mos keladi va u shaxsning yaxlitligini ko'rsatadi. Bizning mamlakatimizda inson shaxsiga beriladigan tavsifnoma uning mustaqillikni mustahkamlash jarayoniga bo'lgan munosabati va bu jarayonda qanday qatnashishi bilan belgilanadi. Demak, shaxsning psixologik tuzilishi, psixologik xususiyatlari, aql sifatleri birikmasi odamda barqaror birlikni tashkil etadi. Bu esa shaxs psixologik tuzilishining doimiyligidir.

Shaxsning psixik tuzilishini o'zgarishi uning yashash sharoiti, faoliyatida yuzaga keladigan o'zgarish natijasi bo'lib, u ijtimoiy ta'lim-tarbiya bilan bog'liqdir.

1.2. Shaxsning psixologik tuzilishi

Har bir odamga xos bo'lgan nisbatan barqaror va o'zgarmas xususiyatlar shaxs xislatlarining bir butunligi va o'zaro bog'liqligidan iborat bo'lgan murakkab birlikni ya'ni dinamik tuzilishni hosil qiladi. Shaxsning psixologik tuzilishi haqida ko'pgina nazariyalar mavjud bo'lib, bulardan biri chet el psixologiyasida ikkita omil, ya'ni biologik va ijtimoiy omillarni asos qilib olinganligidir. Unda biologik va ijtimoiy omillarning o'zaro ta'siri bilan tarkib topgan inson shaxsida ikkita asosiy qismlarni ajratuvchi nazariya o'rin egallagan. Ular inson shaxsi «endopsixik» (ichki psixik) va «ekzopsixik» (tashqi psixik) a'zolarga bo'linadi. Ularning fikricha, «endopsixika» shaxsning ta'sirchanlik, xotira, tafakkur va xayol jarayonlarining xususiyatlarini, irodaviy zo'r berish qobiliyatini o'z ichiga olsa, «ekzopsixika» shaxs munosabatlarining tizimini, uning tajribalarini, qiziqishlarini, mayllarini, ideallarini, hissiyotni, bilimlarni o'z ichiga oladi deb ko'rsatadilar. Bu nazariyani haqiqatga mos kelmasligi shundaki, u ijtimoiy omil bilan biologik omilni, muhit bilan biologik tuzilishni «ekzopsixika» bilan «endopsixika»ni bir-biriga qarama-qarshi qilib qo'yadi.

Shaxs tuzilishidagi tabiiy, organik tomonlar va holatlar uning ijtimoiy shart-sharoitlariga bog'liq elementlardir deb ta'kidlaydi. Uningcha shaxs tuzilishidagi tabiiy (anatomo-fiziologik va boshqa sifatlar) va ijtimoiy omillar birlikni tashkil qiladi va ular mexanik ravishda bir-biriga qarama-qarshi qo'yilishi mumkin emas, deb ko'rsatadi.

A.V. Petrovskiy shaxsning tuzilishida tabiiy, biologik va ijtimoiy omillarning rolini tan oladi. Taniqli rus olimi S. L. Rubenshteyn shaxs tuzilishini 3 omil bilan belgilaydi.

1. Shaxsning yo'nalganligi – uning ehtiyojlari, qiziqishlari, ideal, e'tiqod, motivlar, dunyoqarashida namoyon bo'ladigan xususiyatlar.

2. Bilim, ko'nikma va malaka – bilish, o'qish faoliyati natijasida, hayot jarayonida orttirgan xususiyatlari.

3. Individual, tipologik xususiyatlar – temperament, xarakter va qobiliyatida namoyon bo'ladigan xususiyatlar.

Shaxsning tuzilishi haqidagi fikrlardan shu narsa ma'lumki, uni tuzilishi biologik va ijtimoiy, tabiiy omillar bilan belgilanadi. Uning shaxs sifatida namoyon bo'lishi hayot jarayonida ijtimoiy muhit,

ijtimoiy ta'lim-tarbiya va shaxsning faoliyatidagi faolligi bilan bog'liqdir.

Psixik jarayonlar, holatlar va xususiyatlarning o'zaro bog'liqligi, aloqadorligi esa odamdagi barcha sifatning bir butunligini ta'min etadi va shaxsning psixologik tuzilishini tashkil qiladi.

Shaxsni maqsad ko'zlashi va dunyoqarashi

Shaxsning belgisi va o'zini anglashining mazmuni uning biron maqsadni ko'zlashi, shunga intilishidan iborat. Shaxsning muhim xossasi shuki, u biron maqsadni ko'zlaydi, shu maqsadga intiladi. Shaxs o'z hayotida muayyan bir ideal uchun, kishi istiqbolning o'z umrida amalga oshirish lozim deb hisoblaydigan va amalga oshiradigan barkamol obrazi uchun intiladi va shuni o'ziga oliy maqsad qilib oladi. Odam shu maqsadni deb yashaydi va hayotining ma'nosi shunda deb biladi.

Odamning intilishlari, hayot maqsadi muayyan va barqaror maqsad bo'lishi uchun shu yuksak ideal ham xomhayol mahsuli bo'lmasdan, balki haqiqatdan ham hayotiy, barqaror va doimiy ideal bo'lishi kerak. Yuksak ideal yoki oliy maqsad kishining dunyoqarashidan kelib chiqqandagina barqaror va ideal bo'la oladi.

Dunyoqarash ham shaxsning muhim belgisidir. Dunyoqarash odamning tabiat va ijtimoiy hayot hodisalari haqidagi qarashlari, tasavvurlari va tushunchalari tizimidir. Dunyoqarash tashqi olam va inson tafakkurining jarayonlari haqida muntazam qarashlar tizimini beradi. Bu dunyoqarash fanning yutuqlariga va insoniyatning ko'p asrlik tajribasiga asoslanadi. Odamning ko'zlagan maqsadi, xatti-harakati dunyoqarashga mos bo'lib, shaxsning ehtiyojiga aylanganda bu dunyoqarash maslak bo'lib qoladi.

Odam o'z ideallarini anglab, o'z dunyoqarashi va maslaklarini bilib olib, hayotda va jamiyatda tutgan o'rmini aniqlaydi, nimani deb yashayotganligini va ishlayotganligini; o'zini, o'z faoliyatini qay yo'ldan kamolga yetkaza borishi kerakligini, jamiyatda qanday kishi bo'lib yetishuvi zarurligini aniqlab oladi.

Odamning ehtiyojlari va qiziqishlari

Shaxsning muhim belgisi faqat odamgagina xos bo'lgan maxsus ehtiyojlarning mavjudligidir.

Ehtiyojlar odamning kun ko'rishi va yashashining zarur shartidir. Odamda biologik ehtiyojlardan tashqari, uning yuksak ehtiyojlari –

bilish-kognitiv, ijtimoiy, ma'naviy, estetik kabi turlari bor. Bu ehtiyojlar tug'ma ehtiyojlar emas, ular ijtimoiy-tarixiy taraqqiy topganligi bilan ahamiyatli.

Ijtimoiy hayot mahsuli hisoblangan shaxsning biologik ehtiyojlari ham tarixiy taraqqiyot jarayonida sifat jihatidan o'zgargan. Kishilarning ehtiyojlari ijtimoiy tuzum shakllarining taraqqiyotiga qarab o'zgarib, ijtimoiy muhit, tarbiya va tajribasiga qarab taraqqiy etadi. Odam yuksak darajadagi ma'naviy ehtiyojlari borligi bilangina emas, balki o'zining ehtiyojlari (shu jumladan, biologik ehtiyojlarni ham) anglashi bilan ham hayvonlardan farq qiladi. Ehtiyojlar odamni g'ayratga kirgizadi, xatti-harakatga undaydi, faoliyatini hamma turlariga turtki beradi.

Hayvonlar ehtiyojlarini tug'ma instinktiv harakatlar yordami bilan va instinktlar asosida vujudga kelgan ko'nikmalar yordami bilan qoniqtiradi. Odam shaxs bo'lganidan o'z ehtiyojlarini ongli, oqilona harakatlar yordami bilan qondiradi. Odam faqat insonga xos bo'lgan madaniy ijtimoiy ehtiyojlarnigina emas, balki tabiiy, biologik ehtiyojlarini ham oqilona qondiradi. Hayvonlar tevarak-atrofdagi muhitga moslashadi, odam muhitga moslashib uni o'zgartiradi, o'ziga moslashtiradi. Shaxsning oqilona iroda bilan bo'ladigan faoliyati ijodiy mehnatda sodir bo'ladi. Odam yangilik yaratadi, ijod qiladi, shu yangilikni tevarak-atrofdagi voqelikka qo'shadi, voqelikni o'zgartiradi va to'ldiradi. Kishilarning ijtimoiy mehnat faoliyati tufayli yer sharining butun qiyofasi o'zgardi – yangi geografik muhit vujudga keldi, deyish mumkin.

Shaxs faolligining manbalari turli-tuman ehtiyojlardadir. Ehtiyojlarda shaxsning yashash sharoitlariga bog'liqligi motivlar tizimi sifatida namoyon bo'ladi.

Motiv deb ma'lum ehtiyojlarni qondirish bilan bog'liq bo'lgan faoliyatga moyillikka aytiladi. Agar ehtiyojlar inson faolligining asosini tashkil qilsa, u vaqtda motivlar bu mohiyatning aniq namoyon bo'lishidan iboratdir.

Ehtiyoj motivlarda namoyon bo'ladi va ular keng va tor shakllarda bo'lib faoliyatning aynan o'zida amalga oshiriladi. Faoliyat qancha murakkab bo'lsa motivlar ham shuncha ko'plikni tashkil qiladi va biz faoliyatni (o'qish, mehnat, o'yin) bajarish jarayonida bu motivlarning hammasiga javob beramiz va ko'zlagan maqsadga erishamiz.

Inson faoliyatining motivlari qoidalar, qonuniyatlar, faktlar bilan belgilanadi, ya'ni biz faoliyat motivini turlicha asoslab boramiz. Bunga faoliyat motivassiyasi yoki faoliyat motivlarini asoslanishi deb ataladi. Har qanday faoliyatning motivlari asoslab berilganda u insoniyat faoliyati uchun mazmunli, foydali va ahamiyatli bo'ladi.

Faoliyat jarayonida amal qiladigan motivlar anglangan va anglanmagan bo'lishi mumkin. Anglangan motivlarga qiziqishlar, e'tiqod, dunyoqarash, tilaklar kiradi. Anglanmagan motivlarga ustanovkalar (faoliyatni bajarishga tayyorgarlik hofati) kiradi.

Qiziqishlar deb, shaxsning bilish jarayoni bilan bog'liq bo'lgan ehtiyojlarning hissiy namoyon bo'lishiga aytiladi. Qiziqishlar, faoliyat jarayonida muhim rol o'ynaydi. Chunki u faoliyat ob'yektining mazmuniga bo'lgan moyillik kuchini ifodalaydi. Bu moyillik kuchi shaxsning bilish ehtiyojiga javob beradi va shaxsda yuzaga keladigan «bilish va tushunishga bo'lgan tashnalik»ni qondirishning yo'l va usullarini faol qondirishga majbur etadi.

Qiziqishlarning mazmuniga, maqsadiga, kengligi va mustahkamligiga qarab turlarga ajratiladi. Qiziqishlarning ijtimoiy qiymatga va ijtimoiy mazmunga egaligi uning mazmunini qandayligini ko'rsatib beradi. Qiziqishlar maqsadiga ko'ra bevosita va vositali qiziqishlarga ajratiladi. Bevosita qiziqishlar ob'yektning emosional jozibadorligi tufayli yuzaga keladi. Vositali qiziqishlar ob'yektning real ma'nosi va uning shaxs uchun ahamiyati mos kelganda paydo bo'ladi.

Bu qiziqishning paydo bo'lishi faoliyatning maqsadini anglash bilan bog'liq bo'lgan bilish ehtiyojidir. Qiziqishlar kengligiga ko'ra keng va tor qiziqishlarga bo'linadi. Keng qiziqish bir sohaga yoki faoliyatga emas, balki ko'plab sohalarga faoliyatlarga qiziqishdir. Ba'zi odamlarda qiziqishlar bir sohaga qaratilgan bo'lishi mumkin. Bu tor qiziqishdir.

Qiziqishlarning kengligi mehnatga sarflangan quvvatni tiklash uchun faoliyat turlarini almashlab turishning eng yaxshi vositalaridan hisoblanadi.

Qiziqishlar barqarorligi darajasiga qarab barqaror va beqaror bo'lishi mumkin. Barqaror qiziqishlar uzoq muddat davomida, hatto kishining umrini oxiriga qadar amal qiladigan qiziqishlardir. Shuningdek, shaxsning asosiy ehtiyojlarini to'la namoyon qiluvchi va shuning natijasida shaxs psixologik qiyofasining muhim hislatiga aylangan qiziqishlar barqaror hisoblanadi.

Xatti-harakatning muhim motivi e'tiqoddir. E'tiqod shaxsning o'z qarashlari, tamoyillari, dunyoqarashlariga mos ravishda harakat qilishga undovchi anglanilgan ehtiyojlar tizimidir. E'tiqod shaklida namoyon bo'lgan ehtiyojlarining mazmunini odamni o'rab olgan tabiat va jamiyat haqidagi bilimlar va ularni ma'lum darajada tushunish tashkil etadi.

Odamning bilimlari o'zlashtirib olingandan keyin va tartibga solingandan keyin u dunyoqarashga aylanadi.

Dunyoqarash shaxsning voqelik va unga bo'lgan munosabatini ifo-dalovchi tasavvur, tushuncha hamda qarashlari tizimi, kishining falsafiy, ilmiy, huquqiy, axloqiy, estetik, ideal va e'tiqodlarining yig'indisidir. Dunyoqarash inson faoliyati va xulqining umumiy yo'nalishini belgilab beruvchi tizimdir.

Yuqorida bayon etilganlarning hammasi anglangan faoliyat motivlaridir. Inson xulq-atvori va xatti-harakatlarining motivlari orasida anglab etilmagan mayillar ham muhim ahamiyatga egadir. Psixologiya shaxsdagi ana shunday mayillarning namoyon bo'lishini XX asrning 30-yillaridan boshlab o'rgana boshladi.

Shaxsning "Men" – obrazi va o'z-o'zini baholashi

Ijtimoiy normalar, sanksiyalar, rollar ijtimoiy mexanizmlar sifatida shaxs xulq-atvorini ma'lum ma'noda boshqarib, muvofiqlashtirib turishga yordam beradi. Lekin insonning komilligi, uning axloq – ijtimoiy normalar doirasidagi maqbul harakati uning o'ziga ham bog'liqdir. Odamning o'z-o'zini anglashi, bilishi va o'z ustida ishlashi avvalo uning diqqati, ongi bevosita o'ziga, o'z ichki imkoniyatlari, qobiliyatlari, hissiy kechinmalariga qaratilishini taqozo etadi. Ya'ni, ijtimoiy xulq – shaxs tomonidan uni o'rab turgan odamlar, ularning xulq-atvorlariga e'tibor berishdan tashqari, o'zining shaxsiy harakatlari va ularning oqibatlarini muntazam tarzda tahlil qilib borish orqali, rollarni muvofiqlashtirishni ham taqozo etadi.

Shaxsning o'zi, o'z xulq-atvori xususiyatlari, jamiyatdagi mavqeini tasavvur qilishidan hosil bo'lgan obraz – "Men" – obrazi deb atalib, uning qanchalik adekvatligi va realikka yaqinligi shaxsning jamiyatdagi ijtimoiy mavqeini belgilaydi va uning barkamolligi mezonlaridan hisoblanadi.

"Men" – obrazining ijtimoiy-psixologik ahamiyati shundaki, u shaxs tarbiyasining va tarbiyalanganligining muhim omillaridan hisoblanadi. Shu nuqtai nazardan olib qaralganda, *tarbiyani shaxsning*

o'zi va o'z sifatleri to'g'risidagi tasavvurlarining shakllanishi jarayonidir, deb ta'rif berish mumkin. Demak, har bir inson o'zini, o'zligini qanchalik aniq va to'g'ri bilsa, tasavvur qilolsa, uning jamiyat normalariga zid harakat qilish ehtimoli ham shunchalik kam bo'ladi, ya'ni u tarbiyalangan bo'ladi.

O'z-o'zini anglash, o'zidagi mavjud sifatlarni baholash jarayoni ko'pincha konkret shaxs tomonidan og'ir kechadi, ya'ni, inson tabiati shundayki, u o'zidagi o'sha jamiyat normalariga to'g'ri kelmaydigan, no'maqul sifatlarni anglamaslikka, ularni "yashirishga" harakat qiladi, hattoki, bunday tasavvur va bilimlar ongsizlik sohasiga siqib chiqariladi (*Z.Freyd nazariyasiga ko'ra*). Bu ataylab qilinadigan ish bo'lmay, u har bir shaxsdagi o'z shaxsiyatini o'ziga xos himoya qilish mexanizmidir. Bunday himoya mexanizmi shaxsni ko'pincha turli xil yomon asoratlardan, hissiy kechinmalardan asraydi. Lekin shuni alohida ta'kidlash lozimki, "Men" – obrazining ijobiy yoki salbiyligida yana o'sha shaxsni o'rab turgan tashqi muhit, o'zgalar va ularning munosabati katta rol o'ynaydi.

Odam o'zgalarga qarab, go'yoki oynada o'zini ko'rganday tasavvur qiladi. Bu jarayon psixologiyada *refleksiya* deb ataladi. *Uning mohiyati* – aynan o'ziga o'xshash odamlar obrazi orqali o'zi to'g'risidagi obrazni shakllantirish, jonlantirishdir. Refleksiya "Men" – obrazi egasining ongiga taalluqli jarayondir. Masalan, ko'chada bir tanishingizni uchratib qoldingiz. Siz tinmay unga o'z yutuqlaringiz va mashg'ulotlaringiz haqida gapirmoqdasiz. Lekin gap bilan bo'lib, uning qayergadir shoshayotganligiga e'tibor bermadingiz. Shu narsani siz uning betoqatlik bilan sizni tinglayotganligidan, hayoli boshqa yerda turganligidan bilib qolasiz va shu orqali ayni shu paytda "mahmadona, laqmaroq" bo'lib qolganingizni sezasiz. Keyingi safar shu o'rtoq'ingiz bilan uchrashtirganda, oldingi xatoga yo'l qo'ymaslik uchun "O'rtoq, shoshmayapsanmi?" deb so'rab ham qo'ymasiz. Ana shu ilgari refleksiyaning natijasidir. Ya'ni, suhbatdosh o'rniga turib, o'zingizga tashlangan nazar ("Men unga qanday ko'rinyapman?") – refleksiya.

Shaxsning o'zi haqidagi obrazi va o'z-o'zini anglashi yosh va jinsiy o'ziga xoslikka ega. Masalan, o'ziga nisbatan o'ta qiziquvchanlik, kim ekanligini bilish va anglashga intilish ayniqsa, o'smirlik davrida rivojlanadi. Bu davrda paydo bo'ladigan "kattalik" hissi qizlarda ham, o'smir yigitchalarda ham nafaqat o'ziga, balki o'zgalar bilan bo'ladigan munosabatlarini ham belgilaydi. Qizlardagi

“Men” – obrazining yaxshi va ijobiy bo‘lishi ko‘proq bu obrazning ayollik sifatlarini o‘zida mujassam eta olishi, ayollik xislatlarining o‘zida ayni paytda mavjudligiga bog‘liq bo‘lsa, yigitlardagi obraz ko‘proq jismonan barkamollik mezonlari bilan nechog‘li uyg‘un ekanligiga bog‘liq bo‘ladi. Shuning uchun ham o‘smirlikda o‘g‘il bolalardagi bo‘yning pastligi, muskullarning zaifligi va shu asosda qurilgan “Men” – obrazi qator salbiy taassurotlarni keltirib chiqaradi. Qizlarda esa tashqi tarafdin go‘zallikka, kelishganlik, odob va ayollarga xos qator boshqa sifatlarining bor – yo‘qligiga bog‘liq holda “Men” obrazi mazmunan idrok qilinadi. Qizlarda ham ortiqcha vazn yoki terisida paydo bo‘lgan ayrim toshmalar yoki shunga o‘xshash fiziologik nuqsonlar kuchli salbiy emosiyalarga sabab bo‘lsa-da, baribir, chiroyli kiyimlar, taqinchoqlar yoki sochlarning o‘ziga xos turmagi bu nuqsonlarni bosib ketadigan omillar sifatida qaraladi.

Jamiyatda insonlararo munosabatlarni muvofiqlashtiruvchi yana bir omil – bu odamlarning bir-birlaridan *ijtimoiy kutilmalaridir*. Kutilmalarning ijobat bo‘lishi bir insonning sherigiga nisbatan iliq va samimiy munosabatiga sabab bo‘lsa, oqlanmaslik, aksincha, nizolarni keltirib chiqaradi. Odam fe‘l-atvorining turli bo‘lishi esa ana shu kutilmalar tizimining har bir insonda turli darajada bo‘lishi bilan izohlanadi. Ayniqsa, bu narsa o‘qituvchi, professor bilan o‘quvchi, talaba munosabatlarida yaqqol ko‘zga tashlanadi. Ijtimoiy kutilmalar go‘yoki bizdagi o‘zgalar to‘g‘risidagi o‘y-fikrlarimizning obrazlariga o‘xshaydi. Obrazning ijobiy yoki salbiyligiga qarab, biz o‘zimizni turlicha tutamiz.

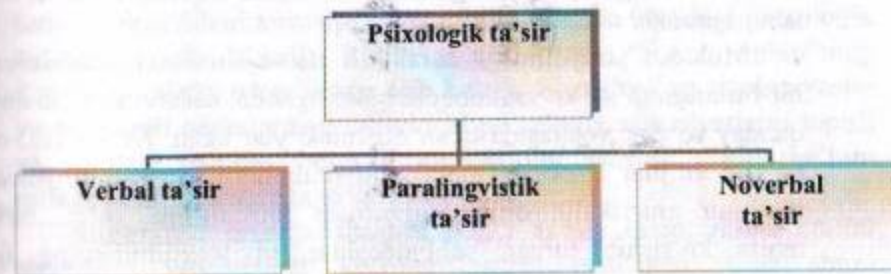
Ijtimoiy kutilmalarga mos tarzda harakat qilish, gapirish Sharq madaniyatiga xos bo‘lgan jarayondir. Bu yerda shunday jarayon sodir bo‘ladiki, auditoriyaga yoqish maqsadida biror fakt haqida yoki bo‘rttirib, yoki aksincha, kamaytirib gapirgan notiq, oxir-oqibat o‘sha yolg‘on aralash fikrlariga o‘zi ham ishonib boradi, faqat shu tarzda fikrlashga odatlanadi. Ya‘ni, bu o‘rinda biz yana o‘sha verbal harakatlarning bora-bora e‘tiqodga aylanib qolishini kuzatishimiz mumkin. Ba‘zi o‘qituvchilar talabalarning bilim saviyasi past degan illyuziya bilan sodda, oldi-qochdi gaplar bilan ma‘ruzasini tugatish odati, ularning professional mahoratiga salbiy ta‘sir ko‘rsatishini ham aynan shu hodisa orqali tushuntirish mumkin bo‘ladi.

Ikkinchi tomondan, sodda, yuzaki, jiddiy fikrlashlarga sabab bo‘lmaydigan ma‘lumotlarga o‘rganib qolgan auditoriya ham bora-bora notiqdan yaxshi ma‘ruzani kutmaydigan, boshqa voizlarning ham

har qanday talablariga e‘tirozsiz qabul qiladigan bo‘lib qoladi, ayniqsa, diniy aqidaparastlikka ergashib ketgan bolalar psixologiyasida e‘tiqodning shakllanishini shu orqali tushuntirish mumkin.

Insoniy muomala va muloqotning psixologik vositalari

Odamlar bir-birlari bilan muomalaga kirishar ekan, ularning asosiy ko‘zlagan maqsadlaridan biri – o‘zaro bir-birlariga ta‘sir ko‘rsatish, ya‘ni fikr-g‘oyalariga ko‘ndirish, harakatga chorlash, ustanovkalarni o‘zgartirish va yaxshi taassurot qoldirishdir.



13-rasm. Psixologik ta‘sir yo‘nalishlari

Psixologik ta‘sir – bu turli vositalar yordamida insonlarning fikrlari, hissiyotlari va xatti-harakatlariga ta‘sir ko‘rsata olishdir.

Ijtimoiy psixologiyada psixologik ta‘sirning asosan uch vositasi farqlanadi.

Verbal ta‘sir ya‘ni audial – bu so‘z va nutqimiz orqali eshitish sezgilariga ko‘rsatadigan ta‘sirimizdir. Bunday asosiy vositalar *so‘zlardir*. Ma‘lumki, nutq – bu so‘zlashuv, o‘zaro muomala jarayoni bo‘lib, uning vositasi – so‘zlar hisoblanadi. Monologik nutqda ham, dialogik nutqda ham odam o‘zidagi barcha so‘zlar zahirasidan foydalanib, eng ta‘sirchan so‘zlarni topib, sherigiga ta‘sir ko‘rsatishni xohlaydi.

Paralingvistik ta‘sir – bu nutqning atrofidagi nutqni bezovchi, uni kuchaytiruvchi yoki susaytiruvchi omillar. Bunga nutqning baland yoki past tovushda ifodalanayotganligi, artikulyasiya, tovushlar, to‘xtashlar, duduqlanish, yo‘tal, til bilan amalga oshiriladigan harakatlar, ohang, nidolar kiradi. Shunga qarab, masalan, do‘stimiz bizga biror narsani va‘da berayotgan bo‘lsa, biz uning qay darajada samimiyligini bilib olamiz. Kuyib-pishib, ochiq yuz va dadil ovoz

bilan "Albatta bajaraman!", desa ishonamiz, albatta.

Noverbal ta'sirning ma'nosi "nutqsiz"dir. Bunga suhbatdoshlarning fazoda bir-birlariga nisbatan tutgan o'rinlari, holatlari (yaqin, uzoq, intim), qiliqlari, mimika, pantomimika, qarashlar, bir-birini bevosita his qilishlar, tashqi qiyofa, undan chiqayotgan turli signallar (shovqin, hidlar) kiradi. Ularning barchasi muloqot jarayonini yanada kuchaytirib, suhbatdoshlarning bir-birlarini yaxshiroq bilib olishlariga yordam beradi. Masalan, agar uchrashuvning dastlabki daqiqalarida o'rtog'ingiz sizga qaramay, atrofga alanglab, "Ko'rganimdan biram xursandman", desa, ishonasizmi?

Muloqot jarayonidagi xarakterli narsa shundaki, suhbatdoshlar bir-birlariga ta'sir ko'rsatmoqchi bo'lishganda, dastavval nima deyish, qanday so'zlar vositasida ta'sir etishni o'ylar ekan. Aslida esa, o'sha so'zlar va ular atrofidagi harakatlar muhim rol o'ynarkan. Masalan, mashhur amerikalik olim *Megrabyan* formulasiga ko'ra, birinchi marta ko'rishib turgan suhbatdoshlardagi taassurotlarning ijobiy bo'lishiga – gapirgan gaplari 7%, paralingvistik omillar 38%, va noverbal harakatlar 58% gacha ta'sir qilar ekan. Keyinchalik bu munosabat o'zgarishi mumkin albatta, lekin xalq ichida yurgan quyidagi: "Ust-boshga qarab kutib olishadi, aqlga qarab kuzatishadi", degan maqol to'g'ri.

Vizual ta'sir – ko'z, nigoh orqali ko'rish sezgilariga nisbatan ta'sir etish. Ko'zning, nigohning ma'nolari juda ko'p va turli ta'sir kuchiga egaligi bilan ahamiyatlidir.

Kinestik ta'sir – teri tuyush sezgilariga o'tkaziladigan ta'sir usuli. Bu usul qonuniyatlarini bilish sportchilar faoliyatini samaradolligini yanada oshiradi.

Muloqotning qanday kechishi va kimning ko'proq ta'sirga ega bo'lishi sheriklarning rollariga ham bog'liq.

Ta'sirning tashabbuskori – bu shunday sherikki, unda ataylab ta'sir ko'rsatish maqsadi bo'ladi va u bu maqsadni amalga oshirish uchun barcha yuqorida ta'kidlangan vositalardan foydaladi. Agar boshliq ishi tushib, biror xodimni xonasiga taklif etsa, u o'midan turib kutib oladi, iltifot ko'rsatadi, hol-ahvolni ham quyuqroq so'raydi va so'ngra gapning asosiy qismiga o'tadi.

Ta'sirning adresati – ta'sir yo'naltirilgan shaxs. Lekin tashabbuskorning suhbatga tayyorgarligi yaxshi bo'lmasa, yoki adresat tajribaliroq sherik bo'lsa, u tashabbusni o'z qo'lga olishi va ta'sir kuchini qayta egasiga qaytarishi mumkin bo'ladi.

1.3. Shaxs tuzilishida biologik va ijtimoiy omillar

Shaxs xislatlarining bir butunligi va o'zaro bog'liqligi uning psixologik tuzilishini, dinamik strukturasi hosil qiladi. Shaxsni, uning tuzilishini o'rganishdan maqsad nima? Shaxsni, uning tuzilishini o'rganishdan maqsad uni boshqa odamlardan ajratib turuvchi individual xususiyatlarni aniqlashdir. Bu boradagi psixologik tadqiqotlar va nazariy ishlar asosida turli "shaxs tiplari"ning ajratishga, ularni o'rganishga olib keladi. Shaxslarning tipologiyasini yaratish turli odamlardagi individual psixologik xususiyatlarni topish va ulardagi umumiy belgilar, xususiyatlar asosida ularni ma'lum toifalarga birlashtirishga to'g'ri keladi.

Nazariyalar orasida shaxsda ikkita asosiy qism, ikkita omilni ajratuvchi yo'nalishlar ko'rinarli o'rin egallagan. Ular shaxs tuzilishida ikkita omil, BIOLOGIK va IJTIMOY omillarni ajratib ko'rsatadilar.

Ma'lumki, shaxs ijtimoiy majudot bo'lishi bilan birga, o'zida tabiiy, biologik tuzilish belgilarini saqlab qoladi. Ammo bu ikki omilni bir-biriga qarama-qarshi qo'yib bo'lmaydi, ular birlikni tashqil qiladi, birgalikda yuzaga chiqadi.

Shaxs tashqi turmush sharoitlari ta'sirida shakllanadi. Ammo lekin bir sharoitda tarbiyalangan ikki bola ikki xil bo'ladi. Chunki ularning tabiiy qobiliyatlari turlicha bo'ladi. Demak shaxsning shakllanishiga sosial omillardan tashqari biologik faktorlar ham ta'sir qiladi. Bu ikki narsa bir - biri bilan chambarchas bog'liq.

Psixologiya tarixida shaxs rivojlanishi va takomillashuvini harakatlantiradigan kuchlar va manbai masalasini hal etishning ikkita yo'nalishi mavjud bo'lgan. Bu yo'nalishlar rivojlanishning **biogenetik** va **sotsiogenetik** kontseptsiyalari nomini olgandir.

Jahon psixologiyasi fanida shaxsning kamoloti, uning rivojlanishi to'g'risida xilma-xil nazariyalar yaratilgan bo'lib, tadqiqotchilar inson shaxsini o'rganishda turlicha pozitsiyada turadilar va muammo mohiyatini yoritishda o'ziga xos yondashishga egadirlar. Mazkur nazariyalar qatoriga biogenetik, sotsiogenetik, psixogenetik, kognitiv, psixoanalitik, bixevioristik kabilarni kiritish mumkin. Quyida sanab

o'tilgan nazariyalar va ularning ayrim namoyandalari tomonidan shaxsni rivojlantirishning prinsiplari to'g'risidagi qarashlariga to'xtalib o'tamiz.

Biogenetik nazariyaning negizida insonning biologik etilishi bosh omil sifatida qabul qilingan bo'lib, qolgan jarayonlarning taraqqiyoti ixtiyoriy xususiyat kasb etib, ular bilan o'zaro shunchaki aloqa tan olinadi, xolos. Mazkur nazariyaga binoan, taraqqiyotning bosh maqsadi - biologik determinantlariga (aniqlovchilariga) qaratiladi va ularning mohiyatidan sotsial-psixologik xususiyatlar keltirilib chiqariladi.

Taraqqiyot jarayonining o'zi, dastavval biologik etilishning universal bosqichi sifatida sharhlanadi va talqin qilinadi.

Biogenetik qonunni F.Myuller va E.Gekkellar kashf qilishgan. Biogenetik qonuniyat organning taraqqiyoti nazariyasini tashviqot qilganda hamda antidarvinchilarga qarshi kurashda muayyan darajada tarixiy rol o'ynagan. Biroq organning individual va tarixiy taraqqiyoti munosabatlarini tushuntirishda qo'pol xatolarga yo'l qo'ygan. Jumladan, biogenetik qonunga ko'ra, shaxs psixologiyasining individual taraqqiyoti (ontogenez) butun insoniyat tarixiy taraqqiyotining (filogenez) asosiy bosqichlarini qisqacha takrorlaydi, degan g'oya yotadi.

Biogenetik kontseptsiya inson shaxsining rivojlanishi biologik, asosan tabiiy omillar bilan belgilanishiga asoslanadi. Shuning uchun ham shaxsning rivojlanishi ichki sabab natijasida (o'z - o'zidan) sodir bo'lish xususiyatiga egadir. Shu nuqtai nazarga binoan kishi tabiatan hissiy ta'sirotlarning ruy berishidagi ba'zi bir xususiyatlarga, harakat sur'atining xususiyatlarigagina emas, balki sababiyatlarning muayyan kompleksiga ham moyil (birovlardan jinoyat qilishga boshqalarda ma'muriyatlik faoliyatida yutuqlar qozonishga moyillik va hakoza) bo'ladi. Kishida guyo uning psixik faoliyati shakllarigagina emas, balki uning mazmuni ham tabiat tomonidan programmalashtirilgan, psixik rivojlanish bosqichlari va ularning ruy berish tartibi oldindan belgilab qo'yilgan emish.

Sotsiogenetik kontseptsiya shaxsni tevarak - atrofdagi ijtimoiy mohiyatning bevosita ta'siri natijasi deb, muhitdan olingan nusxa deb hisoblaydi. Bunda ham xuddi biogenetik kontsentsiyadagi kabi rivojlanib borayotgan kishining xususiy faolligini inobatga olinmaydi, uning tevarak atrofdagi vaziyatga moslashayotgan mavjudotga xos sust rol o'ynashigagina mumkin deb hisoblanadi. Agar sotsiogenetik

kontseptsiyaga amal qilinadigan bo'lsa, nima uchun ba'zi vaqtlarga bir xildagi ijtimoiy muhitlarda har xil odamlar etishib chiqishini tushuntirib bo'lmaydi.

G'arbiy Yevropaning eng muhim nufuzli nazariyalaridan biri - bu ro'llar nazariyasidir. Ushbu nazariyaning mohiyatiga binoan jamiyat o'zining har bir a'zosiga status (haq-huquq) deb nomlangan xatti-harakat (xulq) ning barqaror usullari majmuasini taklif qiladi. Inson ijtimoiy muhitda bajarishi shart bo'lgan maxsus rollari shaxsning xulq-atvor xususiyatida, o'zgaralar bilan munosabat, muloqot o'rnatishida sezilarli iz qoldiradi.

AQSHda keng tarqalgan nazariyalardan yana bittasi - bu individual tajriba va bilimlarni egallash (mustaqil o'zlashtirish) nazariyasidir. Mazkur nazariyaga binoan shaxsning hayoti va uning voqelikka nisbatan munosabati ko'pincha ko'nikmalarni egallash va bilimlarni o'zlashtirishning samarasi qo'zg'atuvchini uzliksiz ravishda mustahkamlanib borishning mahsulidir. (E.Torndayk, B.Skinner va hokazo).

K.Levin tomonidan tavsiya qilingan "fazoviy zarurat maydoni" nazariyasi psixologiya fani uchun (o'z davrida) muhim ahamiyat kasb etadi. K.Levinning nazariyasiga ko'ra individning xulqi (xatti-harakati) psixologik kuch vazifasini o'tovchi ishtiyoq (intilish), maqsad (niyat) lar bilan boshqarilib turiladi va ular fazoviy zarurat maydonining ko'lami va tayanch nuqtasiga yo'naltirilgan bo'ladi.

Yuqorida tahlil qilingan (sharhlangan) har bir nazariya shaxsning ijtimoiy xulqi (xatti-harakati) ni o'zgaralar uchun yopiq yoki mahdud muhit xususiyatlaridan kelib chiqqan holda tushuntiradi, bu o'rinda odam xohlaydimi yoki yo'qmi bundan qat'i nazar mazkur sharoitga moslashmog'i (ko'nikmog'i) zarur, degan aqidaga amal qilinadi.

Bizningcha, barcha nazariyalarda inson hayotining ijtimoiy-tarixiy vaziyatlari va ob'ektiv shart-sharoitlari mutlaqo e'tiborga olinmaganga o'xshaydi.

Psixologiyada psixogenetik yondashish ham mavjud bo'lib, u biogenetik, sotsiogenetik omillarning qimmatini kamsitmaydi, balki psixik jarayonlar taraqqiyotining birinchi darajali ahamiyatga ega deb hisoblaydi. Ushbu yondashishning uchta mustaqil yo'nalishga ajratib tahlil qilish mumkin, chunki ularning har biri o'z mohiyati, mahsuli va jarayon sifatida kechishi bilan o'zaro tafovutlanadi.

Psixikaning irratsional (aqliy bilish jarayonlaridan tashqari) tarkibiy qismlari bo'lmish emotsiya, mayl va shu kabilar yordamida

shaxs xulqini tahlil qiluvchi nazariya psixodinamika deyiladi. Mazkur nazariyaning yirik namoyandaligidan biri - bu amerikalik psixolog E.Eriksondir. U shaxs rivojini 8 ta davrga ajratadi va ularning har qaysisi o'ziga xos betakror xususiyatga egadir.

Shaxsning rivojlanishining harakatlanuvchi kuchlari kishining faoliyatiga o'zgarib turuvchi ehtiyojlari bilan ularni qondirishning real imkoniyatlari o'rtasidagi ziddiyatlari bilan aniqlanadi.

Ehtiyojlarni rivojlantirish, tanlash va tarbiyalash ularni hozirgi jamiyat kishisiga xos bo'lgan ma'naviy yuksaklik darajasiga olib chiqish kishi shaxsini shakllantirishning asosiy vazifalaridan biri hisoblanadi. Shaxsning shakllanishi jamiyatda ruy beradi. Individning shaxs bo'lishi, yangi jamiyatni qurishning faol ishtirokchisi bo'lish kabi ehtiyoji aynan jamoada to'laqonli qondiriladi.

Shaxsning shakllanishida unga maqsadga yo'naltirilgan tarzda ta'sir o'tkazish tarbiya etakchi rol' o'ynaydi. Tarbiya shaxsning rivojlantirishini jamiyat tomonidan qo'yilgan maqsadlarga muvofiq tarzda yo'llantirib boradi va uyushtiradi.

1.4. Shaxs haqidagi psixologik nazariyalar

Shaxs haqidagi psixologik nazariyalar uzoq vaqt davomida rivojlanib keldi. Buning natijasida ko'plab nazariyalar, yondoshishlar yuzaga keldi. Ular orasidan g'arb mamlakatlarida rivojlangan va tan olingan asosiy nazariyalarga to'xtalib o'tish lozim. Shaxs haqidagi barcha nazariyalarni rivojlanish bosqichiga ko'ra, uch guruhga birlashtirish mumkin:

1. Shaxs haqidagi an'anaviy nazariyalar (V.Diltey, K.Levin, V.Shtern, Z.Freyd, K.Yung va boshqalar);

2. Shaxs haqidagi yangi nazariyalar (G.Ayzenk, D.Kettel, A.Maslou, G.Olport, K.Rodjers, K.Xorni va boshqalar);

3. Eng yangi nazariyalar (E.Bern, K.Leongard, D.Mid, G.Sallivin, Sirs, E.Fromm va boshqalar).

Ko'rsatib o'tilgan nazariyalar quyidagi psixologik yo'nalishlarning tarkibida rivojlangan yoki ularning asosi bo'lgan:

Freydizmning psixoanalitik kontsepsiyasi, neofreydizm (yangi freydizm) va postfreydizm, bixevorizm va neobixevorizm, gumanistik psixologiya, interaksionizm, ekzistentsionalizm, sotsiologik nazariyalar, ekliktik nazariyalar va h.k.

An'anaviy nazariyalar

Shaxs haqidagi an'anaviy nazariyalar orasida FREYDIZM nazariyasi alohida o'ringa ega. Z.Freyd turli xil kasalliklarni (asosan nevroz bilan bog'liq bo'lgan) tahlil qilish natijasida bu kasalliklarning sabablari kasalning hayotida oldin ruy bergan va uning psixika (ruxiyati)ga yoki rivojlanishiga salbiy ta'sir ko'rsatgan voqealar degan xulosaga keldi. Bu ta'sirlar ko'pincha odamlar tomonidan unitiladi va anglanmaydi, ammo ular kishilarning xulq-atvorlariga ta'sir qilishda davom etadilar, ba'zida xulq-atvorda buzilishga olib keladilar. Z.Freyd turli xil psixoterapevtik usullar yordamida ularni topish va ularni anglashga yordam berish samarali davolash usuli ekanligini aniqladi. Izlanishlar natijasida Z.Freyd odamning psixik hayotida uch darajani ajratdi: ongsizlik, ong osti (ong oldi) va ong.

ONGSIZLIK - instinktiv harakatlarning asosi. Ular orasida, ayniqsa, jamiyat tomonidan ta'kiklanganligi sababli anglanmaydigan bo'lib qolgan jinsiy mayllar (libido) alohida o'rin tutadi.

ONG OLDI - uning mazmunini kishi kiynalmay anglaydi.

ONG - ijtimoiy meyorlar, man kilinishlar (tabu). Ong doimo ongsizlik bilan kelishmovchilikda. Turli xildagi jinsiy va boshqa mayllarni yuzaga chiqarmaslikka harakat qiladi.

K.Yung va uning psixologik qarashlari. Karl Gustav Yung (1875-1961) shveysariyalik psixiatr, psixolog. Z.Freydning yaqin safdoshlaridan biri. U.Z. Freydning izidan borib inson psixikasida "ong" va "ongsizlik" darajalarini ajratgan. Uning fikricha xatti - harakatni boshqarishda ongsizlik hal qiluvchi rol' o'ynaydi. Ongsizlik ikki xil shaklda mavjud: a) individual b) kollektiv (jamo) - uning asosini oldingi avlodlar tajribasi tashqil qiladi. Bular asosan instinktlar, mayllar, arxetiplardan iboratdirlar.

Instinktlar va mayllar K.Yung tomonidan tug'ma ehtiyojlar sifatida qaraladi. Arxetiplar (kishilikning birlamchi obrazlari) talant, tush ko'rish, afsonalar, diniy qarashlar asosida yotadi. K.Yung kishilarning psixik yo'nalganligi asosida ularni ikki guruhga bo'ladi: introvertlar va estrovertlar.

Introvertlar - xulq-atvor sabablarini o'zidan axtaradi. Ular ijtimoiy passiv, tortinchok, o'z harakatlarini chuqur tahlil qilishga moyil, boshqalarga ko'p qo'shilishga intilmaydilar. Ekstrovertlar-tashqi olamga yo'nalgan. Ular impulsiv, tashabbuskor, dilkash, guruhga va jamoaga tez moslashuvchan.

K.Yung psixik funktsiyalarning ustunligiga ko'ra shaxslarning quyidagi tipologiyasini ko'rsatgan:

- a) tafakkur qiluvchi (fikrlovchi);
- b) hissiy;
- v) ta'sirga beriluvchan (emotive);
- g) intuitive.

K.Levinning "Maydon nazariyasi". K.Levin (1890-1947) Germaniyada tugilgan va AKShda ko'p yillar samarali ishlagan. U barcha tashqi olam omillarini "fizik maydon" va odamning ichki olamini "psixik maydon" deb ajratadi. Uning fikricha, bu ikkala maydon orasida o'zaro tortishish va itarish xususiyatlar mavjud. Bu xususiyatlar shaxsning ehtiyojlari va motivlariga bog'liq ravishda yuzaga chiqadi. Uning fikricha, tashqi muhit va shaxsning ichki dunyosi orasidagi muvozanat buzilsa shaxs harakatlarida, xulq atvorida zurikish paydo bo'ladi. K.Levin tomonidan shaxsning guruhdagi o'rni, mavkei, liderlik hodisalari, nizolar o'rganilgan.

Yangi nazariyalar

Yangi nazariyalar orasida Gumanistik psixologiya alohida o'ringa ega. Bu yo'nalishga juda ko'plab olimlar o'z hissalarini kushganlar. Gordon L.Olport (1897-1967) shaxsning o'zligini ko'rsatishga, kamolatiga intilishi nazariyasini taklif qildi. U shaxsni ochiq, doimo rivojlanishdagi, o'sishdagi psixofiziologik tizim tariqasida qaraydi. Shaxsning asosiy xususiyati o'zligini anglashga, kamolga etishga, o'zining barcha imkoniyatlarini hayotga tatbiq qilishga intilishidir deb qaraladi.

Gumanistik psixologiyaning ko'zga ko'ringan nomoyondalaridan biri Karl Rodjersdir (1902-1987). Uning fikricha shaxsning asosiy xususiyati, bu shaxsning hayot haqidagi o'z konsepsiyasidir. Bu konsepsiya odamning tashqi muhit bilan munosabati jarayonida shakllanadi. Rodjersning nazariyasiga ko'ra quyidagilar muhim ahamiyatga ega:

- shaxslararo munosabatlar tenglikka asoslanishi, bir kishi ikkinchisiga tazyiq o'tkazmasligi, har bir kishining mavqei hurmat qilinishi lozim;

- shaxsning "o'zagini" uning o'zi haqidagi bahosi tashqil qiladi. Bu baho tashqi muhit bilan o'zaro munosabatlar jarayonida shakllanadi;

- shaxsning "self" yoki "Men - konsepsiya" ichki, organik va ijtimoiy sezgilar orasidagi o'zaro mosligini aks ettiruvchi xususiyat sifatida shakllanadi.

- shaxsning asosiy motivi "o'zligi"ni o'stirish motividir.

Shaxsning o'sishi esa ijtimoiy muhit, shaxslararo munosabatlar ta'siri ostida yoki tezlashadi yoki sekinlashadi.

Shaxsni o'sishga undovchi kuch, K.Rodjersning fikricha, "Men konsepsiya" va "ideal Men" orasidagi tafovutdir.

Gumanistik psixologiyaning nomoyondalaridan yana biri Abraxam Masloudir (1907-1970). U ham K.Rodjers nazariyasiga xamoxang nazariya, "O'zligini (hayotga) tatbiq qilish" nazariyasini taklif qildi. Uning fikricha shaxsning o'sishga intilishi tug'ma, lekin ijtimoiy omillar ta'siri ostida aktuallashtirish (harakatga keladi).

A.Maslou shaxs ehtiyojlarning 5 ta darajaga ega bo'lgan erarxiasini (tabaqalashgan) taklif qilgan.

1. Self-actualisation need - o'z-o'zini aktuallashtirish ehtiyoji (o'zligini ko'rsatish, o'zining imkoniyatlarini to'liq tatbiq qilish, umuman olganda komil inson bo'lish ehtiyoji);

2. Esteem need - hurmatga, tan olinishga bo'lgan ehtiyoj;

3. Needs for belongingness and love - ijtimoiy munosabatga, guruhga a'zo bo'lish ehtiyoji;

4. Safety needs - xavfsizlikka bo'lgan ehtiyoj;

5. Deficiency needs - fiziologik ehtiyojlar.

Psixologlar orasida biososial nazariyalarning tarafdorlari ham juda ko'p. Shu jumladan, G.Ayzenk. U shaxsning ikki o'lchamli (asosli) modelni ishlab chiqdi. Bu modelda odam psixobiologik fenomen sifatida ko'rib chiqilgan. Shaxsning asosiy xususiyatlari ikkita asosiy mezon, shkala - "ekstravertlik - introvertlik" va "emotsional turg'unlik - neyrotizm" bilan aniqlanadi.

Biososial nazariyalar orasidan D.Kettelning "Shaxs xususiyatlarining omilli konsepsiyasi"ni ko'rsatib o'tish lozim. Olim bir-biri korrelyatsiyaga ega bo'lgan 16 birlamchi va bir qancha ikkilamchi va uchlamchi omillarni ajratib ko'rsatgan.

Shaxs haqidagi eng yangi nazariyalar

Psixologiyada yangi nazariyalarning salmog'i juda katta. Erik Bern (1902-1970) shaxsni rivojlantirishning amaliy va nazariy asosi sifatida xizmat qilishga yo'naltirilgan "transakt tahlil" nazariyasini taklif qildi. Erik Fromm (1900-1980) gumanistik psixoanalizga asos

soldi. Djordj Gerbert Mid (1863-1931) simvolik kommunikatsiyaning interaksionistik nazariyasini ishlab chiqdi. Karl Leongard "Shaxs aksentuatsiyalari" nazariyasiga asos soldi.

Keyingi yillarda Aleksandr Kellining (1905-1966) "Shaxs konstruktleri" nazariyasi juda keng tarqaldi va qo'llanilmoqda. Bu nazariyaga asosan, shaxsning bilish jarayonlarining kechishi uning kelajakdagi hodisalarni qanday "ko'ra olishi" (oldindan modellashtirishi, tasavvur qilishi) bilan aniqlanadi. A. Kellining fikricha har bir odam tadqiqotchi. U doimo o'zidagi "shaxs konstruktleri", o'zining maxsus baholash shkalalari asosida reallikning obrazini tuzadi (hosil qiladi). Agar tuzilgan obraz haqiqatdan farq qilsa, to'g'ri kelmasa mavjud konstruktlar qayta quriladi. Barcha bilish jarayonlarining samaradorligi, muvaffaqiyatli konstruktlar qurish kishining psixologik bilim darajasiga bog'liq.

Qo'ndirish texnikasi

Xulqda jiddiy o'zgarishni sodir etish uchun o'sha yoshni avval arzimagan xizmatga yollashga yoki yordam berishga ko'ndirish kifoya bo'ladi. Masalan, ma'lum miqdordagi varaqani konkret shaxsga yetkazib qo'yish (tarqatish emas). Shu ishga rozi bo'lib, harakat qilgan odam keyin jiddiyroq topshiriqni ham bajaradi, buning ustida qilgan ishiga yana ma'lum rag'bat ham olsa, bu yo'ldan qaytishi qiyin bo'ladi. Hattoki, g'arbda shunday tajribalar ham borki, u yoki bu tashkilot avval tashkilotning ko'krakka taqadigan belgilarini olishni, yoki ular to'g'risidagi kichik hajmli qog'ozdagi informatsiyani bepul olishni (odatda ko'chada turib olib tarqatishadi), yoki arzimagan tashkilot nomi tushirilgan kichik sovg'achani olishni taklif etadi. Kimlar ko'proq taklifni qabul qilganiga qarab, kontingent ajratib olinadi va o'sha auditoriya bilan jiddiyroq ishlay boshlaydi. Turli xil radikal, diniy tashkilotlar yaqin yillarda bizda ham shu usulda ishladi. Ya'ni, o'z tomonida og'dirish jarayoni sof ijtimoiy-psixologik fenomen bo'lib uning texnikasi rasmda ifodalangan.

Mayda-chuyda narsalar bilan savdo-sotiq yurituvchilar ham ko'pincha boylik orttirish yo'lini xaridorni eng arzon va ahamiyatsiz narsani sotib olishga ko'ndirishga asoslanar ekan. Bir marta o'sha xushmuomala sotuvchidan arzon, lekin unchalik zarur bo'lmagan

narsani xarid qilgan inson keyingi safar undan ko'ra zarurroq, lekin qimmatroq narsani ham xarid qilishga tayyor bo'ladi. Bu marketing-tijoratdagi muhim psixologik omil hisoblanadi.



14-rasm. Qo'ndirish texnikasining ketma-ketligi

Xuddi shunday yomon xulq-atvor, jinoyat yoki zulm ham mayda-chuyda yonberishlar, ko'nishlarning ortib borishi oqibatidir. Arzimagan kichik xato og'irroq, ahloqsiz harakatlarning boshlanishiga olib kelishi mumkin. Shuning uchun ham voyaga yetmaganlar o'rtasidagi jinoyatchilikning ildizlarini o'rganganda, voqea bo'lib o'tgach, ota-ona yoki o'qituvchi bu narsa qachon boshlanganiga ahamiyat bermasdan, uning hozir, bir amallab oldini olib, chorasini topish yoki jazolash ustida o'ylaydilar. Vaholangki, bilamizki, bir marta qamoqxona ostonasini bosgan odam uni ikkinchi marotaba bosishdan hazar qilmaydigan bo'lib qoladi. Og'ir jinoyatga qo'l urgan odam uchun yana bir marta shu ishni qaytarish hech qanday qiyinchilik tug'dirmaydi.

Inson ongidagi turli biddiyatlar va xurofotni ham shunday tushuntirish mumkin. Bitta noto'g'ri fikrni qabul qilish – ongning

xiralashuviga, biddiyatlarning odatiy fikrlar obraziga aylanishiga sabab bo'ladi. Masalan, qulning qullik psixologiyasi ham shunday. Chorasiz, o'z shaxsini hurmat qilmay qo'ygan odamning fikrlashlaridan hayron qolishimiz ham odamning o'zidagi noto'g'ri tasavvur va biddiyatlarga ko'nikib, ustanovka hosil qilishidandir, deyish mumkin.

"Men" – obrazi asosida ham bir shaxsda o'z-o'ziga nisbatan baholar tizimi shakllanadiki, bu tizim ham obrazga mos tarzda har xil bo'lishi mumkin. **O'z-o'ziga nisbatan baho** turli sifatlar va shaxsning orttirilgan tajribasi, shu tajriba asosida yotgan yutuqlariga bog'liq holda turlicha bo'lishi mumkin. Ya'ni, ayni biror ish, yutuq yuzasidan ortib ketsa, boshqasi ta'sirida – aksincha, pastlab ketishi mumkin. Bu baho aslida shaxsga boshqalarning real munosabatlariga bog'liq bo'lsa-da, aslida u shaxs ongi tizimidagi mezonlarga, ya'ni, uning o'zi subyektiv tarzda shu munosabatlarni qanchalik qadrlashiga bog'liq tarzda shakllanadi. Masalan, maktabda bir fan o'qituvchisining bolaga nisbatan ijobiy munosabati, doimiy maqtovlari uning o'z-o'ziga bahosini oshirsa, boshqa bir o'qituvchining salbiy munosabati ham bu bahoni pastlatmasligi mumkin, ya'ni, bu baho ko'proq shaxsning o'ziga bog'liq bo'lib, u sub'yektiv xarakterga egadir.

O'z-o'ziga baho nafaqat haqiqatga yaqin (adekvat), to'g'ri bo'lishi, balki u o'ta past yoki yuqori ham bo'lishi mumkin.

O'z-o'ziga bahoning **past bo'lishi** ko'pincha atrofdagilarning shaxsga nisbatan qo'yayotgan talablarining o'ta ortiqligi, ularni uddalay olmaslik, turli xil e'tirozlarning doimiy tarzda bildirilishi, ishda, o'qishda va muomala jarayonidagi muvaffaqiyatsizliklar oqibatida hosil bo'lishi mumkin. Bunday o'smir yoki katta odam ham, doimo tushkunlik holatiga tushib qolishi, atrofdagilardan chetroqda yurishga harakat qilishi, o'zining kuchi va qobiliyatlariga ishonchsizlik kayfiyatida bo'lishi bilan ajralib turadi va bora-bora shaxsda qator salbiy sifatlar va xatti-harakatlarning paydo bo'lishiga olib keladi. Hattoki, bunday holat suisidal harakatlar, ya'ni o'z joniga qasd qilish, real borligidan "qochishga" intilish psixologiyasini ham keltirib chiqarishi mumkin.

O'zi-o'ziga baho o'ta yuqori ham shaxs xulq-atvoriga yaxshi ta'sir ko'rsatmaydi. Chunki, u ham shaxs yutuqlari yoki undagi sifatlarning boshqalar tomonidan sun'iy tarzda bo'rttirilishi, no'rin maqtovlar, turli qiyinchiliklarni chetlab o'tishga intilish tufayli shakllanadi. Ana shunday sharoitda paydo bo'ladigan psixologik holat

"noadekvatlilik effekti" deb atalib, uning oqibatida shaxs hattoki, mag'lubiyatga uchraganda yoki o'zida nochorlik, uquvsizliklarni sezganda ham buning sababini o'zgalarda deb biladi va shunga o'zini ishontiradi ham (masalan, "xalaqit berdi-da", "falonchi bo'lmaganida" kabi bahonalar ko'payadi). Ya'ni, nimaiki bo'lmasin, aybdor o'zi emas, atrofdagilar, sharoit, taqdir aybdor. Bundaylar haqida bora-bora odamlar "oyog'i yerdan uzilgan", "manmansiragan", "dimog'dor" kabi sifatlar bilan gapira boshlaydilar. Demak, o'z-o'ziga baho shaxsning real imkoniyatlariga, adekvat, to'g'ri bo'lishi kerak.

Real ob'yektiv baho shaxsni o'rab turganlar – ota-ona, yaqin qarindoshlar, pedagog va murabbiylar, qo'nu-qo'shni va yaqinlarning o'rinli va asosli baholari, real samimiy munosabatlari mahsuli bo'lib, shaxs ushbu munosabatlarni ilk yoshligidanoq xolis qabul qilishga, o'z vaqtida kerak bo'lsa to'g'rilashga o'rgatilgan bo'ladi. Bunda shaxs uchun etalon, ibratli hisoblangan insonlar guruhi – *referent* guruhning roli katta bo'ladi. Chunki, biz kundalik hayotda hammaning fikri va bahosiga quloq solmaymiz, biz uchun shunday insonlar mavjudki, ularning hattoki, oddiygina tanbehlari, maslahatlari, hattoki, maqtab turib bergan tanbehlari ham katta ahamiyatga ega. Bunday referent guruh real mavjud bo'lishi (masalan, ota-ona, o'qituvchi, ustoz, yaqin do'stlar), yoki noreal, xayoliy (kitob qahramonlari, sevimli aktyorlar, ideal) bo'lishi mumkin. Shuning uchun yoshlar tarbiyasida yoki real jamoadagi odamlarga maqsadga muvofiq ta'sir yoki tazyiq ko'rsatish kerak bo'lsa, ularning etalon, referent guruhini aniqlash katta tarbiyaviy ahamiyatga ega bo'ladi.

O'z-o'ziga baho sof ijtimoiy hodisa bo'lib, uning mazmuni va mohiyati shaxsni o'rab turgan jamiyat normalariga, shu jamiyatda qabul qilingan va e'zozlanadigan qadriyatlarga bog'liq bo'ladi. Keng ma'nodagi yirik ijtimoiy jamoalar etalon rolini o'ynashi oqibatida shakllanadigan o'z-o'ziga baho – o'z-o'zini baholashning yuksak darajasi hisoblanadi. Masalan, mustaqillik sharoitida mamlakatimiz yoshlari ongiga milliy qadriyatlarimizning singishi, vatanparvarlik, adolatlilik, fidoiylik sifatlarining shakllanishi va mustaqillik mafkurasiga sadoqat hislarining tarbiyalanishi, tabiiy, har bir yosh avlodda o'zligini anglash, o'zi mansub bo'lgan xalq va millat ma'naviyatini qadrlash hislarini rivojlantirmoqda. Bu esa, o'sha milliy o'zlikni anglashning poydevori va muhim shakllantiruvchi mexanizmidir.

O'z-o'zini baholash – o'z-o'zini tarbiyalashning muhim

mezonidir. O'z-o'zini tarbiyalash omillari va mexanizmlariga esa, quyidagilar kiradi:

- ↓ o'z-o'zi bilan muloqot (o'zini konkret tarbiya ob'yekti sifatida idrok etish va o'zi bilan muloqotni tashkil etish sifatida);
- ↓ o'z-o'zini ishonirish (o'z imkoniyatlari, kuchi va irodasiga ishonish orqali, ijobiy xulq normalariga bo'ysundirish);
- ↓ o'z-o'ziga buyruq berish (tig'iz va ekstremal holatlarda o'zini qo'lga olish va maqbul yo'lga o'zini chorlay olish sifati);
- o'z-o'ziga ta'sir yoki autosuggestiya (ijtimoiy normalardan kelib chiqqan holda o'zida ma'qul ustanovkalarni shakllantirish);

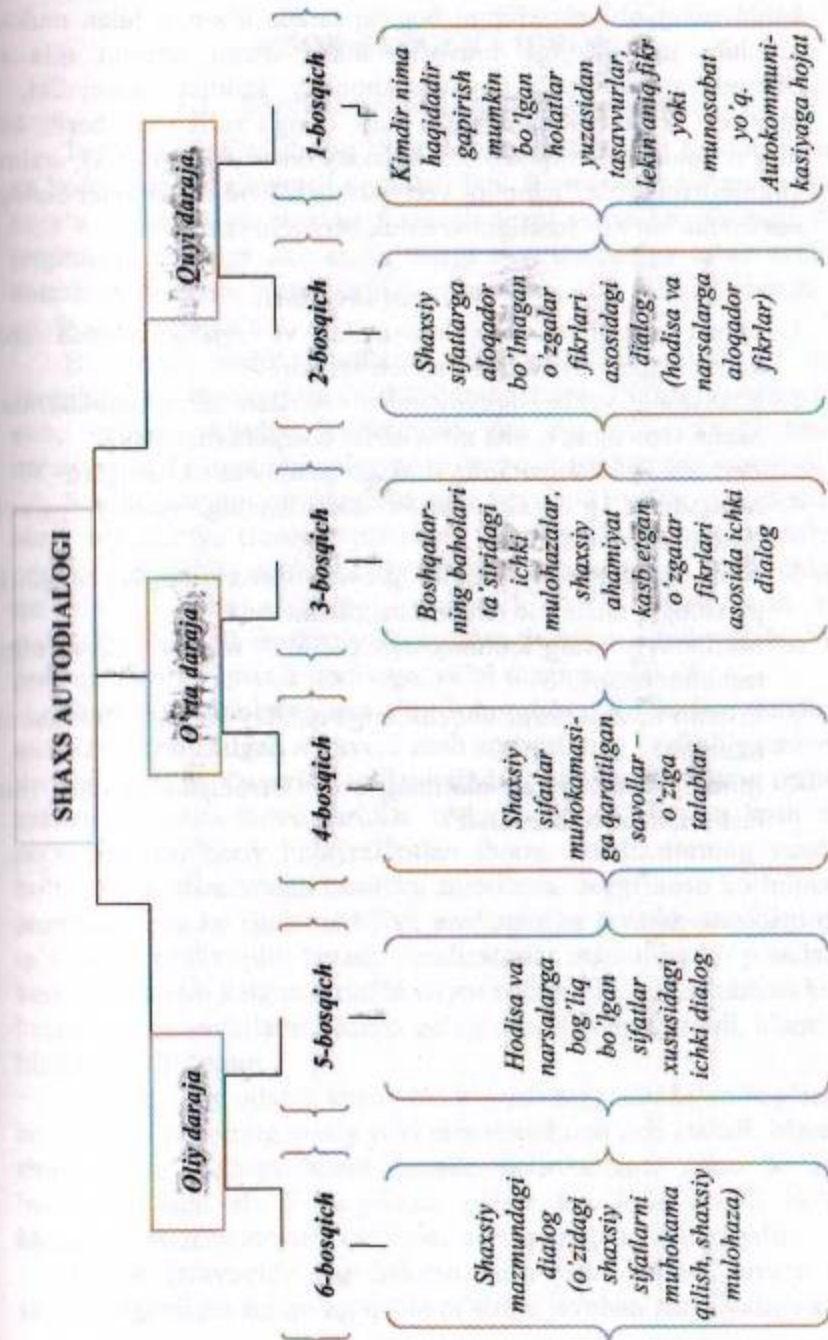


15-rasm. O'z-o'zini tarbiyalash omillari va mexanizmlari ketma-ketligi

Ichki intizom – o'z-o'zini boshqarishning muhim mezoni, har doim har yerda o'zining barcha harakatlarini muntazam ravishda nazorat va korreksiya qilish shuningdek, boshqarish uchun zarur sifatdir.

Yuqoridagi o'z-o'zini boshqarish mexanizmlari orasida psixologik nuqtai nazardan o'z-o'zi bilan amalga oshiriladigan **ichki dialog** alohida o'rin tutadi. **O'z-o'zi bilan dialog** – oddiy til bilan aytganda, o'zi bilan o'zi gaplashishdir. Aslida bu qobiliyat bizning boshqalar bilan amalga oshiradigan tashqi dialoglarimiz asosida rivojlanadi, lekin aynan ichki dialog muhim regulativ rol o'ynaydi.

Ye.Klimov bunday dialogning uch bosqichini ko'rsatib o'tadi. 16-rasmda shaxs ichki dialogining bosqichlari va har bir bosqichga xos bo'lgan belgilar keltirilgan.



III-QISM. PSXIKANING BILISH JARAYONLARI

I BOB. SEZGI VA IDROK

1.1. Sezgilarda haqida umumiy tushuncha

Tevarak-atrofimizda bo'lgan va bizga ta'sir etib turadigan narsa va hodisalarning xilma-xil xossalari bor. Bu xossalarda ko'ruv, eshituv, tuyg'u organlari va shunga o'xshash sezgi organlari yordami bilan ongimizda bevosita aks etadi. Sezgi organlarimizga ta'sir etadigan narsalardagi ayrim xossalarning miyamizda shu tariqa bevosita aks etishi sezgi deb ataladi.

Biz qizil, yashil ranglarni, shirin, achchiq ta'mlarni, og'ir-yengilni, issiq-sovuqni va shu kabilarni sezamiz. Sezgi organiga ta'sir etib, sezgini vujudga keltiradigan har bir narsa (yoki hodisa) qo'zg'ovchi deb ataladi, uning ta'siri esa qo'zg'alish deb yuritiladi.

Sezish jarayoni quyidagicha ro'y beradi: 1) narsa yoki hodisalar sezgi organlariga (reseptorga) ta'sir etib, tegishli sezuvchi asabning chekka (periferik) uchlari qo'zg'aydi; 2) shu yerda kelib chiqqan qo'zg'alish o'sha asabning o'tkazuvchi yo'li orqali bosh miya po'stining tegishli markaziy hujayralar tizimiga o'tadi; 3) bu yerda asab qo'zg'alishi psixik hodisaga, ya'ni sezgiga aylanadi.

Sezish jarayonining ana shu 3 bosqichi I.P. Pavlov tomonidan analizator deb atalgan sezuvchi asab apparatining tuzilishiga muvofiq ravishda o'tadi. Yuqorida aytganimizdek, har bir analizator sezuvchi asabning chekka tarmoqlaridan, o'tkazuvchi yo'ldan va bosh miya po'stining markaziy hujayralaridan iborat. Analizatorning yuqorida ko'rsatilgan qismlaridan birortasi zararlangan, sezgi hosil bo'lolmaydi. Nomidan ham ko'rinib turibdiki, analizatorlar tevarak-atrofdagi olam ta'sirlarini analiz qilib beradi. Analizatorlar insonning ko'p asrlardan beri davom etib kelgan tarixida hayot uchun nihoyatda muhim bo'lib kelgan qo'zg'ovchilarni boshqa qo'zg'ovchilardan ajratadi, ularni bir-biridan ayirib beradi.

Har bir sezgi odatda xush yoki noxush tuyg'ular bilan bog'langan bo'ladi. Bu sezgining hissiy yoki emosional toni deb ataladi. Masalan, shirin narsa kishiga huzur beradi, taxir-bemaza narsa ko'ngilni behuzur qiladi. Ba'zi sezgilarda hissiy ton juda kuchli bo'ladi. Masalan, ortiqcha to'yish, ochiqish, og'riq sezgilari shundaydir.

Sezish jarayonida tug'iladigan xush yoki noxush tuyg'u ayni vaqtda organizmning qo'zg'ovchi ta'siriga javoban reaksiyasiga sabab

Demak, shaxsning qanday sifatlarga ega ekanligi, undagi baholarning ob'yektivligiga bog'liq tarzda o'z-o'zi bilan muloqotga kirishib, jadvaldagiga muvofiq shaxs o'zini nazorat qila oladi. Shuning uchun ham hayotda shunday kishilar uchraydiki, katta majlisda ishi tanqidga uchrasa ham, o'ziga xolis baho berib, kerakli to'g'ri xulosalar chiqara oladi, shunday odamlar ham borki, arzimagan xatolik uchun o'z "ich-etini yeb tashlaydi". Bu o'sha ichki dialogning har kimda har xil ekanligidan darak beruvchi faktlardir.

Nazorat savollari:

1. Fanda insonning aniq maqsadlar va rejalar asosida faoliyat ko'rsatadigan dunyosi nima deb ataladi?
2. Shaxsning yaxlit dunyoqarashi, fikrlash tarzi, tafakkurida o'z aksini topadigan necha xil ta'sirlar bosqichi mavjud?
3. Zamonaviy adabiyotlarda shaxsga qanday ta'rif berilgan?
4. Mustaqillik g'oyasini tarkib toptirishning qanday psixologik bosqichlarini bilasiz?
5. Nima uchun milliy istiqloq g'oyasini shaxs ongiga singdirish - psixologik muammo sifatida baholanmoqda?
6. Mafkuraviy targ'ibotning psixologik mexanizmlari nimadan tashkil topgan?
7. Insonni tevarak-atrof voqeliklariga qanday yo'llar bilan ishontirish mumkin?
8. Ijtimoiylashuv jarayonlarining ro'y beradigan qanday ijtimoiy institutlardan xabardorsiz?

bo'ladi (bu reaksiya ba'zan arang bilinadi). Bu reaksiyalar bolalik davrida, ayniqsa, yaqqol ko'rinadi. Ana shu reaksiyalarga qarab, bolalarning biron sezgini boshdan kechirayotganini bilamiz. Ana shu reaksiyalarning borligi sezgining asab-fiziologik mexanizmi refleksdan iborat ekanligini ko'rsatadi.

Sezgi turlari

Sezgilar xilma-xil bo'ladi. Turli-tuman sezgini qaysi sezgi organlari yordami bilan hosil qilsak, ularni o'sha organlarga qarab odatda, quyidagi turlarga, ya'ni ko'rish sezgilari, eshitish sezgilari, hid bilish sezgilari, ta'm (maza) bilish sezgilari, teri sezgilari, muskul-harakat sezgilari va organik sezgilarga ajratiladi. Sezgi organlari qayerda ekanligiga va qayerdan qo'zg'alishiga qarab, ularni uch guruhga ajratish mumkin:

eksteroreseptorlar, propriozeptorlar va interoreseptorlar
Eksteroreseptorlar organizmning sirtida bo'ladi – ko'rish, eshitish, hid bilish, ta'm (maza) bilish, teri sezgisi, muskul harakat sezgisi va organik sezgi organlari shu jumladandir.

Bu a'zolar tashqi sezgi a'zolari deb ataladi. Organizmimizdan tashqaridagi narsa va hodisalarning xossalari ana shu a'zolar yordami bilan aks ettiriladi. Shu a'zolar orqali kelib chiqadigan sezgilar (ko'rish, eshitish sezgilari va hokazo) eksterioreseptiv sezgilar deb ataladi.

Propriozeptorlar muskul, pay va boylamlarda bo'ladi. Organizmimiz va undagi ayrim a'zolarining turli harakatlarini va vaziyatini ana shu a'zolar yordami bilan sezamiz. Bu a'zolar **proprioseptiv** sezgilar deb ataladi. Muskul harakat sezgilari (knestetik sezgilar) va muvozanat sezgilari (statik sezgilar) shular jumlasidandir.

Interoreseptorlar gavdamiz ichidagi organlar – teri, me'da, ichak, jigar, o'pkada bo'ladi. Ovqat hazm qilish, nafas olish, qon aylanish organlari va shunga o'xshash ichki organlardagi jarayonlar (qo'zg'alishlar) vujudga keltiradigan sezgilar shu reseptorlar yordami bilan belgilanadi. Bu sezgilar **interoreseptiv** sezgilar deb ataladi. Organik sezgi shular jumlasidandir.

Ko'rish sezgilari

Rang va yorug'likni sezish ko'rish sezgilariga kiradi. Biz sezadigan ranglar xromatik va axromatik ranglarga bo'linadi.

Yorug'lik nurlari uchburchak shisha prizma orqali o'tib, singanda hosil bo'ladigan ranglar xromatik ranglar deb ataladi. **Xromatik ranglar** kamalak ranglari bo'lib, bunga qizil, zarg'aldoq, sariq, yashil, havo rang, ko'k va binafsha ranglar kiradi. Bu ranglarning turlari nihoyatda xilma-xil bo'lib, juda ko'pdir.

Oq rang bilan qora rang, shuningdek, xilma-xil hamma kulranglar **axromatik ranglar** deb ataladi. Ko'rish sezgilarining organi – ko'zdir. Bu organ ko'z soqqasi bilan undan chiqadigan ko'ruv asabidan iborat. Ko'z soqqasida uchta parda, ya'ni: tashqi, tomirli va to'r parda bor. Tashqi pardaning tiniqmas (oq) qismi sklera (qotgan yoki qattiq parda) deb ataladi. Tashqi pardaning oldingi birmuncha qavariq qismi **tiniq (muguz) parda** deb ataladi.

Tashqi pardaning orqasida tomirli parda bor. Tomirli pardaning oldingi qismi rangdor parda deb ataladi. Rangdor pardaning rangiga qarab, kishilarning ko'k ko'z, qo'y ko'z, qora ko'z deb ataymiz va hk. Rangdor pardaning o'rtasida yumaloq teshik bor, qorachiq deb ataladigan ana shu teshikdan ko'zning ichiga yorug'lik nurlari o'tadi. Yorug'likning oz-ko'pligiga qarab, qorachiq kengayishi va torayishi mumkin. Ko'zning uchinchi pardasi – to'r parda bo'lib, u ko'z soqqasining deyarli butun ichki yuzasini qoplaydi. Qorachiq bilan rangdor pardaning orqasida ikki tomoni qavariq, tiniq, jism – ko'z gavhari turadi, yorug'lik nurlari ko'z gavharida turib sinadi va natijada to'r pardaga narsaning aksi (surati) tushadi. Xalqa shaklidagi ko'priksimon muskulning uzayishi va qisqarishi tufayli gavhar goh yassilanadi, goh qavaradi: narsa ko'zdan uzoqlashtirilganda gavhar deyarli yassi bo'lib qoladi, narsa ko'zga yaqinlashtirilganda esa gavhar deyarli shar shakliga kiradi. Ko'z gavharida shunday xossa borligidan, yaqindagi narsalarning aksi ham, uzoqdagi narsalarning aksi ham gavhardan o'tib, xuddi to'r pardaga tushadi. To'r parda rangni va yorug'likni sezish uchun asosiy ahamiyatga ega. Ko'ruv asabining tarmoqlari to'r pardada joylashgandir. Bu tarmoqlarning chekka uchlarida maxsus asab hujayralari – shaklan tayoqcha va kolbachaga o'xshagani uchun **tayoqchalar** va **kolbachalar** deb ataladigan hujayralar bo'ladi. Odam ko'zining to'r pardasida 130 millionga yaqin tayoqcha va 7 millionga yaqin kolbacha bor.

Kolbachalarning yorug'likka sezgirligi kuchli emas. Kolbachalar yordami bilan biz faqat ravshan (kunduzgi) yorug'likda ko'ramiz. Xromatik ranglar kolbachalar yordami bilan ko'riladi. Shu sababli, kolbachalar kunduzgi yorug'likda ko'rish yoki rangni ayirish apparati

deb ataladi. Tayoqchalar esa, aksincha, yorug'likni yaxshi sezadigan bo'lib, eng xira yorug'likni ham seza oladi.

Tunda, qosh qorayganda va umuman xira yorug'likda tayoqchalar yordami bilan ko'ramiz. Tayoqchalar – g'ira-shirada ko'rish apparatlaridir. Tayoqchalar yordami bilan faqat axromatik ranglar ko'riladi. Shu sababli, g'ira-shirada xromatik ranglar yaxshi bilinmaydi yoki butunlay bilinmaydi, natijada hamma narsalar bizga kulrang bo'lib ko'rinadi

To'r pardaning eng sezgir joyi – sariq dog'ning asosan kolbachalar bilan to'lgan **markaziy chuqurchasidir**. Nimaning aksi (surati) sariq dog'ga tushsa, o'sha narsani hamma narsadan ko'ra ravshanroq ko'ramiz. Biron narsaga tikilganimizda ko'z muskullarining yordami bilan ko'zimiz shunday buriladiki, natijada o'sha narsaning aksi, albatta, har bir ko'zimizdagi to'r pardaning sariq dog'iga tushadi. Bunday ko'rishni **to'g'ridan ko'rish** deyiladi. Narsalar suratining sariq dog'dan tashqarida – to'r pardaning yon qismlarida aks etishi **yondan ko'rish** deb ataladi.

To'r pardaning bir joyida rangni va yorug'likni sezadigan tayoqchalar bilan kolbachalar mutlaqo yo'q. Bu – ko'ruv asabining ko'z soqqasidan chiqish joyidir. To'r pardaning ana shu joyi yorug'likdan ta'sirlanmaydi va **ko'r dog'** deb ataladi.

Odatda, ko'r dog'ning borligini payqamaymiz, chunki narsaning bir ko'zdagi ko'r dog'ga tushadigan tasviri ikkinchi ko'z to'r pardasining sezgir joyiga to'g'ri keladi.

Ko'r dog'ni topish uchun rasm ko'zdan 25 – 30 sm uzoqlikka qo'yiladi, o'ng ko'zni yumib, chap ko'z bilan rasmning o'ng tomonida turgan doiragacha qaraladi. Suratni oldinga va orqaga dam-badam surib, shunday masofaga keltiriladiki, bunday masofada rasmdagi krestcha shakli ko'rinmay qoladi. Buning sababi shuki, krestchadan kelayotgan nur ko'zning ko'r dog'iga tushib qoladi.

Agar chap ko'zni berkitib, o'ng ko'z bilan krestchaga qaralsa, doiracha ko'rinmay qoladi. Tajriba vaqtida ko'zni chalg'itmaslik kerak, chunki ko'zning salgina chalg'ishi ham ko'r dog' harakatini o'zgartiradi, ko'z soqqasidan chiqadigan ko'ruv asabining tolalari yarim sharlardan o'tib, bosh miyaning ensa bo'lagiga boradi – bosh miya po'stining ko'ruv markazlari ham shu yerdadir.

Ko'rish sezgisini hosil qiladigan fizik sabab – yorug'likdir, ya'ni elektromagnit to'lqinlaridir.

Ko'rish sezgisi jarayoni

Rang va yorug'likni ko'rish organining yordami bilan sezish jarayonida qanday hodisa ro'y beradi? Rang va yorug'lik sezish jarayonlarining o'z xususiyatlari bor. Rang sezish jarayonlarini tushuntirib beradigan eng mashhur nazariya «uch rangni ko'rish» nazariyasidir. Bu nazariyaning asosiy qonun-qoidalarini rus olimi M.V. Lomonosov 1756 yildayoq bayon qilib bergan edi. Ma'lum nemis fiziologi va fizigi Gelmgols Lomonosovdan 100 yil keyin o'sha nazariyani to'la bayon qilib berdi. Bu nazariyaga ko'ra, to'r pardaning kolbachalarida uchta asosiy element bor. O'sha elementlardan birining alohida qo'zg'alishi qizil rang sezgisini, ikkinchi birining qo'zg'alishi yashil rang sezgisini, va uchinchi birining qo'zg'alishi binafsha rang sezgisini hosil qiladi. Yorug'lik to'lqinlari birdaniga uchta elementni bir xilda qo'zg'alsa, oq rang sezgisi hosil bo'ladi. Lekin, yorug'lik to'lqinlari ikki yoki uch elementga ta'sir etsa-yu, ammo bu ta'sir bir tekisda bo'lmasa, u holda sezuvchi elementlardan har birining qanchalik qo'zg'alganligiga qarab, har xil rang sezgilari hosil bo'ladi.

Spektrning rang sezuvchi elementlar qo'zg'alish kuchiga qarab hosil bo'ladigan ayrim ranglarining bosh harflari sxemada ko'rsatilgan. Sxemadagi figuralar rang sezuvchi elementlarning qo'zg'alish kuchini ifodalab turibdi. «Uch rangni ko'rish» nazariyasi rang sezish jarayonlaridagi ko'ruv organining ro'lini ochib berishda eng ma'qul nazariya deb hisoblanadi. Ammo bu nazariya haqiqatda ehtimolga eng yaqin gipotezadir, chunki kolbachalarda rang sezuvchi uch elementning borligi hali aniq isbot etilgan emas, balki faraz qilinadi, xolos.

Hozirgi vaqtda psixologlar va fiziologlar ranglarni sezish yolg'iz to'r pardasidagi jarayonlar bilangina emas, balki boshqa miya po'stida bo'ladigan jarayonlar bilan ham bog'liq ekanligini isbotlashga harakat qilmoqdalar. Yorug'lik sezishda ro'y beradigan spesifik jarayonlar mukammalroq tekshirilgan. Tayoqchalarda ko'rishpurpuridegan maxsus modda bor ekan. Ko'zga yorug'lik ta'sir etganda ko'rish purpuri kimyoviy yo'l bilan parchalanib, tarkibiy qismlariga bo'linib ketadi. Ko'rish pupurining shu tariqa parchalanish jarayoni ko'rish asabini qo'zg'ab, yorug'lik sezgisi hosil bo'ldi. Qorong'ida purpur yana tiklanadi.

Ko'rish sezgilaridagi maxsus hodisalar

Ko'rish sezgilaridagi bir qancha maxsus hodisalar ko'rish organidagi apparatlarning holatiga bog'liq. Rang kontrasti, «shapko'rlik» (qorong'ida va tunda yaxshi ko'ra olmaslik) va «rang ajratolmaslik» (rang turlarining farqiga bora olmaslik) shunday hodisalardan hisoblanadi.

Rang kontrasti. Qizil rangli kvadratni bir varaq oq qog'oz ustiga qo'yib tikilib qarasak, bir necha vaqtdan keyin shu kvadrat atrofida och havo rang hoshiyani, ya'ni qizil rangga qo'shimcha rangni ko'ramiz. Kontrast hodisasi ana shudir. Yuqorida keltirilgan misolda qo'shimcha rang asosiy rang bilan bir vaqtda seziladi. Bu bir vaqtdagi kontrastdir. Bundan tashqari, izma-iz kontrast bo'ladi. Masalan, qizil doiraga uzoq vaqt qarab turib, keyin oq yuzaga ko'z tashlansa, och havo rang – sariq rangli doira, ya'ni qizil rangga qo'shimcha rang ko'ramiz. Buning teskarisini ham qilib ko'rish mumkin. Izma-iz kontrast hodisasi ana shudir.

Rang kontrastining hosil bo'lishiga sabab shuki, kishi uzoq qarab turganda kolbachalarning qizil rangni sezuvchi elementlari charchaydi, natijada ularning sezuvchanligi kamayadi. Ayni vaqtda qo'shimcha rangni sezuvchi elementlar qo'zg'alganicha qoladi, ularning sezuvchanligi kuchliroq bo'lib chiqadi. Shu sababli, ranglarning aralashish qonuniga muvofiq, qo'shimcha rang seziladi.

«**Shapko'rlik**» shundan iboratki, odam kechqurun va tunda xira ko'radi yoki butunlay ko'rmaydi. Bu hodisaning sababi shuki, to'r pardalaridagi tayoqchalar sust ishlaydi yoki butunlay ishlamaydi.

«**Rang ajratolmaslik**» xromatik ranglarni seza olmaslik va farq qila olmaslikdan iborat. Ba'zi bir kishilar ranglarni sira ajrata olmaydigan bo'ladi. Bunday kishilar hamma ranglarni axromatik kulrangdek ko'radilar (xuddi fotografiyadagi singari). Ba'zi kishilar ranglarni qisman ajrata olmaydigan bo'ladi. Bunday kishilar faqat ba'zi bir ranglarni ajrata olmaydilar. Statistika ma'lumotlariga qaraganda, ranglarni ajrata olmaslik hodisasi erkaklar orasida taxminan 4 foiz va ayollar orasida 0,5 foiz uchraydi. Qizil va yashil rangni ajrata olmaslik hodisasi ko'proq uchraydi. Binafsha rangni ajrata olmaslik hodisasi esa kamroq uchraydi. Ranglarni sira ajrata olmaslik hodisasi juda kamdan-kam bo'ladi. Ranglarni ajrata olmaslik sababi shuki, ko'zning to'r pardasidagi kolbachalar ishlamaydi, yoki qisman ishlaydi. Shapko'rlik va rang ajratolmaslik haqiqatan ham

kolbacha va tayoqchalardagi nuqsonlarga bog'liq ekanligi turli hayvonlarning ko'rish organlarini maxsus tekshirishda tasdiqlanadi. Kunduzgi yorug'likda hayot kechiradigan hayvonlar (kaltakesaklar, ilonlar, tovuq, kaptarlar) ko'zining to'r pardasida faqat kolbachalar bo'ladi, ular kechasi hech narsani ko'rmaydi, tunda hayot kechiradigan hayvonlar (ko'rsichqon, ko'rkalamush, kirpilar, boyqushlar, ko'rshapalaklar) ko'zining to'r pardasida faqat tayoqchalar bo'ladi, ular kunduz kuni ko'rmaydi.

Eshitish sezgilari

Eshitish sezgilari tovushlarni sezishdan iboratdir. Tovushlar musiqiy tovushlarga (ashula tovushi, cholg'u asboblarning tovushi) va shovqinli tovushlarga (taraq-turuq, tars-turs, sharaq-shuruq, taqirtuqur va boshqa shu kabi tovushlarga) bo'linadi. Tovushlar oddiy va murakkab tovushlarga ham bo'linadi. Oddiy tovushlar tonlar (yoki mikroto'vushlar) deb ataladi, masalan, kamertonni jaranglatganimizda tonni sezamiz. Ohangli tovushlar murakkab tovush bo'lib, ular bir necha tondan tarkib topadi. Shu tonlardan biri asosiy ton bo'lib, tovushning balandligini va kuchini belgilab beradi, boshqalari birga qo'shiluvchi tovushlar bo'lib, obertonlardeb ataladi. Obertonlar turli asboblardan, masalan, royal, skripka, gitaradan chiqadigan bir xil balandlikdagi tovushlarning o'ziga xosligini belgilaydi. Tovushlarning ana shu tariqa o'ziga xosligi tembr deb ataladi.

Nutq tovushlari ohangli tovushlar (asosan, unli tovushlar) bilan shov- qinlardan iborat (shovqinlarda undosh tovushlar ko'proq bo'ladi). Eshitish sezgilari organi quloq bo'lib, u uch qismdan: tashqi quloq, o'rta quloq va ichki quloqdan iboratdir. Tashqi quloq – quloq suprasi bilan eshituv yo'lidan iborat. Tashqi quloq havo to'lqinlarini yig'uvchi karnay desa bo'ladi.

Tashqi quloq bilan o'rta quloq o'rtasida bir parda bor, u nog'ora parda yoki o'rta quloq pardasi deb ataladi. O'rta quloq – nog'ora parda va unga yopishgan uchta suyakcha: bolg'acha sandon va uzangidan iborat. Nog'ora parda, shuningdek, unga yopishuvchi suyakchalar (bolg'acha, sandon va uzangi) havo tebranishlarini ichki quloqqa o'tkazadi. O'rta quloq maxsus kanal (Yevstaxiy nayi) yordami bilan og'iz bo'shlig'iga va burun bo'shlig'iga tutashgan.

Ichki quloq yoki quloq labiranti o'zaro birlashgan uchta bo'lakdan iborat. Ichki quloqning yuqori qismi uchta yarim joyga kanaldan, o'rta qismi kameradan (u ichki quloq dahlizi deb ataladi) va

pastki qismi chig'anoqdan iborat, ichki quloqning uchchala bo'limi endolimfa nomli maxsus suyuqlik bilan to'la. Ichki quloqning asosiy qismi chig'anog'idir.

Chig'anoqning ichida **kortiy organi** deb ataladigan bo'lakcha bor. Bu organ gumbaz shaklida bo'lib, uning negizida asosiy membrana bor. Membrana – uzunligi sekin-asta qisqarib boruvchi elastik tolalardan iborat. Bu tolalar arfa yoki fortepyanoning tarang tortilgan torlariga o'xshaydi. Asosiy membranani yuqori tomondan maxsus tayoqchasimon hujayralar berkitib turadi, bu hujayralar **kortiy duralari** deb ataladi.

Asosiy membrananing tolalari endolimfaga eng ingichka qillari botib turadigan maxsus hujayralar yordami bilan Kortiy duralari orqali eshitish asabiga bog'lanadi. Eshitish markazlari bosh miya po'stining chakka bo'lagidadir.

Eshitish sezgilarining fizik sababi – havo to'lqinlarining harakati bo'lib, bu havo to'lqinlari tovush chiqaruvchi jismlar tebranganda hosil bo'ladi.

Eshitish sezgisi jarayoni

Eshitib sezishlar chog'ida eshitish organida ro'y beradigan spesifik jarayonlar sababini anglatishda eng ko'p qabul qilingan nazariya Gelmgols ishlab chiqqan rezonans nazariyasidir. Bu nazariyaga ko'ra havoning to'lqinsimon harakatlari tashqi va o'rta quloq orqali ichki quloqdagi endolimfaga o'tadi. Bu yerda endolimfaga botib turuvchi qillar orqali asosiy membrana tolalari harakatga keladi, ulardan eshitish asabi ham harakatga keladi.

Gelmgols eshituv sezgilarining sifat farqlarini (tonlarning farqlarini) tushuntirganda umumiy rezonans nazariyasiga tayanadi. Bu nazariyaga ko'ra, har bir musiqa asbobi tashqaridan keluvchi biron tovushga javoban o'sha tovushga bir tonda moslangan torini tebrantiradi, xolos. Gelmgols nazariyasiga muvofiq, odam qulog'ida ham shunga o'xshash hodisa ro'y beradi. Endolimfaga o'tuvchi muayyan balandlikdagi har qanday tovushga javoban asosiy membrana o'z tolalaridan birontasini tebrantiradi, qo'zg'alish o'sha tola orqali eshitish asabiga o'tadi. Eshitish haqidagi rezonans nazariyasi ko'p faktlar bilan tasdiqlanishini aytib o'tmoq kerak.

Asosiy membrana tolalarining soni odam qulog'i sezadigan tovushlarning soniga umuman baravar keladi, ya'ni 20000 tacha bo'ladi. So'ngra, arfa yoki guslining uzun torlari singari, asosiy

membrananing uzun tolalari ham past (yo'g'on) tovushlarga rezonans (aks-sado) beradi, musiqa asbobining kalta torlari singari, asosiy membrananing kalta tolalari ham baland (ingichka) tovushlarga rezonans beradi. Bu, masalan, hayvonlar ustida qilingan quyidagi tajribalar bilan isbot etildi. Agar it qulog'ining asosiy membranasidagi uzun tolalar qirqib olinsa, u past (yo'g'on) tovushlarni sezmaydigan bo'lib qoladi, agar asosiy membrananing kalta tolalari kesib olinsa, baland (ingichka) tovushlarni sezmaydigan bo'lib qoladi.

Hid bilish sezgilari

Hid bilish sezgilariga hidlarni his qilish kiradi. Hidlar nihoyatda ko'p va xilma-xil bo'ladi. Hidlarni klassifikasiya qilish uchun umumiy bir mezon yo'q. Hidlar odatda hidli narsalarning nomi bilan ataladi, masalan, rayhon hidi, non hidi, olma hidi va hokazo. Hidlar odatda, xush va noxush deb ikkiga bo'linadi, lekin bu taqsimot hidlarning mohiyatini ko'rsatib bermaydi, balki o'sha hidlarga qanday qarashimizni ko'rsatadi.

Hid bilish sezgilarining organi burun kavagining yuqori tomoni bo'lib, bu yerda hid bilish hujayralari va sezuvchi asabning tarmoqlari bor, sezuvchi asabning tarmoqlari hid bilish sohasining shilliq pardasiga botib turadi.

Hidli moddalar sezuvchi asabni qo'zg'aydi, bu qo'zg'alish bosh miyaga o'tadi, natijada biz turli hidlarni sezamiz. Hid bilish markazi bosh miya yarim sharlari orqa yuzasining pastki qismida deb faraz qilinadi.

Hidli moddalar hid bilish hujayralariga faqat gaz holatidagina ta'sir etadi va kimyoviy reaksiya yo'li bilan ularni qo'zg'aydi. Ma'lumki, hidli moddalarning hammasi bug'lanadi va eriydi. Gaz holatidagi moddalar nafas olinadigan havo bilan burun kavagiga kiradi.

Ta'm bilish (maza) sezgilari

Ta'm bilish sezgilariga shirin-achchiq, nordon-shirin his qilish kiradi. Shu asosiy ta'm bilish sezgilaridan tashqari, umumiy klassifikasiyasi bo'lmagan juda ko'p va xilma-xil ta'm bilish sezgilari ham bor. Hid bilish sezgilari kabi ta'm bilish sezgilari ham, muayyan ta'mli narsa, yoki moddalarning nomi bilan ataladi. Masalan, sutning

mazasi, yog'ning mazasi, go'shtning mazasi, nonning mazasi va h.k. deb ataymiz.

Teri sezgilari

Teri sezgilariga tuyush va harorat sezgilari kiradi, bu sezgilarning teri sezgilari deb atalishiga sabab shuki, bu sezgilarning chekka asab apparatlari (reseptorlar) terida va organizmimizning tashqi shilliq pardalarida bo'ladi.

Tuyush sezgilari – tegish, tarqalishni tuyush sezgilari, yoki tuyush tanachalari. Taktill sezgilar, shuningdek, silliq yoki g'adir-budurni tuyush sezgilaridir. Biror narsaning tegishini sezish tashqi ta'sir (qo'zg'alish) kuchayganda siqiq sezishga aylanadi. Qo'zg'alish yanada kuchayganda siqiq og'riq sezgisiga aylanishi mumkin. Ammo terida seziladigan har qanday og'riq teriga ta'sir etadigan tashqi qo'zg'alishga bog'liq bo'lmaydi, albatta.

Tuyush sezgilari organi– teridagi va tashqi shilliq pardalardagi tuyush tanachalari degan maxsus tanachalardir. O'sha tanachalarning ichida, qisman esa tashqarisida (bevosita epiteliyda) tuyush asabining chekka tarmoqlari bor. Ular terida va gavdamizning shilliq pardalarida bir tekisda taqsimlangan emas. Bu tanachalar barmoqlarning uchida, til uchida, labda zich joylashgandir. Shuning uchun ham gavdamizning ana shu qismlari tekkan narsani, silliq va g'adir-budurni qolgan loylardan eng ko'p sezadir. Tuyush tanachalari orqa terisida juda siyrakdir. Tuyush tanachalari va sezuvchi asabning chekka tarmoqlari nechog'lik zich taqsimlanganligi esteziometr nomli maxsus asbob yordami bilan aniqlanadi.

Bu asbob keriladigan ikkita oyoqli sirkuldan iborat. Sirkul o'zagidagi darajalar oyoqchalarning uchlari o'rtasidagi masofani ko'rsatib beradi. Biron masofada kerilgan ikki oyoqcha bir vaqtda tekanda, tekshiriluvchi kishi ikki yoki bir nuqtani sezayotganligini sinab ko'rish mumkin.

Barmoqlarning uchlari 1 mm dan 2 mm gacha masofada, qo'l kaftida 10 mm masofada, orqada esa 60–70 mm masofada bir yo'la ikki oyoqcha tegayotganligini sezish mumkin ekanligi shu yo'l bilan aniqlangan. Oyoqchalar o'rtasidagi masofa kamaytirilganda terining o'sha qismlaridagi ikki ta'sir bir-biridan farq qilinmay, bitta ta'sir deb seziladi (Bir yo'la ikki ta'sir faqat bitta ta'sir deb seziladigan teri qismlari «sezgi doiralari» deb ataladi).

Tuyush markazi bosh miya po'stining orqadagi markaziy pushtasida deb faraz qilinadi. Tuyush sezgilarining tashqi, fizik sababi biron-bir buyumlarning teriga bevosita tegishidir. Bunda biz narsaga tegish bilan birga uni paypaslasak, uning bilan biron ish qilsak, tuyush sezgisi oshadi.

Bunday hollarda tuyush organlari muskul-harakat organlari bilan birgalikda ishlaydi. Harakat bilan bog'liq sezgilar (bu haqda quyidagi bo'limda so'zlanadi) taktill sezgilar bilan birga qo'shilganda, narsalarning asosan, silliq yoki g'adir-budur ekanligi bilinadi. Tuyush sezgisida va paypaslashda qo'l, jumladan, qo'l barmoqlari, ayniqsa, katta rol o'ynaydi. Odamning faoliyatida, tevarak-atrofdagi olamni bilishida qo'l tuyush va paypaslashning maxsus organi bo'lib xizmat qiladi.

Harorat sezgilariga issiq va sovuqni sezish kiradi. Terida va shilliq pardalarda maxsus tanachalar bor, ularning ichida issiqni yoki sovuqni sezadigan maxsus asablarning chekka tarmoqlari bo'ladi.

Harorat sezgilarining tashqi sababi biron haroratga ega bo'lgan qattiq, suyuq va gazsimon jismlarning organizmimizga tegib turishidir. Issiqni yoki sovuqni ayirish terimizga tegib turgan narsa (qo'zg'ovchi) harorati bilan badan harorati o'rtasidagi nisbat bilan belgilanadi. Agar qo'zg'ovchining harorati badanimiz yuzasining haroratidan pastroq bo'lsa, sovuq sezamiz, agar qo'zg'ovchining harorati badan haroratidan yuqoriroq bo'lsa issiqni sezamiz. Issiq yoki sovuqning farqiga borish biz haroratni sezayotgan jismlarning issiq o'tkazuvchanligiga ham bog'liq. Shu sababli, baravar haroratda, masalan, 10 gradus sovuqda yaxshi o'tkazgich (masalan, temir) yomon o'tkazgichga (masalan, yungga) qaraganda sovuqroq bo'lib tuyuladi. Harorat sezgilari faqat (odam organizmiga nisbatan) tashqaridagi narsalar ta'siri bilangina emas, balki organizmning ichida asosan, qon aylanishining kuchayishi yoki susayishi natijasida ham hosil bo'lishi mumkin. Shu sababli, masalan, odam qattiq qo'rqanda ba'zan «Qo'rqanimdan dir-dir titrab ketdim» deydi, qattiq uyalganda esa: «Uyalganimdan isitmam chiqib ketdi» deydi. Birinchi holda qon tomirlari torayadi, ikkinchi holda esa kengaydi.

Mushak-harakat sezgilari

Muskul-harakat sezgilari motor sezgilar yoki **kinestetik sezgilar** deb ham ataladi. Bu xil sezgilarga tazyiq (og'irlik)ni bilish sezgilari, qarshilikni (qattqlik, yumshoqlikni) bilish sezgilari va ayrim

organlarning harakatini bilish sezgilari kiradi. Bu sezgilarning organlari – gavdamizdagi hamma muskullar, paylar va bo'g'im yuzalaridir. Hamma muskullarda, paylarda va bo'g'implarda maxsus sezuvchi asablarning chekka tarmoqlari bor, muskul-harakat sezgilari va statik sezgilar ana shu asab tarmoqlari yordami bilan hosil bo'ladi.

Muskul-harakat sezgilarining tashqi, fizik sababi muskullarimizga ta'sir etuvchi narsalarning mexanik tazyiqi yoki qarshiligi, shuningdek, gavdamizning harakatlaridir. Shu sabablar ta'sirida muskullar, paylar, boylamlar va bo'g'im yuzalarida ishqalanish, taranglashish, cho'zilish, qisilish hodisalari yuz beradi. Bularning hammasini biz tazyiq, qattqlik, og'irlik, yumshoqlik deb his qilamiz.

Statik sezgilar gavdamizning fazodagi holatini bilish va **muvozanat saqlash sezgilari deb ataladi.** Gavdaning fazodagi holatini bilish va muvozanat saqlash sezgisi uchun ichki quloqdagi vestibulyar apparat reseptor vazifasini o'taydi. Quloq dahlizi va yarim doira kanallar vestibulyar apparat tarkibiga kiradi. Yarim doira kanallarni to'ldirgan endolimfada sezuvchi asab tarmoqlari bor, bu asab gavdamizning fazodagi harakatini va holatni idora etadi. Gavdamiz turli harakatlar qilganda endolimfa tebranib, ana shu asabni qo'zg'aydi. Gavda muvozanatini saqlashda otolitlar katta rol o'ynaydi. **Otolitlar** – endolimfada **otolit pardasi** deb ataluvchi maxsus pardaning ustida suzib yuradigan mayda ohaktosh kristallaridan iboratdir.

Organizm, asosan, avtomatik suratda refleks yo'li bilan muvozanat saqlaydi, gavdamizning biron holati muvozanat buzilgandagina, ayniqsa, ravshan seziladi (bilib olinadi). Muvozanat organi zararlanganda odam biron organining (yoki butun gavdasining) holatini bila olmaydi va yurganda muvozanat saqlay olmaydi. Gavdamiz holatining sezilishida ko'rish, harakat (kinestetik) sezgilari bilan teri sezgilari ham katta ahamiyatga egadir.

Organik sezgilar

Inson qorni ochganida, chanqaganida, ortiq to'yib ketganda, charchaganda, ko'ngil ayniganda, ichki organlarimiz og'riganda ichki sezgilar tug'iladi, bularni **organik sezgilar** deyiladi; kishining o'zini tetik, salomat, kasal his qilishlari ham organik sezgilar jumlasidandir. Organik sezgilarning ko'pi differensiasiyalanmagan va betayin bo'ladi. Bu sezgilarning reseptorlari ichki organlarda: qizilo'ngach, me'da, ichak, qon tomirlari, o'pka va shu kabilarda bo'ladi.

Yuqorida aytganimizdek, ichki organlarda bo'lib turadigan jarayonlar organik sezgilar reseptorlarining qo'zg'ovchilaridir. Ammo ichki organlar salomat bo'lib, sog'lom ishlab turgan vaqtda biz ichki (organik) sezishlarni yo payqamaymiz, yoki bu sezgilar o'zimizni umuman «yaxshi» his qilish – tetiklik, sog'lomlik va boshqa shu kabi tuyg'ular tarzida ifodalanadi. Ichki organlarimizning ishi izdan chiqqan taqdirda organik (ichki) sezgilar, ayniqsa, aniq bilinadi. Masalan, chanqaganlik, ochlik, to'yib ketish sezgilari, ichki organlarda og'riq his qilish sezgilari, ko'ngil aynish sezgilari shular jumlasidandir.

Organik sezgilar ko'pincha xush va noxush tuyg'ular qo'zg'atadi, kuchli hissiy tonda namoyon bo'ladi. Masalan, kishi och qolganda, yoki biron yeri og'riganda o'zini nihoyat darajada «yomon» sezadi, azob chekadi, ammo kishi salomat bo'lib, hech yeri og'rimasa yoki to'yib yaxshi ovqat yesa «huzur» qiladi – o'zini nihoyatda «yaxshi» sezadi.

Adaptasiya

Sezgi organlarining o'ziga ta'sir etadigan qo'zg'ovchilarga moslanishi, ko'nikishi **adaptasiya** deb ataladi. Qo'zg'ovchining ta'siri o'zgarishi bilan sezgirlik ham o'zgaradi. Qo'zg'ovchilar sust ta'sir etganda sezgirlik oshadi, kuchli ta'sir etganda sezgirlik kamayadi. Shu sababli, musbat va manfiy adaptasiya farq qilinadi.

Adaptasiya ko'rish sezgilarida, ayniqsa, yorug' joydan qorong'i joyga kirganda va aksincha – qorong'i joydan yorug' joyga chiqqanda yaqqol ko'rinadi. Masalan, yorug' joydan qorong'iroq binoga kirganimizda avvaliga hech narsani ko'rmaymiz. Ko'rish organimiz kuchsiz yorug'likka moslashguncha bir qancha vaqt o'tadi. Bu – qorong'ilik adaptasiyasidir.

Eksperimental tekshirishlardan olingan ma'lumotlarga qaraganda, qorong'ida yorug'likka sezgirlik yorug' joydagi sezgirlikka nisbatan 200 ming marta (bir soat mobaynida) oshadi. Qorong'idan yorug'ga chiqqanda ham ko'rish organlari yorug'likka yana moslashuvi uchun bir necha vaqt (taxminan 4 daqiqadan 5 daqiqagacha fursat) kerak. Bu yorug'lik adaptasiyasidir.

Qorong'ilik adaptasiyasida sezgirlikning juda ham ortib ketish sababi avvalo shundaki, yorug'likdan qorong'ilikka kirganda ko'z qorachig'ining sathi 17 marta kengayadi, binobarin, ko'z qorachig'i yorug'ni 17 marta ko'proq o'tkazadi. Ammo sezgirlikning 200 ming

Sinesteziya

marta ortish sababini tushuntirib berish uchun bu kamlik qiladi, albatta. Bu yerda kolbachalar vositasi bilan ko'rishga o'tishning katta ahamiyati bor. Tayoqchalar yorug'likni kolbachalarga qaraganda yaxshiroq sezadi. Qorong'ida ko'rish purpuri ko'proq turadi, natijada yorug'likni ko'rish sezgirligi oshadi.

Adaptasiya harorat sezgilarida ham bor. Biz cho'milish uchun suvga tushganimizda, yoki dush tagida turganimizda dastlabki paytda suv sovuqroq tuyuladi, bir necha daqiqadan keyin esa o'sha suv unchalik sovuq sezilmaydi va hatto iliqroq seziladi.

Hid bilish sezgilarida adaptasiya tezroq boshlanadi. Masalan, biron hidi bor uyga kirganimizda avvaliga shu hidni sezamiz, bir necha vaqtdan so'ng hidni sezmay qolamiz. Qilingan tajribalar hid sezilmay qoladigan darajada to'liq adaptasiya, chunki: yodning hidiga 50–60 soniyadan keyin, kamfaraning hidiga 1, 5 daqiqadan keyin hidi o'tkir sirga (pishloqqa) 8 daqiqadan keyin paydo bo'lishini ko'rsatadi. Hid bilish sezgirligi adaptasiyadan keyin to'la tiklanishi uchun 1 daqiqadan 3 daqiqagacha tanaffus kerak bo'ladi.

Tegish yoki zaif tazyiq sezgilarida adaptasiya kuchliroq ko'rinadi. Ko'pincha biz kiyim-kechakning badanimizga tegib va tazyiq qilib turganini sezmaymiz, doim taqib yuradigan ko'zoynagimiz chakkamizga botayotganini sezmaymiz. Narsa badanimizga tekkandan 3 soniya keyinroq sezgi kuchi qo'zg'ovchining ta'siri bilan hosil bo'ladigan sezgi kuchiga nisbatan beshdan biricha kamayishi tekshirishlardan ma'lum bo'ldi.

Adaptasiya ko'rish, harorat, hid bilish sezgilarida kuchliroq, eshitish va og'riq sezgilarida kamroq bo'ladi. Boshqa sezgi organlari ishlab turganda ayrim sezgi organlarining adaptasiya jarayoni tezlashuvi mumkin. Masalan, harorat (sovuq), ta'm bilish, muskul reseptorlari va ichki organlardagi reseptorlar ta'sirlanganda ko'rish va eshitish sezgirligi tezroq kuchayadi. Olimlar o'tkazgan bir qancha tajribalar shuni ko'rsatadiki, sovuq suvga latta ho'llab yuz va bo'yinni artganda (issiq faslda), jismoniy tarbiya mashqlariga o'xshash tipdagi yengil ishda – nafas olish tezlashganda va kuchayganda eshitish va ko'rish sezgirligi oshadi, musbat adaptasiya tezlashadi. Shunday vositalardan foydalanib, qorong'ilik adap-tasiyasini odatdagidek 40–50 daqiqada emas, balki 5–6 daqiqaga tezlatish mumkin.

Ba'zi kishilarning sezgilarida sinesteziya degan hodisa ko'riladi. Sinesteziya – ikki sezgining yaxlit bir sezgi bo'lib qo'shilishi demakdir. Sinesteziyada sezgilardan birontasi muayyan paytda bevosita ta'sir etuvchi qo'zg'ovchiga ega bo'lmaydi, balki qaytariladi. Sinesteziyaning ko'proq uchraydigan shakli «rangdor eshitish» deb ataladigan hodisadir. Bunda tovush sezgisi (shovqin, ton, musiqali akkord) ko'rish obrazini, ya'ni yorug'lik yoki rang tasavvurini uyg'otadi.

1.2 Idrok haqida tushuncha

Atrof muhitdagi narsa va hodisalarning xususiyatlarini ongimizda **to'liq va yaxlit, bir butin** holda aks etishiga **idrok deb** aytiladi. Idrok narsalarni umuman, uning hamma xususiyatlari bilan birgalikda aks ettiradi, bunda idrok hissiy bilishning o'ziga xos xususiyatlari bilan sifat jihatdan yuqori bosqichi sifatida tasavvur qilinadi.

Idrokning faolligi va kuzatish

Idrok jarayonlari faqat tevarak-atrofdagi narsalarning sezgi organlarimizga ta'sir qilib turishlari natijasidagina emas, balki shu bilan birga idrok qilayotgan odam o'zining olamni bilish va amaliy faoliyatida yon-atrofidagi narsalarga ta'sir ko'rsatishi natijasida ham vujudga keladi.

Idrokning faolligiga, avvalo unga bog'liq bo'lgan hissiy kechinmalar sabab bo'ladi. Bu his-tuyg'ular, avvalo shu paytdagi idrok tarkibiga kiradigan sezgilarning emosional (hissiy) tomonidan iborat bo'ladi. Idrok qilinayotgan narsa va hodisalar to'g'risida o'tmishda tug'ilgan taassurot va fikrlar bilan bog'liq hissiyot ham shu jumladandir. Ko'pincha odamning idrokiga shu paytda kechirayotgan bironta hissiyoti – shodligi, xushchaqchaliqligi, g'amginligi, tajangligi va boshqa shu kabi tuyg'ulari ta'sir qilib, idrok qilinayotgan narsa yoki hodisaga ma'lum bir tus beradi.

Shu sababli, kishining ta'bi xiralik vaqtida tabiat manzaralari unga allaqanday g'amgin, ma'yusdek ko'rinadigan bo'lsa, ta'bi chog' vaqtida gullar «kulib» turganday, hamma yoq «quvnoq» dek ko'rinadi va hokazo. His-tuyg'ular idrok mazmunini jonli, yorqin qiladi, idrokni ma'lum bir tomonga yo'naltiradi. His-tuyg'ular idrokning faollik darajasini kuchaytiradi, idrok sharoiti bo'lgan boshqa psixik jarayonlarning ildamlik darajasiga ta'sir qiladi: bu jarayonlarni

tezlatadi yoki susaytiradi. Idrok bilan bog'liq hislar, jumladan, xayol jarayonlarini qo'zg'atib faollashtiradi.

Masalan, kishi qattiq vahimaga tushganda har bir arzimagan narsadan ham xavfsiraydi, oddiy, arzimagan narsa ham nazarda allaqanday – dahshatli tuyuladi yoki kishi qattiq, xursandlikda o'zini har narsadan mamnun sezadi, oddiy, arzimagan narsalardan ham zavqlanadi, shuning uchun ham: «qo'rqqan ko'zga qo'sh ko'rinar» yoki «guli-gun xayol» deydlar.

Idrok jarayonlaridagi diqqat g'oyat katta ahamiyatga egadir. Diqqat idrokning faolligini oshiradi va idrokning mukammal, raso va ravshan bo'lishiga xizmat qiladi. Diqqat, faollik darajasiga qarab, ixtiyorsiz va ixtiyoriy bo'lmog'i mumkin, shu sababli idrok ham ixtiyorsiz va ixtiyoriy bo'lmog'i mumkin.

Muayyan bir ob'yektni oldindan maqsad qilib olmasdan va maxsus tanlanmasdan, kuch sarf etmasdan idrok qilish jarayoni **ixtiyorsiz idrok** deb ataladi. Bunday idrok jarayonlari diqqatimizni beixtiyor o'ziga jalb qilayotgan ob'ektlarning ta'siri bilan qo'zg'aladi; masalan, biz uzoqdan kelayotgan poyezd ovozi beixtiyor eshitamiz, tunda qirda yonayotgan alangani uzoqdan beixtiyor ko'ramiz. O'zining yorug'ligi, rang-barangligi, harakati, xushohangligi, kontrastligi bilan ajralib turadigan narsa yoki hodisalar, odatda, beixtiyor idrok qilinadi, shuningdek, ayni vaqtda birona ehtiyoj va manfaatimizga javob beradigan, shaxsiy tajriba va bilimlarimizga eng ko'p darajada muvofiq keladigan va biz uchun g'oyat katta ahamiyati bo'lgan ob'ektlar ham beixtiyor idrok qilinadi. Ixtiyorsiz idrok tetik, bardam vaqtimizda bizda to'xtovsiz bo'lib turadigan jarayondir.

Oldin belgilangan maqsadga qarab muayyan bir ob'yektni idrok qilishni **ixtiyoriy idrok** deb ataladi. Badiiy bir rasmni ko'rish, ma'ruzani e'tibor bilan eshish, yozma ishlardagi imlo xatolarini chizib o'tish, operadagi ariyani tinglash, ko'pchilik orasida o'zimiz qidirgan bir shaxsni topib ajratish ixtiyoriy idrokka misol bo'la oladi.

Ixtiyoriy idrok ixtiyorsiz idrokdan ayrilgan holda bo'ladigan jarayon emas. Ixtiyorsiz idrok ixtiyoriy idrok uchun go'yo «fon» bo'lib xizmat qiladi.

Kishining sistemali, davomli va rejali idrok qilish qobiliyati kuzatuvchanlik deb ataladi. Kuzatish qobiliyati tevarak-atrofdagi narsa va hodisalarni ma'lum bir maqsad bilan sistemali va rejali idrok qila bilishdir.

Har bir kishi ma'lum darajada kuzata bilish qobiliyatiga ega, bu qobiliyat har kimning o'z hayotiy tajribasi va bilish faoliyatida taraqqiy qilib boradi. Ammo har bir kishini ham razmi o'tkir, kuzatish mahorati zo'r deb bo'lmaydi. Razmi o'tkir, kuzata bilish qobiliyati zo'r kishi deb, odatda, o'z oldiga jamiyat uchun foydali, ilmiy va boshqa muhim vazifalarni qo'ya biladigan, tevarak-atrofdagi xilma-xil narsa va hodisalardan kerakli va eng muhim ob'yektlarni ajrata biladigan kishini aytiladi. Razmi o'tkir, kuzata biladigan kishi idrok qilinayotgan narsa va hodisalardagi o'xshashlikni va farqni darrov payqab oladi, bu narsa va hodisalarning eng muhimi, zarur xususiyatlarini ajrata biladi.

Razm sola bilish, kuzatuvchanlik qobiliyati shaxsning nihoyatda qimmatli sifatlaridandir. U mavjud sharoitni turli tushunishga, o'rab olgan olamni samarali o'rganishga va xususan, o'quv materialini chuqur o'zlashtirishga imkon beradi.

I.P. Pavlov kuzatuvchanlik ilmiy bilishning asosiy sharti deb hisoblardi. Pavlov shahrida u tashkil qilgan biologiya stansiyasi binosining old tomoniga «kuzatuvchanlik va yana kuzatuvchanlik» deb bejiz yozilmagan edi.

Idrokning asosiy xususiyatlari

Idrokning o'ziga xos xususiyatlari bo'lib, u hissiy bilishning sifati jihatidan yangi bosqichdir. Bunga idrokning *predmetligi, yaxlitligi, tuzilishi, konstantligi va anglanganligi* kiradi.

Idrokning predmetligi – bu tashqi olamdan olingan ma'lumotlarni shu olamning o'ziga qaratishda ifodalanadi. Idrok tevarak-atrofdagi narsalarni amaliy faoliyatda qanday bo'lsa shundayligicha aks ettirish jarayonidir, ya'ni subyektiv olamning predmetligini ochib berishni ta'minlaydigan harakatlar tizimidir. Predmetlilik idrokning sifati tarzida ish-harakatlarni boshqarishda muhim ahamiyat kasb etadi.

Idrokning yaxlitligi – idrok jarayonida barcha psixik jarayonlar, psixik holatlar va psixik xususiyatlarning ishtirok etishdan iborat qonuniyat.

Idrokning yaxlitligi insonning predmet faoliyati jarayonida shakllanadi. Idrok sezgi a'zolariga ta'sir qiluvchi narsalarning ayrim xususiyatlarini aks ettiruvchi sezgilardan farq qilib, narsalarning yaxlit obrazidir. Bu yaxlit obraz har xil sezgilar orqali olingan narsalarning ayrim xususiyat va sifatleri haqidagi bilimlarini umumlashtirish asosida vujudga keladi.

Idrokning yaxlitligi uning tuzilganligi bilan bog'liqdir. Biz musiqa eshitganimizda uni yaxlitligicha idrok qilamiz, lekin bu musiqa tarkibida juda ko'p musiqa asboblarning ovozi bor (tor, doira, nay va b.). Ular hammasi bir bo'lib shu musiqaning tuzilishini tashkil qiladi.

Idrokning konstantligi – (konstantlik - doimiy, o'zgarmas) idrok qilinayotgan narsaning fizik holati o'zgarsa ham, uni ko'z to'q pardasidagi obrazlarning o'zgarmasligi yoki nisbiy turg'unligidir. Masalan, samolyotda ucha turib yerga qarasa, yerdagi uylar gugurt qutichasiga (odamlar esa umuman ko'rinmaydi, ko'rinrsa ham juda kichkina) o'xshab ko'rinadi.

Lekin biz ularni gugurt quticha deb emas, balki 4–5 qavatli uylar deb, odamlarni rasman kishilardек idrok qilamiz. Konstantlik 1) katta kichiklik konstantligi, 2) shakl konstantligi, 3) rang konstantligi bo'lishi mumkin.

Odamning idroki tafakkur bilan, narsalarning mohiyatini tushunish bilan bog'liqdir. Narsalarni ongli idrok qilish degan so'z uni fikran atash degan ma'noni bildiradi. Bu esa idrok qilinayotgan narsani ma'lum guruhlariga, sinfga kiritish, ya'ni so'z orqali umumlashtirishdir. Idrok qilinadigan narsa haqida bor ma'lumotlarni tushunib, ularni bog'lab, farq va o'xshashliklarini aniqlab idrok qilish jarayoni **idrokning anglanganligidir**.

Appersepsiya

Yuqorida bayon qilinganlardan ma'lumki, odamning tajribasi, bilimi, xayol va tafakkurining faoliyati, hissiyot va diqqati, umuman odam psixikasining hamma mazmuni idrokida namoyon bo'ladi. Bu psixik hayotning idrokda aks etuvchi va idrokka ta'sir ko'rsatuvchi mazmunini **appersepsiya** deb ataladi. Appersepsiyalarning asab-fiziologik mexanizmi, o'tmishdagi tajribadan hosil bo'lgan bog'lanishlar sistemasidan va ularning yangi hosil bo'layotgan muvaqqat bog'lanishlarga ta'sir ko'rsatishidan iborat bo'lish ehtimoli mavjud.

Asab bog'lanishlarning tarkib topgan tizimi (ya'ni dinamik stereotip) bironta bo'shroq, hattoki bironta o'xshash qo'zg'ovchining ta'siri bilan ham qo'zg'almog'i mumkin. Bunda qo'zg'algan stereotipdan hosil bo'lgan natija, shu stereotipni vujudga keltirgan jami qo'zg'ovchilar ta'sir ko'rsatgandagi natijasidan sira qolishmaydi.

Ayni bir narsa yoki hodisani ayrim kishilarning idrok etishda ko'rinadigan ba'zi xususiyatlar appersepsiya bilan belgilangan

bo'ladi. Bu xususiyatlar odamning tajribasi va bilimlariga bog'liq xususiyatlardir. Kishilar ayni bir narsa yoki hodisani yoshlari, ma'lumotlari, turmush tajribalari, kasblari, sinfiy chiqishlari, temperament, xarakter, qobiliyat va qiziqishlarida ko'rinadigan shaxsiy xususiyatlariga qarab, har xil idrok qiladilar.

Odamning aqli qanchalik yetuk, muayyan sohaga oid tasavvuri, fikri, tajribasi, bilimi qanchalik boy bo'lsa, uning shu sohada idroki ham shunchalik murakkab, chuqur va sermazmun bo'ladi. Bu xususiyatlar moddiy buyumlarni idrok qilishdayoq namoyon bo'ladi. Masalan, bironta yangi mashinani tegishli ixtisosi bo'lmagan kishi tomonidan idrok qilinishi, ixtisosi bor odamning idrokiga qaraganda, mazmunan torroq va yuzaki bo'ladi. Ayni bir ob'ektlarni tegishli ixtisosi bo'lmagan kishining kuzatishlariga qaraganda, olimning chuqur ilmiy kuzatishlarida farq bo'ladi.

Futbol o'yinidagi texnikani futbol muhlisi va futbol murabbiyi har xil, ya'ni har qaysisi o'z nuqtai nazaridan e'tibor berib idrok qilishi mumkin.

Idrokka subyektiv mazmun berish og'zaki materialni idrok etishda, ayniqsa, yaqqol ko'rinadi. Masalan, «ildiz» degan so'zni botanik o'simlik ildizi, matematik kvadrat yoki kub ildizi, tish doktori tish ildizi degan ma'noda idrok qilishlari mumkin. «Reaksiya» degan so'zni tarixchi bir ma'noda tushunsa, kimyogar yoki psixolog boshqa ma'noda tushunishi mumkin. Appersepsiya badiiy asarlar matnini, badiiy surat va rasmlarni idrok etishda, ayniqsa, yaqqol namoyon bo'ladi. Biz bironta rasmga ko'z solganimizda to'g'ridan to'g'ri faqat bo'yoq rang va chiziqning har xil chatishuvini ko'ramiz, xolos. Bu persepsiyadir. Rasm va suratni idrok qilganimizda esa, masalan, istiqbolni, odam va hayvonlarning ish harakatlarini biz o'tmishdagi tajribamiz, bilimlarimiz va xayolimiz faoliyati natijasida idrok qilamiz. Bu appersepsiyadir. Musiqani idrok qilishda ham xuddi shu hol yuz beradi.

Ayni bir narsa yoki hodisani ayni bir kishi turli vaziyatda turlicha idrok qilishi mumkin, bu hol har gal o'sha kishining kayfiyati, hissiyoti, diqqati, manfaati, maqsadi va hokazolarga qarab ro'y beradi.

Bironta murakkabroq vaziyatni idrok qilayotganimizda e'tiborimiz va manfaatimizning talabiga qarab, biz shu vaziyat tarkibiga kirgan yakka bir narsani yoki uning qismini ajrata olamiz. Masalan, o'rmonda biz uchun zarur bo'lgan bironta daraxtni hamma boshqa daraxtlardan ayrim idrok qilamiz. Musiqani eshitganimizda

garmoniya ohanglaridan biz uchun tanish bo'lgan bir kuyga ajratamiz. Quyida keltirilgan 19-rasmga qarasaq, qora fon ustida vaqf suratini yoki oq fon ustida ikki yuzning yonidan ko'rishini (profillarni) ko'rishimiz (idrok qilishimiz) mumkin. Bu holda idrokning ikkilanishi diqqatimiz nimaga (rasmning qaysi bir tomoniga) qaratilganligi bilan belgilanadi. Idrok jarayonida ba'zan uchrab keladigan subyektivizm ham appersepsiya natijasidir. Bu subyektivizm, masalan, vaqtni, harakatni idrok qilishda, qizg'inga munozaralar borayotgan paytda bir kishining gapini idrok qilishda ko'proq uchraydi. Appersepsiya fazo, vaqt hamda harakatni idrok qilishda katta rol o'ynaydi. Illuziyalar esa appersepsiya natijasidir.

Idrokning turlari.

Fazoni idrok qilish

Fazoni idrok qilish to'g'risida gapirar ekanmiz, biz narsalarning fazodagi shakllarini, ularning fazodagi katta-kichikligini va fazodagi o'zaro munosabatlarini ko'zda tutamiz. Ma'lumki, fazodagi shakllariga qarab, uchburchakli, to'rt burchakli, kub, silindr va shu kabi shakldagi narsalar ajratiladi; narsalar katta-kichikligiga qarab, nisbatan katta, kichikroq, o'rtacha va hokazo narsalarga ajratiladi, fazodagi munosabatlariga qarab, bu narsalar bizga va bir-biriga nisbatan yaqin, uzoq, chap tomonda, o'ng tomonda, yuqori yoki past bo'lishlari mumkin.

Fazoni biz uning hamma uch o'lchovida ko'rish, teri sezgilari va muskul harakat organlari yordami bilan idrok qilamiz. Fazo munosabatlarini, narsalarning shaklini, narsalarning hajmi va katta-kichikligini biz asosan ko'z bilan ko'rib idrok qilamiz.

Fazoni biz bir ko'zimiz bilan ham ko'rib, ya'ni monokulyar, ikki ko'zimiz bilan ham ko'rib, ya'ni binokulyar idrok qilamiz. Monokulyar idrok quyidagicha voqea bo'ladi. Biz ko'z bilan qaraganimizda, biz shu narsadan aks etgan nurlar ko'z gavharida sinib, ko'zning to'rt pardasi (setchatka)da shu narsaning aks etgan surati fotoapparatdagiga o'xshab, to'ng'irilib, teskari tushadi. Ammo bunga qaramasdan, biz narsani haqiqiy holatida, haqiqiy shakli va katta-kichikligida ko'ramiz, idrok qilamiz.

Narsaning chetlaridagi nuqtalaridan aks etgan nurlar ko'z gavharida bir-birini kesib o'tadi va ularning kesilish joyida ko'rish burchagi hosil bo'ladi. Bu burchakning katta-kichikligi idrok qilinayotgan narsaning katta-kichikligiga hamda uning ko'zdan

qanchalik uzoq-yaqin turganiga bog'liq bo'ladi. Narsa qanchalik katta bo'lsa, ko'rish burchagi ham shunchalik katta bo'ladi va aksincha. Kattaligi bir xildagi ayni bir narsani yaqin masofadan ko'rayotganimizda ko'rish burchagi kattaroq, uzoqdan turib qarasaq kichikroq bo'ladi. Demak, ko'rish burchagining katta-kichikligi idrok qilinayotgan narsaning katta-kichikligini, shuningdek, uning qanchalik uzoqlashganini bildiradi.

Ko'zimiz bilan tik (to'ppa-to'g'ri) qaraganimizda, agar yorug'lik kuchli bo'lib, ko'rinib turgan narsalar o'rtasidagi ko'rish burchagidan kam bo'lmasa, ko'zimiz ayni bir vaqtda ikki narsani (ikki nuqtani) ko'ra oladi. Lekin, ko'rish burchagi kichikroq bo'lsa, ikki narsa yoki ikki nuqta bittadek bo'lib ko'rinadi. Yon tomondan qaraganda ikki nuqta bittadek ko'rinadi va ko'rish burchagi katta bo'ladi. Shuning uchun ham uzoq masofadagi ikki yoki bir qancha narsa «birlashib ketib», bir narsadek idrok qilinadi. Ikki narsani ayni bir vaqtda ko'rayotganda ko'rish burchagi qanchalik kichik bo'lsa, ko'z shunchalik o'tkir hisoblanadi.

Yaqin yoki uzoqroq masofadagi narsalarning aks etgan surati to'ppa-to'g'ri ko'z to'rt pardasiga tushmog'i uchun ko'z gavhari bo'rtiq yoki yassi holda bo'lmog'i kerak. Yaqin turgan narsalarga qaragan paytda ko'z gavhari qorayib sharga o'xshash bo'rtiq shaklga, uzoqdagi narsalarga qaraganda esa cho'zilib, yassi shaklga kiradi. Ko'z gavharining va umuman, ko'zning ravshan ko'rish uchun uyg'unlashuvini **akkomodasiya** deb ataladi. Ko'zning akkomodasiyasi 20-25 metr doirasida fazoning uchinchi o'lchovini, ya'ni olislikni, chuqurlikni, relyefni ko'z bilan idrok qilishda, ayniqsa, katta ahamiyatga ega.

Ko'z xiralik – uzoqdan yaxshi ko'ra olmaslik va yaqindan yaxshi ko'ra olmaslik. Ko'z gavhari qanchalik shar shakliga yaqinlashsa, yorug'lik nurining sinishi shunchalik kuchliroq bo'ladi va qaralayotgan narsaning surati ham ko'z gavharidan shunchalik yaqin yerda aks etadi. Ko'z gavhari qanchalik ko'p cho'zilib yassi shakl olsa, nurning sinishi ham shunchalik kuchsiz bo'ladi va qaralayotgan narsaning surati ham ko'z gavharidan shunchalik yiroq yerda aks etadi. Ko'z gavharining yassi shaklga yoki bo'rtib shar shakliga kira olish qobiliyati hamisha zo'rt berib tikilishdan yoki odamning yoshiga qarab susayib borishi mumkin.

Bunday hollarda normal ko'rish qobiliyati buzilib, uzoqdan yaxshi ko'ra olmaslik (yassilanish qobiliyatining zaifligi) yoki

yaqindan yaxshi ko'ra olmaslik (bo'rtish qobiliyatining zaifligi) paydo bo'ladi. Uzoqdan yaxshi ko'ra olmaydigan odamlarning ko'z gavharida nurlarning sinishi kuchli bo'ladi; binobarin, bu sinayotgan nurlar ko'z to'r pardasiga borib etmasdanoq bir nuqtaga yig'iladi. Buning natijasida narsaning surati ko'z to'r pardasida xira, mujmal aks etadi. Shuning uchun ham uzoqdan yaxshi ko'ra olmaydigan odamlar botiq ko'zoynak taqib yuradilar, chunki botiq ko'zoynak nurlarni tarqatadi va bu nurlarning sinish nuqtalarini ko'z to'r pardasigacha etkazadi.

Yaqindan yaxshi ko'rmaydigan odamlarning ko'z gavharida nurlarning sinishi zaif bo'ladi, natijada nurlar ko'z to'r pardasining orqa yerida turadi. Ko'z to'r pardasining o'ziga esa hali bir nuqtada turmagan nurlar tushadi. Shu sababli, ko'z bu holda ham ravshan ko'ra olmaydi.

Yaqindan yaxshi ko'ra olmaydigan odamlar bo'rtiq ko'zoynak taqadilar, chunki bo'rtiq oyna nurlarning sinishini kuchaytiradi va nurlarni xuddi ko'z to'r pardasiga to'playdi.

Uzoqdan yaxshi ko'rmaslik va yaqindan yaxshi ko'rmaslikning yana bir sababi shuki, ba'zi odamlarning ko'z soqqasi cho'zinchoqroq (uzoqdan yaxshi ko'ra olmaydiganlarda) yoki kalta (yaqindan yaxshi ko'ra olmaydiganlarda) bo'ladi. Shuning uchun ko'zning bu kabi xiraligi bolalik chog'idanoq ko'rinmog'i mumkin. Uzoqdan yaxshi ko'ra olmaydigan odamlar bilan yaqindan yaxshi ko'ra olmaydigan odamlarning ko'zida nurlarning qanday sinishi ko'rsatilgan.

Fazoni (monokulyar ko'rish yo'li bilan) bir ko'z bilan yetarli darajada aniq va mukammal ko'rib bo'lmaydi. Ayniqsa, fazoning uchinchi o'lchovini bir ko'z bilan (monokulyar) idrok qilish yo'li bilan ko'rishda to'la aniqlikka erishib bo'lmaydi. Odatda biz narsalarni fazo munosabatlari shakllari va katta-kichikligi bilan birlikda idrok qilganimizda ikkala ko'zimiz bilan, ya'ni binokulyar idrok qilamiz.

Uzoqdalik, chuqurlikni binokulyar idrok qilishda ko'zning konvergentsiyasi, ayniqsa, katta ahamiyatga ega.

Konvergentsiya ma'lum bir narsaga qaraganda, ikkala ko'z soqqasining qanshar tomon baravar burilishidir. Ikkala ko'z soqqasi ana shunday burilganida ko'rish o'qlari biz qarab turgan narsaning o'zida bir-birini kesib o'tadi.

Idrok qilinayotgan narsa qanchalik yaqin tursa, ko'z soqqalari bir-biriga, ya'ni qanshar tomonga shunchalik yaqin buriladi, ko'rish

o'qlari ham bir-birini shunchalik yaqin kesib o'tadi. Sechenov ta'biricha, ko'rish o'qlari «qamrab oluvchilar» bo'lib, biz qarab turgan narsa bizga yaqinlashgan sari, «ko'rish o'qlari ham ko'zimizga yaqinlashadi, narsa uzoqlashgan sari, ko'rish o'qlari ham ko'zimizdan uzoqlashadi».

Ko'zlarimizning konvergentsiyasi, ayniqsa, masofani, yiroqni, chuqurlikni eng aniq, raso idrok qilishga imkon beradi, chunki konvergentsiya vaqtida asosiy o'rinda turgan ko'rish analizatoriga harakat analizatori, ya'ni ko'z muskullarining ishi qo'shiladi. Biz qarab turgan narsalar yuziga tushgan ko'lankalar masofani, chuqurlikni, relyefni idrok qilishda katta rol o'ynaydi.

Bundan tashqari, uchinchi o'lchovni ikki ko'z bilan (binokulyar) idrok etishda eng ko'p daraja aniqlikka erishuvning sababi o'tmishdagi tajribamiz samarasi hamdir. Chunki biz kundalik hayotimizda narsalarni doimo ikki ko'z bilan qarab ko'ramiz, narsalarga faqat bir ko'zimiz bilan qarash hollari kamdan kam uchraydi.

Fazoni idrok qilishda teri sezgilari va mushak-harakat organlarining ro'li

Fazoni teri sezgilari va muskul-harakat vositasi bilan idrok etganda ko'z bilan qarab ham, ko'z bilan qaramasdan ham idrok qilish mumkin.

Maydaroq narsalarning shaklini, ularning katta-kichikligini, holatini biz teri sezgilari vositasi bilan, ya'ni uni ko'rib, bevosita idrok qilamiz, masalan, qo'limizdagi tanga pulning shaklini, katta-kichikligini, holatini bevosita teri sezgilari vositasi bilan bilamiz, sportchilarda "suvni his qilish", "masofani his qilish", "to'pni his qilish" kabilarni keltirish mumkin. Teri sezgilari vositasi bilan biz, xususan ikki o'lchovni uzunlik (masofa) va sirt o'lchovlarini idrok qilishimiz mumkin, lekin narsalarning (hatto mayda narsalarning ham) shaklini, katta-kichikligini va fazodagi munosabatlarini yolg'iz teri sezgilari vositasi bilan idrok qilganda to'la aniqlikka erishib bo'lmaydi.

Shu sababli ko'pincha fazoni teri sezgilari vositasi bilan idrok qilish muskullar harakat vositasi bilan idrok qilish bilan birgalikda o'tadi. Muskul-harakat organlarimiz vositasi bilan biz yirik va mayda ob'yektlarning (masalan, tennis stoli, sport maydonchasi, futbol maydoni va shu kabilarning) shaklini, katta-kichikligini, fazodagi munosabatlarini ham uch o'lchovda idrok qilishimiz mumkin. Ko'r

odamlar (yoki qorong'i tushganda ko'rishi pasaygan insonlar) narsalarning shaklini, masofani va fazodagi munosabatlarni ana shu yo'l bilan idrok qiladilar. Mayda narsalarning shakli barmoq harakatlari (paypaslash) vositasi bilan idrok qilinadi. Yirik narsalarning shaklini va masofani ko'zimizni yumib yoki qorong'ida idrok qilganimizda biz qo'l harakatlarimizdan va qadamlab yurishdan foydalanamiz. Ana shu harakatlardan tug'iladigan muskul-harakat sezgilarimizga o'tmishda hosil bo'lgan tajribamiz qo'shiladi, natijada biz ko'zimiz ko'rmasa ham, turgan joyimizni, fazoga oid munosabatlarni chama bilan bilib olamiz.

Fazoni ko'z bilan ko'rib idrok qilishning o'sishida teri sezgilari va muskul-harakat organlari katta rol o'ynaydi. Ko'r bo'lib tug'ilgan, ammo tegishli operatsiyadan keyin ko'zi ochilgan odamlarning fazoni qanday idrok qilishlarini tekshirish natijalari bunga dalil bo'la oladi.

Bir necha misol keltiraylik. Ko'r bo'lib tug'ilgan bir odam muvaffaqiyatli operatsiyadan keyin ko'zi ochilgan bo'lsa-da, lekin dastlabki kunlarda u fazoni va narsalarning fazodagi holatini ko'zi ko'r emas (basir) odamlarga qaraganda boshqacha idrok qilgan, masalan, ko'ruv doirasiga kirgan hamma narsalarni juda yaqin va ko'ziga tegib turayotgandek his qilgan, shuning uchun bu odam ehtiyot yuzasidan ko'zini qo'li bilan hadeb berkitgan. Narsalarning shaklini ham faqat ko'rish bilangina fahmlay olmagan, bu narsalarni qo'li bilan paypaslab ko'rganidan keyin, ya'ni o'tmishdagi muskul-harakat sezgisiga asoslangan tajribasiga suyanib narsalarning shakllarini taniy olgan.

Operatsiyadan so'ng ko'zi ochilgan yana bir odamga yog'ochdan yasalgan, har ikkalasi ham bir xil bo'yalgan va diametri teng shar bilan kub ko'rsatganlar. U odam bu narsalarning turli buyumlar ekanini ko'rib tursa ham, lekin ularni bir-biridan aniq farq qila olmagan: qaysisi dumaloq va qaysisi burchakli ekanini aniq aytib bera olmagan. Yana shu odamga shar bilan bir xil kattalikdagi doiraning, kub bilan bir xil kattalikdagi to'rtburchakning yassi shaklini yonma-yon qo'yib ko'rsatganlarida, ularni bir-biridan farq qila olmagan, faqat paypaslab ko'rganidan keyin sharni doiradan va kubni to'rtburchakdan ajratgan. Bu odam qilingan operatsiyadan tamomila sog'aygandan keyin, ko'z bilan ko'rib idrok qilishni o'rganmoq uchun maxsus mashq qilgan. Masalan, oyog'idan etigini yechib irtib yuborar, so'ngra etikkacha bo'lgan masofani ko'zi bilan chamalashga urinar ekan. Chama bilan bir-ikki qadam yurgandan keyin, qo'lini

uzatib etikni olishga harakat qilar ekan, lekin ko'zi bilan masofani aniq belgilay olmaganligidan yanglishar va paypaslab, qachon etik qo'lga tegsa, uni shundagina ushlab olar ekan.

Yuqorida keltirilgan misollardan ma'lum bo'ldiki, ko'rlar ko'zlari ochilgandan keyin, ularda fazoni ko'z bilan ko'rib idrok qilish qobiliyati teri va muskul harakat organlarining ishtiroki bilan asta-sekin o'sib boradi. Demak, fazoga oid shakl, katta-kichiklik va munosabatlarni ko'rish, teri sezgilari va muskul-harakat organlari bir-biri bilan mahkam bog'lanib ishlaganlaridagina eng to'g'ri va mukammal idrok qilish mumkin.

Sezgi organlarimizning – tuyush, muskul-harakat va ko'rish organlarimizning o'ziga xos xususiyati, jumladan, ob'yektiv mavjud fazoni ham idrok qilish qobiliyatiga ega bo'lishdadir. Idrokning hamma turlari singari, fazoni idrok qilish ham kishining tajribasi va umumiy kamoloti jarayonida boradi.

Vaqtning idrok qilish

Biz idrok qilib turgan narsa va hodisalar ma'lum bir (zamon) davomida paydo bo'ladi, taraqqiy qiladi va o'zgarib boradi. Shuningdek, ob'yektiv dunyo hodisalarini aks ettiradigan idrok, tasavvur, fikr va hokazolardan iborat bo'lgan bizdagi subyektiv, psixik hodisalar ham vaqt davomida paydo bo'ladi, o'zgarib va almashib turadi. Ma'lumki, fazo singari vaqt ham materiyaning mavjudligi shaklidir. Har qanday borliqning asosiy shaklidir. U ob'yektiv reallikdir, ya'ni ongimizdan tashqari o'zi mavjuddir. Biz fazoni idrok qilganimizdek, vaqtning ham idrok qilamiz. Biroq, vaqtning idrok qilish to'g'risida gapirar ekanmiz, biz quyidagilarni nazarda tutamiz. Vaqtning idrok qilishni vaqt «bo'laklarini» soat va boshqa xronometrik asboblar yordamida o'lchash deb tushunish yaramaydi. Kishi xuddi bir xilda bo'lgan vaqt bo'lagi (daqqa, soat yoki ko'p va hokazo)ning ob'yektiv davomini hamisha bir xilda sezmas ekan. Ba'zan bir soat, bir daqiqada, o'tib ketadi, yoki «bir soat bir yildek tuyuladi» deb gapiradilar.

Biz vaqtning hozirgi zamon (hozirgi payt) va undan kelgusiga borayotgan real narsadek idrok qilamiz, uni tasavvur qilamiz va fikrlaymiz. Shuning uchun ham o'tmish, hozirgi zamon va kelgusi ma'nosida olingan tushunchalar mavjuddir. Vaqtning idrok qilish haqida gapirar ekanmiz, biz hozirgi paytning nazarda tutamiz. O'tmish vaqt xotira faoliyati yesga tushirish faoliyati bilan bog'liq bo'ladi. Kelgusi

vaqtni esa biz faqat xayolga keltirishimiz yoki bu haqda o'ylashimiz mumkin, xolos. Obyektiv (matematik) nuqtayi nazardan, hozirgi payt bu o'tmishni kelgusidan ajratadigan bir nuqta (chegara)dir. Ammo psixologik, subyektiv nuqtayi nazardan, biz borayotgan vaqtning «bo'laklarini» hozirgi payt (endimik) deb idrok qilamiz. Dars, ma'ruza yoki bironta musiqiy asarni eshitib o'tirish davomidagi vaqt ham mana shunday idrok qilinadi. Demak, vaqtning to'xtovsiz borishi davomi hozirgi payt deb tuyuladi.

Biz vaqtni (uning to'xtovsiz borishi, cho'zilishini va davomini) idrok qiladigan maxsus bir organga ega emasmiz. O'tayotgan vaqt avvalo atrofimizdagi narsa va hodisalarning o'zgarib va almashinib turishidan bilinadi. Shu sababli bizning idrok qilishimiz hamma sezgi a'zolarimiz faoliyati bilan bog'langan deb aytish mumkin. Vaqtni idrok qilish organizmimizda borayotgan fiziologik jarayonlar bilan ham belgilanadi.

Yurak tepish, nafas olish ritmikasi va organik sezgilar vaqtni idrok qilishda katta rol o'ynaydi, bu hol maxsus tekshirishlar bilan aniqlangan.

Vaqt bizga «sekin o'tayotgandek» yoki «tez o'tayotgandek» tuyuladi. Buning sababi shunda ekaniki, har birining davomi ob'yektiv suratda bir xilda bo'lgan vaqt bo'lagini, ya'ni soat, daqiqa, soniya va hokazoni hamisha bir xilda sezmas ekanmiz. Ba'zan biz «bir soat bir yilga o'xshab ketdi», ba'zan esa «uch soat ko'z ochib yumguncha o'tib ketdi», «bir kun bir daqiqaday o'tib ketdi» deb gapiramiz.

Vaqtni tez, yoki sekin o'tayotgandek sezishimiz shu paytda siz kechirayotgan psixik jarayonlarga bog'liq bo'ladi. Aksincha, psixik tuyg'ular mazmundor va xilma-xil bo'lib, odamning butun fikri-zikri o'ziga qaratib qo'ysa, vaqt juda tez o'tib ketayotgandek seziladi. Diqqatimizni tuyg'ularimizning mazmuniga qaratsak, vaqtning o'tayotgani biz uchun bilinmay qoladi. Ayniqsa, ongimizning mazmuni, ya'ni idrok, tasavvur va fikrlarimiz xush emotsiyalar, yoqimli hislar uyg'onsa, vaqt juda tez o'tayotgandek seziladi. Masalan, ayni bir dars vaqti bir o'quvchiga juda tez o'tgandek sezilsa, boshqa bir o'quvchiga juda sekin borayotgandek tuyuladi, buning sababi bu o'quvchilarning diqqati nimaga qaratilishidadir. Agar o'quvchi diqqat e'tiborini darsning mazmuniga qaratsa, dars bilan qiziqib, zavq bilan tinglasa, ko'ngli to'q bo'lsa, vaqtning o'tib ketganini bilmay qoladi. Darsga ahamiyat bermay, zerikib va dars vaqtining tezroq o'tishini sabrsizlik bilan kutib, hadeb soatiga qarab o'tirgan o'quvchiga vaqt

«to'xtab qolgandek» seziladi, «tikilgan qozon qaynamas» degan xalq maqoli ham bunga misol bo'la oladi.

Demak, vaqtni bevosita idrok qilish («vaqt hissi») aniq bo'lmasdan, subyektiv bo'lar ekan. Shuning uchun ham biz ko'pincha vaqt davomini belgilashda xatoga yo'l qo'yib, o'zimizcha «vaqt tez o'tdi», yoki «sekin» o'tmoqda deb o'ylaymiz.

Bu esa odamning ham faoliyatiga, ham ruhiy holatiga ko'pincha salbiy ta'sir ko'rsatadi. Odamda ham «vaqtga refleksi» hosil bo'lmog'i mumkin. Kunda ma'lum bir vaqtda uyqudan uyg'onish odati bunga misol bo'la oladi.

Vaqt hissi odamda mehnat faoliyati jarayonida vujudga keladi. Ana shu tariqa hosil bo'lgan vaqt hissi o'z navbatida, mehnat harakatlarini tartibli ravishda idora qilishga ta'sir ko'rsatadi.

Harakatni idrok qilish

Biz narsalarning harakasiz, sokin holatinigina idrok qilib qolmay, balki fazoda joy almashtirib turgan holatini, narsalarning harakatini ham idrok qilamiz. Harakatning hamma xillari singari, narsalarning ana shu mexanik harakatlari ham vaqt davomida o'zgaradi. Shu sababli, harakat tez yoki sekin bo'lmog'i mumkin. Harakatning tezlik darajasini ob'yektiv o'lchash uchun vaqtning bir miqdori, masalan, bir soniya olinib, bu harakatning tezligi jism shu vaqt ichida bosib o'tgan masofa bilan aniqlanadi. Jism bir soniya ichida qancha katta masofa bosib o'tsa, harakat shuncha tez hisoblanadi va aksincha.

Binobarin, harakatni idrok qilish ayni zamonda ham fazoni, ham vaqtni idrok qilish demakdir. Masalan, yurayotgan mashinani ko'rib turar ekanmiz, biz ayni vaqtda uning bizga nisbatan joyini ham va biror nuqtaga nisbatan masofasi o'zgargan (yaqinlashgan yoki uzoqlashgan) vaqtini ham idrok qilamiz. Idrok qilinayotgan harakatning tezligi shu narsa harakatining ob'yektiv (haqiqiy) tezligiga hamisha teng baravar bo'lmaydi. Ayni bir xildagi harakat tezligi, vaziyatga qarab, har xil idrok qilinishi mumkin: goho ildamroq, goho sekinlashgandek ko'rinadi.

Tanamizga bevosita tegib turgan narsalarning harakatini biz teri sezgisi, muskul va ko'ruv organlari vositasi bilan idrok qilamiz. Bizga nisbatan muayyan masofada turgan narsalarning harakatini ko'z bilan ko'rib idrok qilamiz.

Harakatni ko'z bilan ko'rib idrok etish ikki xil usul bilan birinchidan, harakatda bo'lgan narsaga ko'zni uzmasdan qaraganda uning surati ko'z to'r pardasida hosil bo'ladi, ikkinchidan, ko'zimizni harakatda bo'lgan narsa tomon yuritish, harakatini kuzatib borish bilan sodir bo'ladi.

Ko'zimizni harakatlanuvchi narsa tomon yuritib idrok qilingan harakatga qaraganda, ko'zimizni uzmasdan (yuritmasdan) idrok qilingan harakat tez harakatdek bo'lib ko'rinadi. Odatda, harakat ana shu ikkala usul bilan bir yo'la idrok qilinadi. Ikki usulning birlashgani uchun idrok qilinayotgan harakatning tezligi ancha aniq bilib olinadi.

Harakat idrokini nisbiy va g'ayri nisbiy idrok deb ataladigan ikki xilga bo'lish rasm bo'lgan. Harakatni nisbiy idrok qilish deyilganda, biz harakatlanuvchi narsa va shu narsaning harakati bog'langan yoki yonidan o'tgan sokin nuqta ham ayni vaqtda birgalikda idrok qilinishini tushunamiz. G'ayri nisbiy idrok deb harakatda bo'lgan narsani boshqa narsalardan ayrim holda idrok etilishiga aytiladi. Obyektiv tezligi baravar bo'lsa ham, nisbiy harakat ancha tez, g'ayri nisbiy harakat esa ancha sekin harakatdek idrok qilinadi.

Harakatning tezdek yoki sekindek ko'rinishi shu harakatning ob'yektiv tezligiga hamda harakatda bo'lgan buyumning ko'zimizdan uzoq-yaqin bo'lishiga bog'liq; u bizdan qancha uzoq bo'lsa, uning harakati ham shuncha sekindek ko'rinadi. Idrok qilinayotgan harakatning tez yoki sekindek ko'rinishi buyumning muayyan vaqt davomida o'tadigan harakatini idrok qilganda hosil bo'ladigan qarash burchagining katta-kichikligi bilan belgilanadi. Harakatda bo'lgan buyumlarni idrok qilgan paytda qarash burchagi kattalashadi. Qarash burchagi harakatlanuvchi buyum bosib o'tayotgan fazo nuqtalaridan bir-birini kesib ko'zga keluvchi nurlardan hosil bo'ladi. Muayyan vaqt ichida (masalan, bir soniya ichida) hosil bo'lgan qarash burchagi qancha katta bo'lsa, harakat ham shuncha tez harakatdek idrok qilinadi.

Illuziyalar

Ba'zi hollarda narsalar noto'g'ri, yanglish idrok qilinishi mumkin. Narsalarni bu tariqa noto'g'ri idrok qilishni illuziya deb ataladi. Masalan, agar biz 28-rasmda ko'rsatilganidek, ko'rsatkich va o'rta barmog'imizni chalishtirib, no'xat yoki bironta dumaloq narsani chalishtirilgan ikkala barmog'imizning uchi bilan bosib turib, ayni bir vaqtda aylantirsak (biz no'xatni aylantiraylik), barmoqlarimiz tagida

bitta emas, balki ikki no'xat bordek his qilamiz. Ana shu holda bir narsaning ikki bo'lib sezilishini **Aristotel (Arastu) illuziyasi** deyiladi. Og'irligi aynan teng, ammo kattaligi har xil bo'lgan ikki buyumni ketma-ketiga ushlab turilsa, kattasi yengilroq, ikkinchisi og'irroqdek tuyuladi. Metallardan ishlangan 1 kg tarozi toshi, 1 kg paxtadan og'irroqdek his qilinadi. Bu hol geometrik illuziyalar deb nom berilgan illuziyalarda, ayniqsa, yaqqol ko'rinadi. Masalan, uzunligi baravar bo'lgan ikki chiziqning chetlariga ikki xil burchaklar chizilsa, illuziya paydo bo'ladi, ya'ni burchaklari tashqariga qaratilgan chiziqqa nisbatan burchaklari ichkari tomonga qaratilgan chiziq kaltaroq bo'lib ko'rinadi.

Bir nechta parallel chiziqlar ustidan qiya chiziqlar chizilsa, bu chiziqlar parallel emas, balki har xil tomonga qarab ketgan chiziqlardek tuyuladi.

Ikkita teng burchakdan bittasi chiziqlar bilan to'latilsa, ikkinchisiga qaraganda kattaroq bo'lib ko'rinadi. Ikkita baravar doira shaklini chizib, bulardan birini shu doiradan kattaroq, ikkinchisini esa o'zidan kichikroq, doiralari ichiga olinsa, ikkinchi doira kattaroq ko'rinadigan bo'lib qoladi.

Illuziyaning yuqorida keltirilgan namunalari hamma aqli raso odamlarda albatta bo'ladigan illuziyalardandir. Bunday illuziyalarning muayyan qonuniyatlari bor. Masalan, yuqorida bayon qilingan Aristotel illuziyasining paydo bo'lish sababi shuki, bunda bitta narsa barmoq uchlarimizning terisi yuzidagi shunday ikki nuqtaga tegadi, odatdagi tabiiy sharoitda esa bitta narsa ana shu ikki nuqtaga hech qachon birdaniga tegib turmaydi. Og'irligi baravar bo'lib, kattaligi har xil bo'lgan buyumlardan kichikrog'i kattarog'iga qaraganda og'ir ko'rinishining sababi shundaki, odam hajmi kattaroq buyumning hajmi kichikroq buyumdan og'ir ekanini o'z tajribasida doimo sinab kelgan, binobarin, hajmi har xil buyumlarni ko'z bilan idrok qilganda beixtiyor shu tajribasiga tayanadi, kattaroq buyumni ushlaganida ko'proq zo'r beradi, kichikroq buyumni qo'lga olganida uncha zo'r bermaydi, natijada og'irligi baravar bo'lgani bilan zo'r berish yoki muskullarning qarshilik ko'rsatishi uchun sarf qilingan kuch darajasi har xil bo'lganligidan kichikroq buyum og'irroqdek his qilinadi.

Idrok qilib turgan shaxsning psixikasida ro'y beradigan o'zgarishlar bilan tug'iladigan tasodifiy illuziyalar ham bo'ladi. Masalan, cho'lda chanqagan kishi uzoqda yarqirab turgan sho'rxok yerni ko'l deb o'ylashi (lekin bu illuziyani sahrodagi sarobdan farq qila bilish kerak) yoki o'rmondagi to'nka odamning ko'ziga bironta yirtqich hayvonga o'xshab ko'rinishi va hokazo shu kabi illuziyalar jumlasidandir.

Gap nutq sohasida ham illuziyalar ko'p uchrab turishi hammaga ma'lum. Bu xil illuziyalar shundan iboratki, birovning nutqidagi ayrim so'zlar boshqa tovush tarkibidagi, yoki boshqa bir ma'noda aytilgan so'zdek eshitiladi. Bunday hollarda odamlar odatda «yaxshi eshitmay qoldim», «boshqacha tushunibman» deb gapiradilar. Eshitish organining sog' bo'lishiga qaramay, birovning nutqini noto'g'ri eshitish sababi suhbatdoshlardan birining gap borayotgan narsa haqida yetarli ma'lumoti bo'lmasligida yoki e'tibori boshqa narsaga chalg'ib ketib, gapni chala eshitganligidadir. Illuziyani gallyusinasiyadan farq qilish lozim. Illuziya shu onda sezgi organlarimizga ta'sir qilib turgan bir narsani yanglish, noto'g'ri idrok qilish bo'lsa, gallyusinasiya yo'q narsalarni, tashqi ta'sirsiz «idrok qilinishidir»: o'rni tagida yo'q narsaning ko'zga bordek ko'rinishi, yo'q ovozlarning quloqqa eshinishi, yo'q narsalarning hidi dimoqqa urilishi va boshqa shu kabilar gallyusinasiya mahsulidir. Gallyusinasiya shaxsning go'yo biror narsani ko'rgandek, eshitgandek, ushlagandek, hid bilgandek va boshqa shu kabi tasavvuridir, xolos. Gallyusinasiya ko'pincha kasallikdan darak beruvchi alo-matdir, u asab sistemasi bironta zaharli narsa (alkogol, kokain, nasha) bilan ta'sirlanganda, asab sistemasini buzadigan kasalliklar oqibatida ro'y beradi.

Ba'zi hollarda bosh miya yarim sharlari qobig'idagi ba'zi asab markazlarining zararlanishi natijasida odatlanilgan harakatlarni bajarish qobiliyati buziladi yoki yo'qoladi. Buni psixologiyada **apraksiya** (yunoncha –harakasizlik) deb ataladi. Apraksiya psixologik nuqson bo'lib, u elementar harakatlarni idrok qilish harakatini, sezgirlikni, nutqiy buzilishiga, mehnat va o'qishni tushuna olmaslikka sabab bo'ladi.

Yuqoridagilardan kelib chiqib, shaxs idrok qilishi jarayonlariga

xos bo'lgan bir nechta qonuniyatlarni belgilaymiz:

a) **Figura va fonning ilgari harakatga bog'liqligi qonuni.** Bu qonunning ma'nosi: odam ilgari tajribasida bo'lgan, bevosita to'qnash kelgan narsalarini idrok qilishga moyil bo'ladi. Agar biror predmetni u ilgari figura sifatida idrok qilgan bo'lsa, demak, keyingi safar ham uni aynan figuraday idrok qiladi, agar fon bo'lgan bo'lsa, tabiiy, fonday qabul qiladi. Bu qonunning hayotdagi o'rni chet davlatlarda borgan turistlar tajribasiga tayanib tushuntirilishi mumkin. O'zbekistonliklar Yer kurrasining qaysi burchagida bo'lmasin, o'zbek do'ppisi yoki atlas ko'ylakni juda tez ilg'ab oladilar va suyunib ketadilar. Yonidagi sheriklari o'zbek bo'lsa ham, aynan do'ppili o'zbekni ko'rib, ko'zlari yashnab ketadi. Boshqa millat vakillari, masalan, nigeriyalik ham milliy ko'ylagida yurgan bo'lishi mumkin, lekin o'zbek turist uchun bu kiyim fon edi, fonligicha qoladi.

b) **Idrokning konstantligi qonuni.** Bu qonun ma'lum ma'noda oldingisiga bog'liq. Ya'ni bunda ham ilgari tajriba katta ro'l o'ynaydi. Ma'nosi: odam o'ziga tanish bo'lgan narsalarni o'sha xossa va xususiyatlar bilan o'zgarishsiz idrok qilishga moyildir. Masalan, samolyot ichida o'tirib yerga qaraganmisiz? Avtomobil yo'llari, ularda harakat qilayotgan mashinalar kichkina ko'rinishda, lekin biz ularni hozir kichrayib qolgan, deb idrok qilmaymiz-ku? Aslida ko'z qorachig'imizdagi aks kichkina bo'lsa-da, ularni o'zimiz "to'g'rilab" alohida predmetlar sifatida idrok qilamiz.

Bu o'rinda bir etnografning Afrikadagi kuzatishi xarakterli. U kunlarning birida pigmeylar deb ataluvchi qabila vakillaridan biri bilan quyuq o'rmondan chiqqan (bu qabilaning umri qalin o'rmonda o'tadi). Ro'parada yaylovda sonsiz mollar podasi o'tlab yurgan. Etnograf ularni oddiy mollar podasi sifatida idrok qilgan, pigmey esa ularni chumolilarga o'hshatib, ularning ko'pligi va kichikligidan hayratlangan. Olimda idrokning konstantligi namoyon bo'lgan bo'lsa, uning sherigida uning buzilganligi kuzatilgan.

Demak, idrokimizning konstantligi, ya'ni ilgari tajriba asosida narsalarning xossa va xususiyatlarini o'zgartirmay, turg'un holda yaxlit tarzda idrok qilish xususiyati bizga tashqi muhitda to'g'ri moslashuvimiz, narsalar dunyosida adashmasligimizni ta'minlaydi.

c) **Kutishlar va taxminlarning idrokka ta'siri.** Ko'pincha bizning idrokimiz ayni paytda biz nimalarni kutayotganimizga bog'liq bo'lib qoladi. Biz o'zimiz kutgandan ham ko'p paytlarda o'zimiz ko'rgimiz kelgan narsalarni ko'ramiz, eshitmoqchi bo'lgan narsani eshitamiz. Masalan, sonlar qatorida paydo bo'lgan V harfi uzoqdan albatta 13 soniday idrok qilinadi, yoki aksincha harflar orasidagi 13 "V" ga juda o'xshaydi. Kechasi yolg'iz qolib kimnidir kutayotgan bo'lsangiz, har qanday juda sekin sharpa ham oyoq tovushlariga o'xshaydi. Sog'ingan do'stingizga biror jihati bilan o'hshash bo'lgan odamni ko'rsangiz-chi?

Shunday qilib, inson idroki shaxsiy ma'no va ahamiyat kasb etgan ma'lumot vositasida ongdagi bo'shliqni to'ldirishga harakat qiladi. Birovning orqadan chaqirishini kutayotgan bo'lsangiz, negadir albatta bosh harfi to'g'ri kelgan ismni aytsa ham tezginada o'sha tomonga o'girilib qaraysiz. Aynan shunday hodisalar ba'zan idrokdagi xatoliklarning kelib chiqishiga olib keladi. Amerikalik Dj. Bejbi degan olim stereoskop orqali amerikalik va meksikalik bolalarga shakli aniq bo'lmagan slaydlarni birin-ketin ko'rsatgan. Amerikalik bolalar ularni beysbol o'yini, oq sochli qiz ifodalangan desalar, meksikalik bolalar ularni buqalar jangi, qora sochli qiz, deb ta'riflaganlar. Ko'pchilik bolalar esa ko'rsatilgan ikkita rasmdan faqat bittasini ko'rganini e'tirof etganlar. Demak, bizning idrokimiz, uning mazmuni madaniy va ma'naviy muhitga ham bog'liq bo'lib, bu kutishlar tizimidan kelib chiqarkan.

d) **O'zgarma ma'lumotning idrok qilinmasligi qonuni.** Bu qonunning mohiyati shundaki, muntazam ta'sir etuvchi ma'lumot ongdagi uzoq ushlab turilmaydi. Masalan, o'tirganingizda soatning ovozi eshitganmisiz? Ha, tovush eshitiladi, lekin ma'lum vaqt o'tgandan so'ng go'yoki u yo'q bo'lib qolganday - eshitilmaydi. Yoki eksperiment sharoitida yolg'iz bitta nuqtadagi yorug'lik manbai ko'zga ta'sir etilib, ko'z ham shu nuqta bilan bir vaqtda harakatga keltirib turilganda, 1-3 soniyadan so'ng odam yorug'lik manbaini ko'rmay qo'ygandek. Shunga o'xshash eksperimentlar barcha idrok turlarida ham sinalgan. Past ohangli kuy ham ma'lum vaqtdan keyin eshitmaganday hisni keltirib chiqarishini sinab ko'rishingiz mumkin.

Nutq vositasida bir xil so'zlarni takrorlash psixoterapevtik praktikada gipnotik holatni keltirib chiqaruvchi omil sifatida ishlatiladi. Chunki bir xil so'zlar takrorlansa, ular o'zining ma'no - mohiyatini ham yo'qotadi. Masalan, ko'chalarda yuradigan "folbinlar"ni ko'rganmisiz? Ular avtomatik tarzda aytadigan so'zlari aslida ularning o'zlari uchun umuman ma'nosini yo'qotgan ("baxtingdan ochaymi, taxtingdan ochaymi?" va xk, shunga o'xshash so'zlar). har qanday harakat takrorlanganda, "psixologik to'yinish" hodisasi ro'y beradi va harakatlar avtomatlashib, uning ayrim detallari umuman ong nazoratidan chiqadi. Masalan, mahoratli raqqosa har qanday raqsga ham chiroyli, jozibali harakatlar bilan o'yin tushib ketadi.

e) **Anglanganlik qonuni.** Idrok qilayotgan shaxs uchun figuraning anglanganligi, uning zarurati va ma'nosi katta ahamiyatga ega bo'ladi. Agar biz kuzatayotgan predmet, eshitayotgan nutq yoki his qilayotgan narsamiz ma'nosiz, tushunarsiz, noaniq bo'lsa, biz juda tez charchaymiz va toliqamiz. Masalan, xitoy tilini bilmaydigan odam shu tilda so'zlashuvchilar orasiga tushib qolsa, psixologik jihatdan juda qiynaladi. Ya'ni, bizga barcha narsalarda biror ma'no va mazmun kerak. Odam odatda tushunadigan narsani idrok qiladi. Hattoki, ma'ruzaachining bugun tushuntirayotgan ma'ruzasidagi faktlar sizning tushunchalaringiz va bilim doirangizdan uzoq bo'lsa, professorga qarab o'tirgan bo'lsangiz ham uning gaplari qulog'ingizga kirmaydi. Shunday paytlarda "Nima deyapti o'zi?" deb qo'shnimizdan so'rab qo'yamiz ham, zero ma'ruzasi o'sha biz uchun qadrdon bo'lgan o'zbek tilida gapirayotgan bo'lsa ham. Sinab ko'rish uchun o'rtog'ingizga bir nechta so'zlardan iborat qatorni bering. Ular orasida mazmunan bir - biriga bog'liq bo'lmagan so'zlar, xattoki ma'nosiz (teskarisiga yozilgan so'zlar) bo'lsin. Oraga 2-4 ta tanish o'zbek tilidagi so'zlardan aralashiring. Bir daqiqa mobaynida qarab, eslab qolganini qaytarishni so'rasangiz, o'sha 2-4 ta so'zlardan boshqalarni deyarli "ko'rmaganining" guvohi bo'lasiz.

f) **Taxminlarni tekshirish jarayonida idrok qilish.** Biz idrok jarayonida ilgari tajribaga tayanganimiz bilan ko'pincha adashamiz, ba'zan esa o'zimiz uchun yangiliklar ochib, tajribani yanada boyitamiz. Ilgari tajriba va kelajakni bashorat qilish insonga xos xususiyat bo'lib, bizning sezgi organlarimiz orqali keladigan ma'lumotlarning ko'lami va imkoniyatlarini yanada oshiradi. Shu

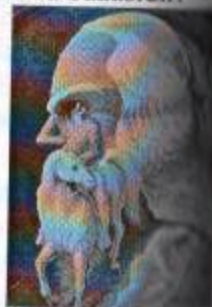
nuqtai nazardan olib qaralganda, idrok - tashqi muhit to'g'risidagi taxminlarimizni isbot qilishga qaratilgan faol jarayondir.

Biz bevosita idrokimiz "tagiga yeta olmayotgan", "tushuna olmayotgan" narsalarni bevosita his qilgimiz, qo'limiz bilan ushlab ko'rgimiz, ular bilan ishlagimiz keladi. Ya'ni, idrok qilinayotgan narsada noaniqlik, sir paydo bo'lsa, biz "Bu nima ekan?" degan savol asosida taxmin qila boshlaymiz va uni tekshirishga harakat qilamiz. Aynan harakatlar, amaliy ishlar idrokimiz imkoniyatlarini va chegaralarni kengaytiradi va anglashga yordam beradi. Shuning uchun ham har bir ishni boshlashdan avval nimaga egamiz, nima kerak va nima qilsak, tezroq yaxshi natijaga erishamiz, degan savol bilan o'zimizdagi tajribada bo'lgan bilimlarimiz bilan aniq bo'lmagan ma'lumotlarni tarozuga solish va imkon boricha nutqimiz, harakatlarimiz bilan real tajribani kengaytirishga intilishimiz kerak. Shunday qilib, bir qarashda oddiyroq tuyulgan idrok ham inson bilimlari, tushunuvchanligi va faolligi bilan bog'liq psixologik jarayon bo'lib, u aslida shaxsiy tajribamizning birlamchi asosi va bazasidir.

Fon esa aksincha, noaniq-roq, umumiyroq narsa bo'lib, aniq ob'yektni ajratishga yordam beradi. Masalan, gavjum bozorda ketayotgan taqdirida ham o'z ismimizni birov aytib chaqirsa, darrov o'sha tarafga qaraymiz. **Ism** - figura bo'lsa, bozordagi **shovqin** fon rolini o'ynaydi



17-rasm.



18-rasm.

Boshqacha qilib aytganda, biz biror narsani idrok qilayotgan paytimizda uni albatta, biror fondan ajratib olamiz. Masalan, gul bozorida aynan qip-qizil atirgul sizga yoqib qolib, o'shani xarid qilasiz, qolgan gullar fonday ongingiz aktiviga o'tmaydi.

Ya'ni, idrokning asosida narsa va hodisaning yaxlitlashgan obraz yotad-ki, bu obraz boshqalaridan farq qiladi. Idrok yuqorida ta'kidlaganimizdek, soat tovushiga o'xshash, o'ziga nisbatan *soddaroq bo'lgan sezgi jarayonlaridan* tashkil topadi. Masalan, olmaning shaklini, hidini, mazasini, rangini sezamiz, ya'ni alohida-alohida xossalari onгимizda aks etadi. Bu - *sezgilarimizdir*. Sezgilar yaxlit tarzda idrok jarayonini ta'minlaydi.

Lekin olimlar idrokni sezgilarning oddiygina, mexanik tarzda birlashuvi, degan fikrga mutloq qarshilar. Chunki *idrok* - ongli, maqsadga qaratilgan murakkab jarayon bo'lib, unda shaxsning u yoki bu ob'yektga shaxsiy munosabati va idrokda faolligi asosiy rol o'ynaydi. Masalan, buni isboti uchun ko'pincha **Rubin figura**si (19-rasm) tavsiya etiladi. Unda ikkita qora profil oq fonda berilgan. Bir qarashda ayrimlar bu rasmlarga qarab, "Bu - vaza" deb atasa, boshqalar uni bir-biriga qarab turgan ikki kishi yuzining yon tomondan ko'rinishi, deb ta'riflashi mumkin.



19-rasm.
Rubin figura

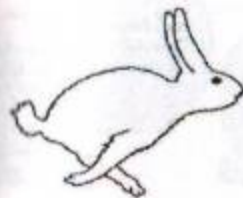
Shuni xarakterliki, birinchi marta shu rasmni ko'rgan odam uni yaxlit idrok qilib, nima ekanligini *tushunishga* harakat qiladi, lekin biror figurani ko'rgach, ma'lum vaqtgacha boshqasini ko'rmay turadi. Agar shu idrok darajasi qolsa, ya'ni yana nimanidir ko'rishni xohlamasa, u ikkinchi figurani ko'rmasligi ham mumkin.



/a/



/b/



/c/



/d/

Ikkinchidan, idrok bizning kayfiyatimizga ham bog'liq. Tashvish bilan yo'lakchadan o'tib ketayotib, oyog'ingiz tagidagi narsa tugul,

ro'paradagi odamni ham ko'rmay qolishingiz mumkin. Yoki san'at muzeyida tomosha qilib yurgan ikki kishi bir rasmda tamoman har xil narsalarni, elementlarni ko'rishi mumkin.



/e/

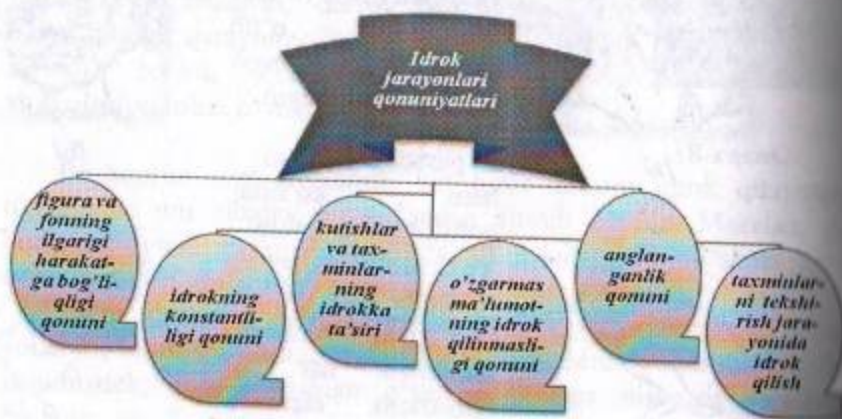
Yaxshi kayfiyatda, yaxshi do'stlar davrasida iste'mol qilgan taom sizga juda mazaliday tuyuladi.



/f/

20-rasm. Idrokning konstantlilikigi

Bu bizdagi idrok jarayonlarining faolligimizga, ob'yektga munosabatimizga bevosita bog'liqligini ko'rsatib turibdi. Agar talaba biror fan predmetidan qarzidor bo'lib qolsa, och qoringa yegan shirin taomi ham "ta'timaydi", hatto nima yeganini ham unutib qo'yadi. Yomon kayfiyat ko'proq qora, nursiz ranglarni idrok qilishga moyil bo'lsa, yaxshi, ko'tarinki kayfiyat, aksincha, hamma narsani eng yoqimli ranglarda "ko'radi". Bu yana bir bor idrokning oddiygina aks ettirish yoki bilish jarayoni emas, balki shaxsdagi faol ustanovkalariga bog'liq bo'lgan, mantiqan asoslangan ongli jarayon ekanligini isbotlaydi. Yuqoridagi fikrlar hamda 21-rasmdan kelib chiqib, shaxs idrok qilishi jarayonlariga xos bo'lgan bir nechta qonuniyatlarini belgilaymiz:



21-rasm. Idrok qilish jarayonlariga xos qonuniyatlar klassifikatsiyasi

Shunday qilib, **idrok** – bu bilishimizning shunday shakli, u borliqdagi ko'plab, xilma-xil predmet va hodisalar orasida bizga ayni paytda kerak bo'lgan ob'yektini xossa va xususiyatlari bilan yaxlit tarzda aks etishimizni ta'minlaydi.

Nazorat savollari:

1. Sezgi qanday jarayon?
2. Gallyusinasiya nima?
3. Sezgilarning turlarini aytib bering.
4. Adaptasiya nima va uning turlarini tushuntiring.
5. Adaptasiyaning biologik ahamiyati nima?
6. Sinesteziya deb nimaga aytiladi?
7. Idrok nima?
8. Idrokning predmetlilikini tushuntiring.
9. Idrokning yaxlitligi nima?
10. Idrokning ma'lum tartibda tuzilganligini tushuntiring.
11. Idrokning anglanganligi deganda nimani tushunasiz?
12. Idrokning turlarini tushuntiring.

II BOB. TASAVVUR VA XAYOL

2.1. Tasavvur haqida tushuncha

Tasavvur bu biz ilgari idrok qilgan narsa va hodisalar obrazini ayni chog'da fikran qayta tiklashimizdir.

Tasavvurlar idrok bilan o'xshash bo'lib, idrok asosida maydonga keladi, ammo ular, odatda, idrokka qaraganda birmuncha xiraroq, rangsiz bo'ladi va unchalik to'liq bo'lmaydi.

Tasavvur borliq, olamdagi narsa va hodisalarning inson ongida qayta tiklangan obrazlaridir.

Tasavvur so'zining lug'aviy ma'nosi narsaning suratini (obrazini) fikran tasvirlab berishga to'g'ri keladi.

Obyektiv voqelik inson tasavvurlarining manbasi bo'lib sanaladi. Sezish, idrok va tasavvurlar inson hissiy bilishining formalaridir. Tasavvurdarda shakllanadigan obrazlar anchagina umumlashgan bo'ladi. Bu narsa o'z navbatida idrokdan tushunchalarga o'tishga imkoniyat tug'diradi. Tasavvurlar idrokdan o'tish jarayonida ko'prok vazifani bajaradi. Narsalar bizdan tashqarida mavjud bo'lib bizning idrok va tasavvurlarimiz esa ularning obrazlaridir.

Demak, bizning tasavvurlarimiz asosida ilgari sezgan va idrok qilgan ob'yektlarimizning qayta tiklangan obrazlari yotadi. Tasavvur obrazlari tevarak atrofimizdagi narsa va hodisalarni idrok qilish tufayli maydonga kelsa ham ular idrok obrazlaridan bir qator farq qiladi. Idrok obrazlari ayni shu idrok qilish jarayoni to'xtamaguncha barqaror davom etib turadigan xususiyatga ega bo'ladi.

Tasavvur obrazlari ilgari idrok qilingan narsalar asosida, ya'ni sezgi a'zolarimizning ayni chog'da bevosita ishtirokisiz hosil bo'ladi. Shuning uchun tasavvur obrazlari, idrok obrazlariga qaraganda birmuncha xira va to'la bo'lmaydi. Tasavvur obrazlari narsa va hodisalarni faqat sinchiklab ko'rib idrok qilingan taqdirdagina aniq bo'lishi mumkin. Sportchilar bajarishi lozim bo'lgan xatti-harakat usullarini avval sinchiklab o'rganib keyin uni tasavvurlarida gavdalandirish shundagina xatti-harakat shakllarini idrok etish, ya'ni anglash to'liq tushunish amalga oshadi, natijada ularni aniqlik bilan bajarilishiga zamin yaratiladi.

Demak, sport faoliyatiga doir xatti-harakatlarni tasavvur obrazlarida gavdalandirish orqali idrok qilinishini doimiy mashq qilib borilishi natijasida tasavvurlar ravshanlashib, aniqlik vujudga keladi.

Tasavvurning asab fiziologik asoslari

I.M. Sechenovning aytishicha, tasavvur o'zining asab mexanizmlari jihatidan idrokdan faqat qo'zg'ovchilari bilan farq qiladi. Tasavvurning asosi shartli reflekslarning hosil bo'lishida bosh miya po'stida paydo bo'lgan "izlarning" qayta joylanishidan iboratdir. Odatda tasavvur birorta turtki asosida paydo bo'ladi. Birorta odam haqidagi tasavvurning hosil bo'lishida ilgari shu odamni uchratganda hosil bo'lgan juda ko'p taassurot xizmat qiladi. Bu turtki ana shu odamni ko'rishidan hosil bo'lib, izlar shaklida saqlanib qolgan hamma sezgilarni uyg'otadi. (I.M. Sechenov).

Tasavvur uchun xarakterli quzgovchi so'zdir. So'z vositasi bilan idrok ilgari qilingan narsalarning obrazlari asta-sekin jonlanib inson ko'z oldida fiklanadi. So'z bilan tasvirlash orqali turli tasavvurlar paydo qilinadi.

Idrok singari tasavvurlar ham sezgi a'zolariga muvofiq bir necha turlarga bo'linadi. Qaysi sezgi turi kuchli bo'lishiga qarab ko'rish, eshitish, hid bilish, ta'm tuyish, teri sezgisi kabilar. Shunga ko'ra sportchilarda tasavvur qilishning xususiy hollari ham uchrab turishi kuzatiladi. Bir sportchi eshitganini yaxshi tasavvur qilsa, ikkinchi sportchi ko'rganini yaxshi tasavvur qilishi mumkin.

Ko'rish, eshitish, harakat va boshqa tasavvurlarni har qaysisini rivojlanishi turli sport o'yinlari uchun eng zarur shart sanaladi. Masalan, yengil atletika sportida harakatlar tasavvurini aniqligi talab etilsa, futbolda to'pni aniq harakatlantirish, to'g'ri mo'ljal o'la bilish, ya'ni ham harakat, ham ko'rish tasavvurlarini aniq, ravshan bo'lishligi zaruriy shartdir.

Harakat tasavvuri. Buni 1) tanamiz organlarining ayrim harakatlarini tasavvur etish va 2) eshitish harakati yoki nutq tasavvuri deb ikkiga ajratamiz. Tanamizning ayrim organlari harakatni tasavvur etish har qanday jismoniy ishni bajarish uchun muhimdir. Bunday tasavvur organizimni faoliyatning u yoki bu turiga tayyorlaydi.

Tasavvur shakllari

Odatda, mazmun jihatidan ikki xil tasavvur farq qilinadi:

1. Xotira tasavvuri. 2. Xayoliy tasavvur.

Xotira tasavvuri – ilgari idrok qilingan o'z tajribamizda hosil bo'lgan, hozir ko'z o'ngimizda bo'lmagan narsalarning obrazlarini ongimizda gavdalandirishdan iboratdir.

Xotira tasavvur obrazlariga asoslanar ekan, shuni esdan chiqarmaslik kerakki, sportchilarda tasavvur obrazlarining sifati, ya'ni tasavvur obrazlarining to'la va ravshan bo'lishi birinchi navbatda sportchi idrokining chuqur va to'laligiga bog'liqdir. Yaxshi e'tibor bermay, pala - partish idrok qilingan narsalardan hosil bo'lgan obrazlar juda xira bo'ladi. Bunday obrazlarni tasavvurda qayta tiklanganda undan ham xira va noaniq bo'ladi. Bundan tashqari tasavvur obrazlarining sifati odamning ayni chog'dagi ahvoliga, his-tuyg'ulariga va diqqatiga ham bog'liq bo'ladi. Odamning kayfiyati buzilib (ko'ngli biror narsaga g'ash bo'lib) diqqati chalg'ib turgan paytida ham xuddi shunday bo'ladi.

Xayoliy tasavvur – xotira tasavvuriga qaraganda juda murakkab bo'lib, ongimizdagi bilimlarimiz, tajribamiz asosida ilgari idrok qilmagan, shu paytgacha tajribamizda uchratmagan narsalarning obrazlarini yaratishdan iboratdir. Bulardan tashqari, tasavvurlarning yakka va umumiy xillari ham mavjud.

Yakka tasavvurlar – shaxsning o'ziga yaqin bo'lgan yakka narsa yoki hodisa haqidagi tasavvurlaridir. Masalan, men o'qiyotgan kitob, maktab, ishlayotgan korxon.

Umumiy tasavvur – bir biriga o'xshagan bir gruppaga kirgan narsalarning umumiy obrazini tushunamiz. Masalan, umuman daryo, umuman pul kabilarni tushunamiz.

Umumiy tasavvurning hosil bo'lishida idrok va xotira qanchalik rol uynasa shunchalik ahamiyatli bo'lib sanaladi. Hosil bo'lgan umumiy tasavvurlar albatta so'z vositasi bilan ifodalanadi. Tasavvur qilinadigan narsa hamisha yakka obraz shaklida ko'z oldimizga keladi. Ana shu umumiy belgilar idrok qilish jarayonidayok bilinadi. Umumiy tasavvurlarda yakka tasavvurlardagiga qaraganda ravshanlik va yaqqollik kamroq bo'ladi. Ammo shu bilan birga, har bir umumiy tasavvur sifatida tug'iladi va bir guruhga kirgan narsalarni aks ettiradi.

Faoliyatning natijalarini ong bilan oldindan ko'ra bilishning tizimlari:

1. Tashkil qilingan obrazlar.
2. Tashkil qilingan tushunchalar tizimidan iboratdir.

Bu tizimlar obrazlar va tushunchalar birdaniga amalga oshadi. Ular chambarchas bog'liqdir.

Masala yechishning fantaziya tomonidan belgilangan yo'l ko'pincha yetarli darajada aniq va qat'iy bo'lmaydi. Biroq muhitda yetarli

bo'lmagan ma'lumotlar bilan yashash va harakat qilish xayol jarayonini paydo qilishga olib keladi.

Tasavvur xayol – o'tmishda bo'lib o'tgan yoki hozirda bor bo'lgan, lekin bizning turmush tajribamizda shu paytgacha uchratmagan, ya'ni biz idrok qilmagan narsa va hodisalar to'g'risida tasavvur va obrazlar yaratishga aytiladi.

Biz juda ko'p narsani ko'rmagan ya'ni idrok qilmagan bo'lsak ham uni beixtiyor tasavvur qilamiz.

Xayol haqida tushuncha. Xayol – biz ilgari idrok qilmagan predmet va hodisalarning obrazini yaratishdan iborat bo'lgan psixik jarayondir.

Xayol yoki fantaziya, tafakkur kabi yuksak bilish jarayonlar qatoriga kiradi va faqat odamlarga xos bo'lgan faoliyatlarda yuzaga chiqadi. Mehnatning tayyor natijasini xayolga keltirmay turib, ishga kirishib bo'lmaydi. Fantaziya yordamida kutilayotgan natijani tasavvur qilish–inson mehnatining hayvonlar instinktiv harakatlaridan tubdan farqdir. Xayol inson faoliyatining barcha jabhalarida yuzaga chiqadi. Masalan, oddiy sport harakatlarini bajarishdan oldin bu harakatlarni xayoliy tasavvurlarimizda gavdalantiramiz, qaysidir harakat elementlarini bajarish nima uchun kerak, gavdani bukish, egish, cho'zilish, balandlik va h.k.larni oldindan tasavvur qilish lozim. Bir so'z bilan aytganda, bir butun sport harakatlarini bajarishdan oldin uni natijasini oldindan xayolda gavdalantirib ko'ra bilish talab qilinadi.

Xayol inson ijodiy faoliyatning zarur elementi bo'lib, mehnatning oxirgi va oraliq mahsulotlarida o'z ifodasini topadi. Xayol mehnat natijalarini narsalarda gavdalantirishga undaydi va shuning bilan birga muammoli vaziyat aniq bo'lmagan hollarda ish-harakat rejasini tuzishni ta'minlaydi. Shuning bilan birga xayol biror aniq faoliyatning o'rnini bosuvchi obrazlar hosil qilish vositasi sifatida yuzaga chiqadi. Xayol tafakkur singari, muammoli vaziyatda, ya'ni masalani yechishning yangi usullarini qidirib topishda yuzaga keladi. Ehtiyojlarni qondirishning real jarayonidan oldin ehtiyojlarni qondirishning soxta, xayoliy jarayoni sodir bo'ladi.

Muammoli vaziyatda masalani hal qilish uchun biz tushunchalarga (bilimlarga) va obrazlarga suyanamiz. Ko'pincha bu ikkala vosita ham birgalikda qo'llaniladi. Ammo ulardan qaysi birining ustunligi muammoli vaziyatning xarakteriga bog'liq. Agar masalaning dastlabki ma'lumotlari, chunonchi, ilmiy muammoning dastlabki ma'lumotlari aniq bo'lsa, masalani yechish yo'lining mohiyati ko'proq tafakkur

qonunlariga tobe bo'ladi. Agar muammoli vaziyat o'zining noaniqligi bilan ajralib tursa, dastlabki ma'lumotlarni aniq tahlil qilish juda qiyin bo'lsa xayol mexanizmlari ishga tushadi.

Xayol turlari. Xayol o'zining faolligi va aktivligi bilan xarakterlanadi. Shu bilan birga xayol kishini faollikka undovchi kuch, turtki sifatida ham ishlaydi. Lekin ayrim hollarda xayol faoliyatning o'mida, ya'ni soxta faoliyat sifatida harakat qilishi mumkin. Odam og'riq ahvolda tushganda, biror masalani yecha olmaganda, o'z xatolaridan qochishga harakat qilgani kabi hollarda u foydasiz orzularga, real hayotdan uzoq fantastika olamiga kirib ketishi mumkin. Bunday hollarda kishi amalga oshirib bo'lmaydigan ish-harakat rejalarini tuzadi. Xayolning bunday turi *passiv xayol* deb ataladi. *Passiv xayol ixtiyoriy yoki ixtiyorsiz* yuzaga kelishi mumkin. Ixtiyoriy ravishda yuzaga keltirilgan, lekin hayot bilan, real hayotdagi faollikka olib kelmaydigan passiv xayol turi *shirin xayol* deb ataladi. qandaydir quvonchli, yoqimli narsalar haqida shirin xayollarga berilish hammaga xos. Ammo inson hayotida shirin xayol kechirish hollari ko'proq bo'lsa, bu shaxsning passivligidan dalolat beradi. Passiv xayol ixtiyorsiz ravishda ham yuzaga kelishi mumkin. Xayolning bu turi asosan, ong faoliyatining, ikkinchi signallar tizimining susayishida, odamning vaqtinchalik harakatsizlik holatida, uyqusirash holatida, affekt holatida, uyquda (tush ko'rishi), ongning kasallikka uchrab buzilishida (gallyusinasiya) va shu kabilarda sodir bo'ladi.

Passiv xayolning aksi bo'lgan *aktiv xayol* ijodiy va qayta tiklovchi xayol turlariga bo'linadi.

Ma'lum bir asosga yozuvlarga, chizmalarga asoslanib, ularga muvofiq keladigan obrazlar tizimini yaratuvchi xayol *qayta tiklovchi xayol* deyiladi.

Ijodiy xayol qayta tiklovchi xayoldan farq qilgan holda, original va qimmatli moddiy mahsulotlarda amalga oshiriladigan yangi obrazlarni yaratishdir. Ijodiy xayol barcha turdagi texnik, badiiy va boshqa ijodiyotning ajralmas qismini tashkil qiladi.

Xayol jarayonlari. Xayol (fantaziya) obrazlari qanday yaratiladi? Xayol jarayonlari ham idrok, xotira, tafakkur kabi analitik va sintetik xarakterga ega. Analiz idrok va xotiradayoq ob'yektning ayrim umumiy belgilarini ajratish va saqlash hamda muhim bo'lmagan belgilardan chetlashish imkoniyatini beradi. Analiz va undan keyingi sintez natijasida andaza, etalon hosil qilinadi. Shu etalonga suyangan holda tashqi olam, borliq, predmetlar va hodisalar o'rganiladi.

Tahlil va sintez xayol jarayonida boshqacha o'ringa va yo'nalishga ega. Chunki xayol jarayonida yangi, avval bo'lmagan obrazlar, tasavvurlar yaratiladi. Albatta, bunda yangilik va eskilik o'rtasidagi izchillik saqlanib qoladi. Xayol jarayonlarida tasavvurlar sintezi turlicha amalga oshiriladi. Aynan mana shu qonuniyatlar asosida suv sporti bilan shug'ullanuvchi qizlarning kishini o'ziga maftun qiluvchi nozik va nafis harakatlari vujudga kelgan deyish mumkin.

Agglyutinasiya. Agglyutinasiya kundalik hayotimizda birlashtirib bo'lmaydigan turli sifatlar, xususiyatlar va qismlarni «yopishtirib» birlashtirishdan iborat xayol jarayoni. Agglyutinasiya yo'li bilan ko'proq ertak obrazlari yaratiladi (suv parisi, tovuq oyog'ida turgan uy, pegas, kentavr va shu kabilar), agglyutinasiyadan texnik ijodda ham foydalaniladi (tank amfibiya, gidrosamolyot).

Giperbolizasiya. Giperbolizasiya narsalarni kattalashtirish, kichraytirish, ularning ma'lum qismlarining sonini ko'paytirish, ularning o'rnini almashtirish orqali yangi obrazlar yaratish. Bunga misol, ko'p qo'lli xudolarning obrazi (hind afsonalarida), katta odam, no'xatdek kichik polvon, yetti boshli ajdarlar va shu kabilar giperbolizasiya yo'li bilan yaratilgan obrazlardir.

Urg'u berish. Fantaziya obrazlarini yaratishning yana bir yo'li narsalarning qandaydir sifatlariga, belgilariga urg'u berish, ularga diqqatni turli yo'llar bilan jalb qilishdir. Bu usullardan turli sport harakatlarini yaratishda qo'llaniladi. Bu yo'l bilan o'rtoqlik hazillari va turli karikaturalar yaratiladi.

Sxematisatsiya. (sxemalashtirish) - biror mavjud narsadan andaza olib, shu andaza asosida obrazlar yaratish. Suv sportidagi oq qushlar raqsi.

Yangi xayol obrazlarini yaratishning yana bir usuli, **tipiklashtirish.** Tipiklashtirishdan badiiy adabiyotda keng qo'llaniladi. Bu usul yordamida biror hodisaga, kishilar toifalariga, davrga xos yoki ularda ko'p takrorlanuvchi belgilar ma'lum obrazlarda gavdalantiriladi.

Nazorat savollari:

1. Tasavvur haqida tushuncha bering.
2. Qayta tiklovchi tasavvur deb nimaga aytiladi?
3. Tasavvur obrazlari qanday yaratiladi?
4. Xayol haqida tushuncha bering.
5. Passif xayol deb nimaga aytiladi?
6. Shirin xayol deb nimaga aytiladi?
7. Faol xayol deganda nimani tushunasiz?

III BOB. TAFAKKUR VA NUTQ

3.1. Tafakkur haqida tushuncha

Tafakkur – ijtimoiy sababiy, nutq bilan chambarchas bog'liq, muhim bir yangilik qidirish va ochishdan iborat psixik jarayondir. Tafakkur voqeyelikni analiz va sintez qilish, uni bevosita va umumlashtirib aks ettirishdan iborat jarayondir. Tafakkur amaliy faoliyat asosida hissiy bilishdan paydo bo'ladi va hissiy bilish chegarasidan ancha tashqariga chiqib ketadi.

Bilish faoliyati sezish va idrok qilishdan boshlanib va keyin tafakkurga o'tib ketishi mumkin. Biroq tafakkur, hatto eng rivojlangan tafakkur ham hamisha hissiy bilish bilan, ya'ni sezgilar, idrok va tasavvurlar bilan bog'langan bo'ladi. Tafakkur faoliyati o'zining butun "materiallarini" faqat bitta manbadan, ya'ni hissiy bilishdan oladi. Tafakkur faqat sezgilar va idrok orqaligina tashqi muhit bilan bog'lanadi va shu tariqa tashqi olamni aks ettiradi. Ammo sezgilar va idrok kabi hissiy bilish jarayonlari olamning turli xildagi aloqalarini, ular orasidagi bog'lanishlarni, paydo bo'ladigan turli muammolarni hal qilish imkonini bermaydi.

Tafakkur qilish davomida tashqi olamni bilish chuqurroq amalga oshiriladi. Buning natijasida narsalar, hodisalar va boshqa shu kabilar o'rtasidagi murakkab o'zaro bog'lanishlarni ajratish, yechish mumkin bo'ladi. Zarur hollarda turli vositalar qo'llaniladi. Quyidagi uch xil hodisalarni o'rganish davomida vositalar qo'llaniladi:

1. Hozirgi paytda bevosita idrok qilishning imkoni bo'lmagan hodisalarni o'rganish uchun. Bunga tarixiy voqealar, kelajak rejalar, gipotezalar, umuman yoki o'tmishda ro'y bergan yoki kelajakda ro'y berishi mumkin bo'lgan hodisalarni o'rganish davomida;

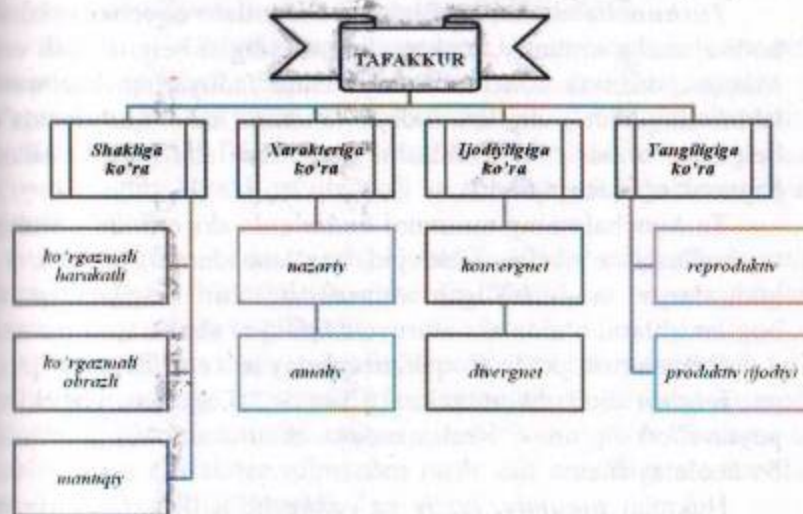
2. Sezgi organlarimizning moslashmaganligi sababli bevosita idrok qilishning imkoni bo'lmagan hodisalarni o'rganishadi. Bunga misol tariqasida juda kichik zarrachalar, elementlar, inson sezgi organlari "sezmaydigan" turli to'lqin uzunliklari, yoki juda uzoq masofada joylashgan ob'yektlar (planetalar, yulduzlar va h.k.);

3. Bevosita idrok qilishning imkoni mavjud, ammo vosita qo'llash samarali bo'lgan hollar. Masalan, o'sib turgan daraxtning balandligini trigonometrik funksiyalar yordamida o'lchash, havo haroratini termometr yordamida o'lchash kabilar.

Yuqoridagilardan ko'rinib turibdiki, hissiy bilish samarali bo'lmay qolgan hollarda tafakkur bosh tafakkur boshlanadi. Tafakkur

hissiy bilish idrok qilish imkonini bermaydigan voqea, hodisalarni ham o'rganish imkonini beradi. Masalan, yorug'lik tezligini o'lchash, o'rganish, uning xossalariidan foydalanish faqat tafakkur orqaligina amalga oshirilishi mumkin.

Tafakkur – dalil va hodisalarni mavhumlashtirgan, umumlashtirgan holda va vositali ravishda aks ettirishdan, ular o'rtasiga aloqa hamda munosabatlarni aniqlashdan iborat bo'lgan bilish jarayonidir.



22- rasm: Tafakkur turlari.

Vaziyat bizga tushunarli bo'lsa, yetarli hamma ma'lumot va vositalarga ega bo'lsak, biz "o'ylamaymiz". Tafakkur jarayoni muammo paydo bo'lsa, muammoli vaziyatda paydo bo'ladi. Muammoli vaziyat – biror masalani yechish uchun zarur bilimlar, vosita yoki ma'lumot, malakalarning yetishmasligi bilan bog'liq bo'ladi. Muammoli vaziyatda bizning avvalgi vosita va usullarimiz yetishmay qoladi. Shu sababli oddiy, tushunarli, o'zida yangilikni aks ettirmaydigan ma'lumotni eshitayotgan talaba va o'quvchi fikrlamaydi. Ularni fikrlashga undash uchun muammoli vaziyat yaratish kerak.

Kelib chiqish va rivojlanish bo'yicha tafakkur ijtimoiy tabiatga ega. Chunki bilishning barcha vositalari, usullari va manbalari inson tomonidan yaratilgan moddiy va ma'naviy boyliklar bilan bog'liqdir. Odamning aqliy taraqqiyoti insoniyatning ijtimoiy-tarixiy taraqqiyoti davomida to'plangan bilimlarni o'zlashtirish jarayonida amalga oshadi. Bu yerda shaxsning faolligini inkor qilmaymiz. Mavjud, tayyor

bilimlarni o'zlashtirish boladan fikriy zo'r berish, ijodiy ishlash yangilik ochishni taqozo qiladi. Aks holda o'zlashtirilgan bilim yuzaki, mexanistik bo'lib qoladi.

Tafakkurning mantiqiy shakllari. Psixologiya fani mantiq fani bilan birgalikda tafakkurning mantiqiy shakllarini o'rganadi. Tafakkurning mantiqiy shakllari—tushuncha, hukm va xulosa chiqarishlardir.

Tushuncha shunday fikrki, bu fikrda voqeyelikdagi narsa va hodisalarning umumiy, muhim, farq qiladigan belgilari aks ettiriladi. Masalan, odam tushunchasi uning mehnat faoliyati, mehnat qurollarini ishlab chiqarish, nutq, inson ongi va shular kabilar nihoyatda muhim belgilarni o'zida mujassamlashtirgan. Mana shu belgilar bilan odam hayvonlardan farq qiladi.

Tushunchalarning mazmuni **hukmlarda** aks ettiriladi. Hukm narsa va hodisalar o'rtasidagi mavjud bog'lanishlarning yoki shu narsa hodisalarga xos bo'lgan xususiyat va belgilari o'rtasidagi bog'lanishlarni o'zida aks ettiruvchi tafakkur shakli.

Hukmlar ob'yektiv voqelikni qanday aks ettirishlariga qarab **chin va yolg'on** bo'lishi mumkin. Chin - "Toshkent Uzbekistonning poytaxti". Yolg'on - "Hech qanday uchburchak o'tkir burchakka ega bo'la olmaydi".

Hukmlar **umumiy, juz'iy va yakka** bo'ladilar. Umumiy hukmlar aks ettirilgan xususiyat va bog'lanishlar biror sinfdagi barcha narsalarga taaluqli bo'ladi. "Barcha metallar elektr tokini o'tkazadilar". Juz'iy hukmlarda tasdiqlash yoki inkor qilish faqat ayrim narsalargagina taaluqli bo'ladi. "Ba'zi o'quvchilar a'lochidirlar". Yakka hukmlarda tasdiqlash yoki inkor qilish faqat bitta narsaga tegishli bo'ladi. "Salimov A.- a'lochi o'quvchi".

Hukmlar ikkita yo'l bilan hosil qilinadi:

1) bevosita usul bilan, bunda idrok qilayotgan narsa bilan ifodalanadi;

2) bivosita usul bilan, ya'ni xulosa chiqarish, mulohaza yuritish yo'li bilan.

Bir yoki bir necha hukmlar asosida yangi hukm keltirib chiqarish — xulosa chiqarishdir. Maslan, "Barcha metallar elektr tokini o'tkazadilar, "Mis metal". Ana shu ikkita asosdan yangi hukm xulosa chiqariladi. "Mis elektr tokini o'tkazadi".

Xulosa chiqarish ikki usul bilan amalga oshiriladi:

1) induktiv xulosa chiqarish.

2) deduktiv xulosa chiqarish.

Induksiya - juz'iy hodisalardan umumiy hodisalarga qarata xulosa chiqarish. **Deduksiya** - umumiy qoidalardan juz'iy hodisaga, faktga, misolga qarata xulosa chiqarish.

Tafakkur jarayonlari. Tafakkur jarayonlari (fikrlash) o'ziga xos xususiyatlarga, qoidalarga bo'ysunadi. Tafakkur jarayonining mohiyatini tushunish uchun uning qanday kechishini o'rganish lozim. Tafakkur avvalo analiz, sintez va umumlashtirishdir.

Tahlil - Ob'yektning muayyan bir tomonlari, elementlari, xossalari, munosabatlarini va boshqa shu kabilarni ajratib olib, o'rganilayotgan ob'yektning fikran bo'laklarga, qismlarga, elementlarga bo'lish demakdir. Biron narsani tahlil qilish davomida bu narsaning g'oyat muhim, kerakli va qiziqarli va shu kabi muayyan xususiyatlari ajratib olinadi.

Sintez - bir butun narsani tahlil qilish natijasida ajratilgan komponentlarni birlashtirish sintezdir. Tahlil va sintez jarayonlari hamma vaqt o'zaro bog'liqdir.

Taqqoslash - narsa va hodisalarni bir-biri bilan solishtirib ko'rish va ular orasidagi o'xshashliklar, tafovutlarni topish. Taqqoslash albatta analiz va sintezni taqozo qiladi. Narsa va hodisalarni oldin analiz keyin esa sintez qilmasdan turib ular orasidagi o'xshashlik va tafovutlarni topib bo'lmaydi.

Taqqoslash davosida narsalarni **umumlashtirish** amalga oshiriladi. Umumlashtirish o'xshash tarzidagi umumiylik va muhim belgi tarzidagi umumiylik sifatida amalga oshiriladi. Birinchi umumiylik bo'yicha kit baliq hisoblanadi (yuzaki belgi) ikkinchi umumiylik asosida esa kit sutemizuvchilar sinfiga kiradi (muhim belgi asosida).

Tafakkur turlari. Psixologiyada tafakkur turlarining quyidagi sodd va birmuncha shartli klassifikatsiyasi tarqalgandir:

1) ko'rgazmali harakat; 2) ko'rgazmali obrazli; 3) mavxum (nazariy) tafakkur.

Ko'rgazmali - harakat tafakkuri. Tarixiy taraqqiyot davomida odamlar o'z oldilarida turgan masalalarni dastlab amaliy faoliyat nuqtai nazaridan yechganlar; keyinchalik undan nazariy faoliyat ajralib chiqqan. Dastlab yerni qadamlab o'lganlar, keyinchalik uning asosida geometriya fani shakllangan. Bu shuni anglatadiki, sof nazariy faoliyat birlamchi emas, balki amaliy faoliyatning o'zi birlamchidir. Bog'chagacha yosh davrida bolada asosan ko'rgazmali

harakat tafakkuri ustun bo'ladi. Hamma ish, "o'ylash", bilish jarayon harakatlar vositasida amalga oshiriladi.

Ko'rgazmali – obrazli tafakkur. Ko'rgazmali-obrazli tafakkur sodda shaklda asosan, bog'cha yoshidagi bolalarda namoyon bo'ladi. Ularda tafakkurning harakatli shakllari saqlanib qolsa ham, ular to'g'ridan-to'g'ri yuzaga chiqmaydi. Endi bola narsa va hodisalarning bevosita idrok qilinmayotganligidagi obraziga suyanib fikr yuritadi. Agar shu yoshdagi bolaga ikkita bir xil hajmdagi xamirdan qilingan soqqalar ko'rsatilsa, u ularning tengligini aytadi. Keyin ularning ko'z o'ngida soqqalar biron shaklga keltiriladi. Bolalar yassilantirib, non shakliga keltirilgan soqqani ko'p, katta deb ko'rsatadilar (J.Piaje tajribalaridan).

Mavhum (nazariy) tafakkur. Bolalarning amaliy va ko'rgazmali - obrazli tafakkuri asosida ular mavhum tafakkur shakllanadi. Bu mavhum tushunchalarga asoslangan tafakkur. Bolalarning juda ko'plab fanlardan o'quv predmetlaridan oladigan bilimlari mavhum tushunchalar yordamida ifodalangan. Predmet va hodisalar o'ringa ularning nomlari (so'z-belgi) qo'llaniladi. Mavhum tafakkur bolaga endi o'zi yo'q predmetlar bilan ham so'zlar yordamida (nomlar) ishlash, ular ustida fikr yuritish, tafakkur operatsiyalarini amalga oshirish imkonini beradi. Shu sababli mavhum tafakkur o'quvchining o'quv va faoliyatida eng muhim o'ringa ega. Maktabning, pedagoglarning asosiy vazifalaridan biri o'quvchilarning mavhum tafakkurini rivojlantirish, ular to'g'ri shakllangan tushunchalar tizimini hosil qilishdan iboratdir.

Tafakkurning individual xususiyatlari. Turli kishilarda tafakkur xususiyatlar turlicha tarkib topgan va turlicha namoyon bo'ladi. Biri kishining o'zida ham tafakkurning turli xususiyatlar turlicha namoyon bo'ladi. Bularning hammasi tafakkurning individual xususiyatlarining asosini tashkil qiladi. Tafakkurning individual xususiyatlariga bilish faoliyatining mustaqillik darajasi, epcchilik fikrlashning tezligi kabilari kiradi.

Tafakkurning **mustaqilligi** dastavval yangi masala, yangi muammoni ko'ra bilish va qo'ya bilishda, undan so'ng esa uni o'z kuchi bilan yecha bilishda namoyon bo'ladi. Tafakkurning mustaqilligida uning ijodiy xarakteri o'z ifodasini topgan.

Tafakkurning ixchamligi shundan iboratki, masalani yechishning boshqa belgildangan yo'li (rejas) asta-sekin yuzaga chiqadigan, avvaldan hisobga olib bo'lmaydigan muammo shartlari qanoatlantirmasa, ana shu yo'lni o'zgartira olishdan iboratdir.

Fikrning tezligi biror qarorni qisqa muddat ichida qabul qilingan hollarda talab qilinadi.

Tafakkurning yuqorida ko'rsatilgan barcha va boshqa juda ko'p sifatleri uning asosiy sifati yoki belgisi bilan chambarchas bog'liqdir. Har qanday tafakkurning eng muhim belgisi, uning ayrim individual xususiyatlaridan qat'iy nazar, muhim tomonlarini ajratib, mustaqil ravishda tobora umumlashtirishni bilishdan iborat.

Nutq haqida tushuncha: Nutq faoliyati – odam tomonidan ijtimoiy-tarixiy tajribani o'zlashtirish va avlodlarga uzatish yoki kommunikasiya o'rnatish, o'z harakatlarini rejalashtirishda tildan foydalanish jarayonidir.

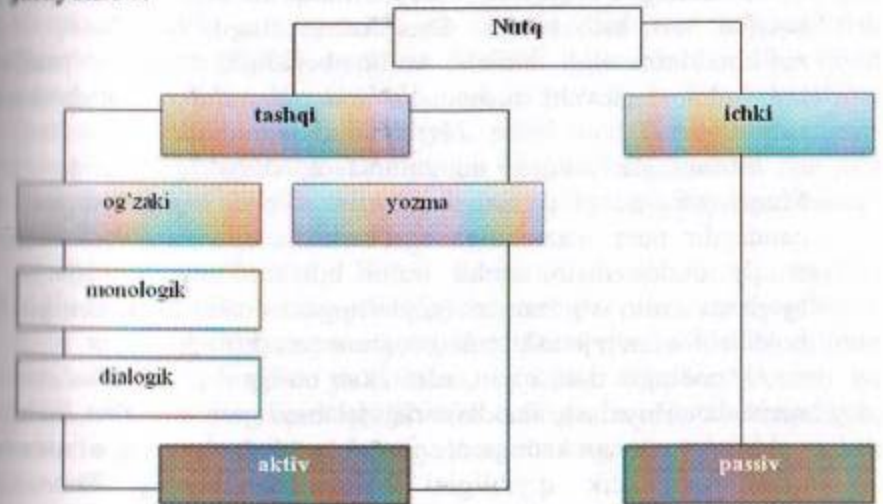
Nutq faoliyatining yo'nalishi har xil bo'lishi mumkin:

- yangi informatsiya berish;
- aqliy masalani yechish.

Til aloqa vositasi yoki quroli, nutq faoliyati esa aloqa jarayonining o'zidir.

Psixologiya nutqni o'rganar ekan, har turli sharoitlarda, har xil muammoli vaziyatlarda tildan foydalanish xususiyatlarini aniqlaydi, inson xatti-harakatini rivojlantirishda tilning rolini o'rganadi, bolalarda aloqa (kommunikasiya) jarayonining tarkib topish yo'llarini va shu kabilarni tahlil qiladi.

Nutq – kishilarning til vositasida o'zaro munosabatda bo'lish jarayonidir.



23- rasm. Nutqning bo'linishi.

Ovoz chiqarib talaffuz etiladigan nutqni **tashqi nutq**, o'ylayotgan paytimizda ovoz chiqarmasdan nutqdan foydalanishimiz **ichki nutq** deb ataladi.

Nutq faoliyatining turlari. Nutq faoliyatini turli belgilar asosida klassifikatsiya qilish mumkin.:

Nutqning psixofiziologik mexanizmi bilan bog'liq bo'lgan murakkablik darajasiga ko'ra:

- xoroviy nutq;
- exologik (oddiy takrorlash) nutqi
- atash nutqi;
- kommunikativ nutq.

Nutq faoliyatida rejalashtirishning (programmashtirishning) ro'li bo'yicha:

- faol nutq; - reaktiv nutq.

Nutqning ixtiyoriyligi bo'yicha:

- ixtiyoriy; - beixtiyor (impulsiv) nutq.

Nutqning etreriorizatsiyalashgan yoki interiorizatsiyalashganligiga ko'ra:

- tashqi nutq - ichki nutq.

Yuqorida ko'rsatilganlardan bir nechtasiga to'xtalib o'tamiz.

Ixtiyoriy va ma'lum darajada faol nutq ko'p hollarda *monologik* reaktiv nutq esa *dialogik* nutq deb ataladi.

Monologik nutq. Monologik nutq ma'lum darajada nutqning batafsil turi hisoblanadi. Chunki monologik nutqda biz barcha ma'lumotlarni iloji boricha to'liq berishga, notanish vaziyat va holatlarni tinglovchi tushunishi uchun batafsil tasvirlab berishga majburlamiz.

Monologik nutq – nutqning faol, ixtiyoriy turlaridan biridir. Monologik nutqni amalga oshirish uchun gapirayotgan odam qandaydir nutq mazmuniga ega bo'lishi, shu mazmun asosida o'z nutqiy mulohazasini izchil ko'ra bilishi lozim. Boshqacha qilib aytganda notiq o'z nutqini (gaplarinigina emas) avvaldan, bir butun holda oldindan rejalashtiradi (programmashtiradi).

Monologik nutq qiyin, murakkab bo'lganligi sababli uni maxsus ravishda tarbiyalash, shakllantirish talab qilinadi. Masalan, kichik bola yoki o'rganmagan kishiga o'z fikrini batafsil, monolog sifatida bayon qilish qanchalik qiyinligini barchamiz bilamiz. Shu sababli maktablarda, boshqa tipdagi o'quv yurtlarida monologik nutqni o'stirishga alohida e'tibor berish lozim. Ayniqsa, o'qituvchi uchun

"till to'mtoq" bo'lishdan yomonroq, pedagogikaga zidroq narsa yo'q. Nutqning bu turini rivojlantirish uchun turli bahslar, ma'ruzalar bilan ehiqishlar, treninglar o'tkazish lozim.

Dialogik nutq. Nutqning bu turi vaziyatga qarab yuzaga chiqadi va kontekstual (shu vaziyatdan, oldingi aytilgan fikrning mazmuni va shakllaridan kelib chiqiladi) xarakterga egadir. Dialogik nutqning xarakteristikasi monologik nutqning xarakteristikasiga qarama-qarshi.

Birinchidan, dialogik nutqda suhbatdoshlarga ma'lum bo'lgan ayrim so'zlar tushirib qoldiriladi. Shu sababli yozib olingan dialogik nutq o'zgaralar uchun ko'pincha tushunarsiz bo'ladi.

Ikkinchidan, dialogik nutq ixtiyorsiz, *reaktiv* nutqdir. Dialogik nutq ko'pincha biror fikrga, luqmaga, hatto nutq bilan bog'liq bo'lmagan stimullarga javob tariqasida (qo'lini eshik qisib olgan kishi "Oh!" deydi) yuzaga keladi.

Uchinchidan, dialogik nutq nihoyat darajada *oz tartibli*dir. Dialogik nutq davomida luqma tanlash odatda programmaga ega bo'lmasa kerak. Agar dialogik nutq jarayonida rejalashtirishga to'g'ri kelsa ham bu o'z o'zida rejalashtirish bo'ladi. Chunki, biz yuqorida ko'rsatib o'tganimizdek, dialogik nutq kontekstga bog'liq ravishda boshqariladi. Ko'p hollarda u go'yoki o'z-o'zidan "oqib" keladi. Dialogik nutqda qo'llanilaverib odat bo'lib qolgan so'zlar va so'z birikmalari ("rahmat", "yaxshi", "marhamat") juda ko'p qo'llaniladi.

Ichki nutq. Ichki nutq nutq faoliyatining alohida xili hisoblanadi. Ko'pincha ichki nutq amaliy va nazariy faoliyatni rejalashtirish fazasida vosita sifatida namoyon bo'ladi. Agar biz biron-bir qiyin masalani yechayotgan bo'lsak, uni o'z-o'zimiz bilan maslahat (muhokama) qilib olamiz. Tabiiyki, ichki nutq chala-yarim, uzuq-yuluq, ya'ni fragmentar xarakterga ega bo'ladi. Sababi biz o'z fikrimizni nima haqida o'ylab nima haqida "gapirayotganimizni" o'zimiz juda yaxshi tushunamiz.

Ikkinchi tomondan, biron vaziyatni idrok qilish paytida anglashilmovchilik bo'lmaydi. Haddan tashqari sharoitga bog'liqdir. Ichki nutqni artikulyatsiya a'zolarining harakatlarini (lablar, tilning harakatlari) qayd qilish yo'li bilan tekshirish mumkin. Ammo bu holda ichki nutqning mantiqiy jihatdan oxirigacha olib borilmaydigan, real ovoz chiqarishgacha yetkazilmaydigan talaffuz qilish harakatlarigina o'rganiladi.

Yozma nutq. Yozma nutq monologik nutqqa juda yaqin turadi. Shu sababli ba'zi qo'llanmalarda uni monologik nutqning turi ham deb

ko'rsatishadi. Monologik nutqning barcha xususiyatlari yozma nutq ham xosdir. Yozma nutq og'zaki monologik nutqqa nisbatan birmuncha batafsildir. Chunki yozma nutq jarayonida suhbatdoshdan keluvchi teskari aloqani bo'lmasligi. Bizdan suhbatdoshimiz biror narsani so'zga olmaydi. Shu sababli hamma narsani batafsil, oldindan tushuntirishga izhor qilishga harakat qilamiz. Bu jihatdan yozma nutq og'zaki nutqga nisbatan nihoyatda murakkab. Yozma nutqni o'zlashtirish va tushunish uchun maxsus tartibda ta'lim olmoq darkor.

Muloqotning turi va shakllari turlichadir. Masalan, bu faoliyat bevosita "yuzma - yuz" bo'lishi yoki u yoki bu texnik vositalar (telefon, telegraf va shunga o'xshash) orqali amalga oshiriladigan, biror professional faoliyat jarayonidagi amaliy yoki do'stona bo'lishi subyekt - subyekt tipli (diologik, sheriklik) yoki subyekt - ob'yekt (monologik) bo'lishi mumkin.

Insoniy munosabatlar shunday o'zaro ta'sir jarayonlariki, unda shaxslaro munosabatlar shakllanadi va namoyon bo'ladi. Bunday jarayon dastlab odamlar o'rtasida ro'y beradigan fikrlar, fikr kechinmalar, tashvishu-quvonchlar almashinuvini nazarda tutadi. Odamlar muloqatda bo'lishgani sari, ular o'rtasidagi munosabatlar tajribasi ortgan sari ular o'rtasida umumiylik, o'xshashlik va uyg'unlik kabi sifatlar paydo bo'ladi, ular bir-birlarini bir qarashda tushunadigan yoki "yarimta jumladan" ham fikr ayon bo'ladigan bo'lib qoladi, ayrim hollarda esa ana shunday muloqotning tig'izligi teskari reaksiyalarni - bir-biridan charchash, gapiradigan gapning qolmasligi kabi vaziyatni keltirib chiqaradi. Masalan, oila muhiti va undagi munosabatlar ana shunday tig'iz munosabatlarga kiradi. Faqat bunday tig'izlik oilaning barcha a'zolari o'rtasida emas, uning ayrim a'zolari o'rtasida bo'lishi mumkin (ona-bola, qaynona-kelin va x-zo).

O'zaro munosabatlarga kirishayotgan tomonlar munosabatdan ko'zlaydigan asosiy maqsadlari - o'zaro til topishish, bir-biri tushunishdir. Bu jarayonning murakkabligi, kerak bo'lsa, "jozibasiz", betakrorligi shundaki, o'zaro bir xil til topishish yoki tomonlarning aynan bir xil o'ylashlari va gapirishlari mumkin emas. Agar ana shunday vaziyatni tasavvur qiladigan bo'lsak, bunday muloqot eng samarasiz bo'lar edi. Masalan, tasavvur qiling, uzoq vaqt ko'rishmay qolgan do'stingizni ko'rib qoldingiz. Siz undan xol-ahvol so'radingiz, lekin u tashabbusni sizga berib, nimaiki demang, sizni ma'qullab, gapingizni qaytarib turibdi. Bunday muloqot juda bemaza bo'lgan va siz ikkinchi marta shu odam bilan iloji boricha rasman salom-alikni

bajo keltirib o'tib ketgan bo'lardingiz. Ya'ni, muloqot faoliyati shunday shart-sharoitki, unda har bir shaxsning individualligi, betakrorligi, bilimlar va tasavvurlarning xilma - xilligi namoyon bo'ladi va shunisi bilan u insoniyatni asrlar davomida o'ziga jalb etadi.

Nazorat savollari:

1. Tafakkur deganda qanday psixik jarayonni tushunasiz?
2. Qachon tafakkur faoliyati boshlanadi?
3. Tafakkurning mantiqiy shakllarini tushuntiring.
4. Tushuncha, hukm va xulosa chiqarish deganda nimani tushunasiz?
5. Tafakkurda induktiv va diduktiv xulosa chiqarishni tushuntiring.
6. Tafakkur turlarini aytib bering.
7. Tafakkurning individual xususiyatlarini izohlab bering.
8. Mavhum tafakkur qanday shakllanadi ?
9. Muloqot va nutqqa ta'rif bering.
10. Tilning vazifalarini sanab o'ting.
11. Intellektual akt deb nimaga aytiladi ?
12. Nutq faoliyatini tushuntiring.
13. Nutq faoliyatining turlarini aytib bering.

IV BOB. XOTIRA VA DIQQAT

4.1. Xotira haqida tushuncha

Xotira – bu tajribamizga aloqador har qanday ma'lumotni eslab qolish, esda saqlash, esga tushirish va unutish bilan bog'liq murakkab jarayondir. Xotira har qanday tajribamizga aloqador ma'lumotlarning ongimizdagi aksidir.

Odam ko'rgan, his qilgan va eshitgan narsalarining juda miqdorinigina eslab qola oladi. Ma'lum bo'lishicha, bir vaqtning o'zida odam ongida 7 tadan ortiq belgiga ega bo'lgan ma'lumotni eslab qolishi qiyin ekan. Bu yettita so'z, son, belgi, narsaning shakli bo'lishi mumkin. Agar telefon raqamlari 8 ta belgili bo'lganda, uni yodda saqlash ancha qiyin bo'larkan. Demak, ongning tanlovchanligi va ma'lumotlarni saralab, terib ishlatishi yana bir psixik jarayonni xotirani bilishimiz lozimligini bildiradi.

Odatda, biz biror bir materialni o'qiydigan bo'lsak, uni hech bir o'zgarishsiz eslab qolishga harakat qilamiz. Lekin ajablanarli shundaki, borgan sari material ma'lum o'zgarishlarga yuz tutib xotirada dastlabki paytdagisidan boshqacharoq bo'lib saqlanadi. Ha'qiqatda bir material yoki ma'lumot xohlasak ham xotiradan o'chmaydi, boshqasi esa juda qattiq xohlasak ham kerak paytda yodimizga tushirolmaymiz. Bu kabi savollar, inson bilish jarayonlaridagi eng muhim savollar bo'lib, ba'zan o'z taraqqiyotimiz va kamolotimiz ham ana shunday omillarga bog'lagimiz keladi.

Ma'lum bo'lishicha, inson miyasi har qanday ma'lumotni saqlab qoladi. Agar shu ma'lumot biror sabab bilan odamga kerak bo'lmas yoki o'zgarmasa, u ongdan tabiiy tarzda yo'qoladi. Lekin har doim ham bizning professional faoliyatimiz manfaatlariga mos ma'lumotlarni esda saqlash juda zarur. Shuning uchun ham ko'pchilik ataylab xotira tarbiyasi bilan shug'ullanadi.

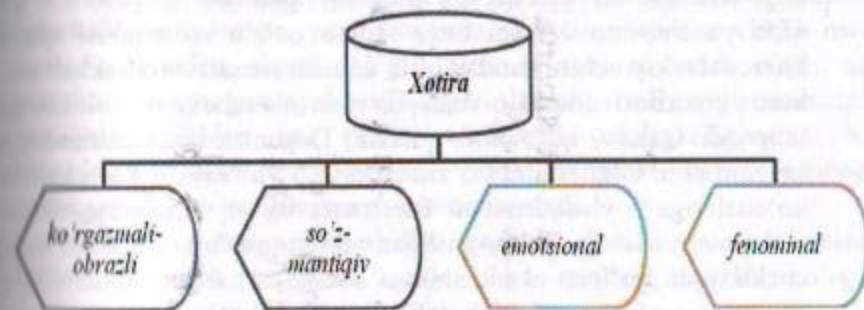
Inson xotirasining yaxshi bo'lishi, yani his-kechinmalarini, ko'rgan-kechirganlarimizning mazmuni to'laroq miyamizda saqlanish quyidagi omillarga bog'liq:

- esda saqlab qolish bilan bog'liq harakatlarning yakunlanganlik darajasiga;
- shaxsning o'zi shug'ullanayotgan ishga nechog'lik qiziqish bildirayotganligi va shu ishga moyilligiga;
- shaxsning bevosita faoliyat mazmuni va ahamiyatiga munosabatining qandayligiga;

- shaxsning ayni paytdagi kayfiyatiga;
- irodaviy kuchi va intilishlariga.

Xotiraning samaradorligi eslab qolishning ko'lami va tezligi, esda saqlashning davomiyligi, esga tushirishning aniqligi bilan bog'lanadi. Demak, odamlar ham aynan shu sifatarga ko'ra ham farqlanadilar:

1. Materialni tezda eslab qoladiganlar;
2. Materialni uzoq vaqt esda saqlaydiganlar;
3. Istagan paytda osonlik bilan esga tushiradiganlar.



24- rasm. Eslab qolish xususiyatiga ko'ra xotiraning turlari

Ba'zi odamlarning xotirasiga xos jihatlarni tug'ma deb atashadi. To'g'ri, oliy asab tizimi, uning o'ziga xos ishlash xususiyatlari xotiraning o'ziga xos individual uslubini belgilashi mumkin. Lekin hayotda ko'pincha shaxsning bilish jarayonlari va sezgi organlarining ishlash qobiliyatlariga bog'liq tarzda ajralib turadigan tiplari haqida gapirishadi. Masalan, ayrim odamlar ko'rgan narsalarini juda yaxshi eslab qoladi, demak, ularning *xotirasi ko'rgazmali - obrazli* bo'lib, ko'zi bilan ko'rmaguncha, narsaning mohiyatini tushunmaydi. Boshqalar esa o'zi fikrlab, nomini aytib, mavhum tarzda tasavvur qilmaguncha, eslab qolishi qiyin bo'ladi. Bundaylar *so'z - mantiqiy xotira* tipi vakillaridir. Yana bir tipli odamlar bevosita his qilgan, «yuragidan» o'tkazgan, unda biror yorqin emosional obraz qoldirilgan narsalarni yaxshi eslab qoladilar, bu - *emosional xotiradir*. Lekin yana bir xotira egalari borki, ularni *fenomenal xotira* sohiblari deb atashadi. Psixologiyaga oid kitoblarda ana shunday xotiraga ega bo'lgan kishilar to'g'risida ko'p yozilgan. Bu shunday kishilarki, ular bir vaqtning o'zida nisbatan juda katta hajmdagi ma'lumotlarni esda saqlay oladi va esga tushiradi. Masalan, tarixiy shaxslar orasida Yuliy

Sezar, Naloleon, Mosart, shaxmat ustasi Alexin kabi insonlar xotira ana shunday noyob bo'lganligi haqida ma'lumotlar bor. Taniqli psixologi va neyropsixologi A.R. Luriya ham ana shunday xotira sohiblaridan biri - asli kasbi jurnalist bo'lgan Shereshevskiy degan shaxs xotirasini ataylab uzoq vaqt mobaynida o'rgangan. Uning xotirasi shunday ediki, Dantening «Ilohiylik komediyasi»dan olingan uzun-uzoq parchani bir marta qarab olgandan so'ng, 15 daqiqadan keyin so'zma-so'z aytib bergan. Shunisi xarakterli ediki, komediyaga notanish bo'lgan italyan tilida yozilgan edi. Ko'pchilikni qanday qilib yaxshi, mustahkam esda saqlab qolish muammosi qiziqituvchi. Shereshevskiy uchun qanday qilib unutish masalasi murakkab edi. Uning xotira obrazlari doimo qiynar, ko'rgan narsalari ko'z oldida qaydalanar edi. Qanday qilib eslab qolasiz? Degan savolga u shunday javob bergan: men «materialni» o'zimga tanish va sevimli bo'lgan Moskva ko'chalariga joylashtiraman. Bir marta bir materialning bir bo'lagini o'sha «ko'chaning» salqin tushgan yeriga tushib qolib, esga tushirish ancha qiyin bo'lgan ekan. Shunga o'xshash har bir fenomenal xotira egalari o'ziga xos eslab qolish uslublari bo'lar ekan.

Tarixda bunday kishilar bor va ular bizning oramizda ham yo'q emas. Muhimi shunda-ki, ana shu fenomenal xotirani shaxs va jamiyat manfaatiga mos tarzda unumli ishlata bilishdir.



25-rasm. Xotiraning sakkiz qonuni

Quyida xotira qonunlari bilan tanishib chiqamiz:

1. **Anglanganlik qonuni.** Oddiy, lekin murakkab qonun, ya'ni berilgan materialni qanchalik chuqur anglasak, shunchalik uni mustahkam xotirada muhrlagan bo'lamiz.

2. **Qiziqish qonuni.** Anatol Frans: «Bilimlarni yaxshi hazm qilish uchun uni ishtaha bilan yutish kerak» deganda, albatta, materialga jonli qiziqish bilan munosabatda bo'lishimiz, va uni yaxshi ko'rishimiz kerakligini nazarda tutgan.

3. **Ilgarigi bilimlar qonuni.** Ma'lum mavzu yuzasidan bilimlar qanchalik ko'p bo'lsa, yangisini esda saqlab qolish shunchalik oson bo'ladi. Masalan, ilgari o'qigan biror kitobni qaytadan o'qib, uni yangidan o'qiyotganday his qilsangiz, demak, siz ilgari tajribangiz yetishmaganligidan uni yaxshi o'zlashtira olmaganligingizni his qilishingiz mumkin. Demak, eski bilimlar ham tajribaga aylangandagina, yangilariga zamin bo'la oladi.

4. **Eslab qolishga tayyorlik qonuni.** Biror materialni eslab qolishdan avval, bo'lg'usi aqliy ishga qanday hozirlik ko'rgan bo'lsangiz, shunga mos tarzda eslab qolasiz.

Masalan: fizika o'qituvchisining barcha darslari sizga doimo ma'qul bo'lgan bo'lsa, Siz: "Bugun ham yangi narsa o'rganib chiqaman", deb o'zingizni ishonitirasiz va oqibatda natija ham yaxshi bo'ladi yoki vaqtga nisbatan tayyorlik ham shunday. "Bir amallab imtihon topshirsam, keyin qutulaman", deb darsga tayyorlangan bo'lsangiz, imtihon tugagach, go'yoki miyangizni birov «yuviq yo'yganday» tasavvur hosil bo'ladi. Agar materialni mutaxassis bo'lishim uchun juda kerak, deb umringiz oxirigacha muhimligini anglasangiz, u narsa xotirada muqim saqlanadi.

5. **Assosiasiyalar qonuni.** Bu qonun haqida eramizdan avval Arastu ham yozgan edi. Qonunning mohiyati shundaki, bir vaqtda shakllangan tasavvurlar xotirada ham yonma-yon bo'ladi. Masalan, ayni aniq bir xona o'sha yerda ro'y bergan hodisalarni ham eslatadi.

6. **Birin - Ketinlik qonuni.** Harflarni alfavitdagi tartibida yoddan aytish oson, uni teskarisiga aytish qiyin bo'lganidek, xotirada ham ma'lumotlarni ma'lum tartibda joylashtirishga va kerak bo'lganda, tartib bilan birin-ketin tiklash maqsadga muvofiqdir.

7. **Kuchli taassurotlar qonuni.** Eslab qolinadigan narsa to'g'risidagi birinchi taassurot qanchalik kuchli bo'lsa, unga aloqador obraz ham shunchalik yorqin bo'ladi. Bundan tashqari, siz uchun ahamiyatli va jozibali ma'lumotlar oqimini eslanayotgan material ham

yaxshi esga tushiriladi.

8. Tormozlanish qonuni. Har qanday muayyan ma'lumot o'zida oldingi ma'lumotni tormozlaydi. Shuning uchun uning o'chib ketmasligi uchun yangini esda saqlashdan avval mustahkamlash choralari ko'rish kerak.

Xotirani rivojlantirish masalasi nafaqat psixologiyaning, balki insoniyatning oldida turgan dolzarb muammodir. Ayniqsa, u yoki ta'lim maskanlarida o'qiydigan har bir o'quvchi yoki talaba uchun ham bu juda muhim narsa: kim eshitgan yoki ko'rgan narsasining mazmunini to'la eslab qolib, keyin do'stlari yoki o'qituvchilarini to'la qilishni xohlamaydi deysiz? Shuning uchun ham ushbu mavzu amaliy jihatdan ma'qul va mumkin bo'lgan ayrim tavsiyalarni e'tiborni qaratamiz.

Ko'pchilik psixologlar va amaliyotchilar inson xotirasini kitobga javoniga o'xshatishadi. Agar shu javonda kitoblar tartib bilan qo'yilgan va siz vaqti-vaqti bilan ularning orasiga "tashrif" buyurtursangiz, qaysi kitob qayerda turganini yaxshi bilasiz. Xotira ham shunday. Agar siz muntazam o'z qobiliyatlaringizni o'stirish uchun ishlasangiz, u yoki bu qiziqtirgan mavzu bo'yicha turli kitoblarni o'qib, ularni ma'lum tartibda qaytarib tursangiz, esda saqlash va esga tushirish qobiliyatingiz o'sib boradi.

Ikkinchi muhim amaliy qoida – bu o'qigan, eshitgan yoki ko'rgan narsangizning mohiyatini anglashga harakat qilishingiz lozim. Chunki tushunmagan narsangizni qayta-qayta o'qisangiz ham esda saqlash qolmaydi. Masalan, ingliz tilidan "topiklar"ni o'qituvchi so'raganida yoddan aytib bergan bo'lsangiz, u tezda xotirangizdan o'chib ketadi. Agar uni amaliy biror ish-faoliyatingiz bilan bog'lab, qiynalib bo'lgan ham ovoz chiqarib mashq qilsangiz, u anchagacha yoddan chiqmaydi.

Uchinchi keng tarqalgan usul - bu eslab qolinishi kerak bo'lgan narsalarni ma'no jihatdan guruhlariga bo'lib turib eslab qolish. Bu usulni biz yoshlikdan boshlab ishlatib kelganmiz. Masalan, sira, so'zlar qatori berilgan: sinf, bola, parta, ruchka, bog', uzum, chana, qalam, ariq. Shu so'zlarni yaxshilab esda saqlash uchun ularni ma'lum guruhlariga oldin bo'lib olsak, masalan, maktabga aloqador narsalar guruhi va bog' bilan bog'liq narsalar guruhlarini. Shu aqliy ishni amalga oshirsak, albatta, xotiramiz ishi samarali bo'ladi yoki yoshlikdagi bir ertak hammaga tanish: chol turp ekan va u shu qadar katta bo'lgan ketganki, o'zi yakka hech uni tortib chiqara olmaydi. Shunda y kampirni, kampir – nabirasini, nabira – kuchukni, kuchuk – mushukni,

mushuk esa sichqonchani chaqirib, birgalikda tortib olishadi. Nega bu ertakning ma'no-mazmuni yoddan chiqmaydi, chunki undagi voqealar zahirida birin-ketin amalga oshadigan voqealar zanjiri mavjud. Shu birin-ketinlik qonuni eng kattadan eng kichkina bo'lgan jonzoatning birgaligidagi, do'stona uzviyligi yotadi. Bu ertakda nafaqat tarbiyaviy ma'no bor, bu ham muhim, balki unda yuqorida ta'kidlaganimiz – guruhiy o'zaro bog'liqlik tamoyili bor.

Amaliy nuqtai nazardan xotiraning samaradorligi va uni o'quv va mehnat faoliyati jarayonida oshirish katta ahamiyatga ega. Chunki ko'pincha odamlar orasida ishchanrog'i, o'quvchi yoki talabalar orasida bilimlirrog'i ham bir qarashda xotirasining kuchi bilan boshqalardan ajralib turadi. Buyuk bobokalonimiz Amir Temurning xotirasi haqida afsonalar yuradi. Masalan, u o'z qo'l ostidagi beklarning nafaqat ismini, balki otasining ismlarini ham yoddan bilgan, uchrashuvlarda bevosita nomini aytib murojaat qilgan. Bu fazilat ham uning o'z qo'l ostidagilar orasida obro'ining balandligiga ta'sir ko'rsatgan. Amerikaning mashhur Prezidentlaridan Avraam Linkoln ham ana shunday fenomenal xotirani o'z yaqinlari va ish yuzasidan u bilan bog'liq bo'lgan xodimlarga nisbatan namoyon etib, to'la qoldirgan ekan. Demak, xotira farbiyasi, uni kerakli yo'sinda rivojlantirish shaxsiy obro' hamda ishdagi samara masalasi bilan bevosita bog'liq ekan.

Umuman, xotiraning samaradorligi eslab qolishning ko'lami va tezligi, esda saqlashning davomiyligi, esga tushirishning aniqligi bilan bog'lanadi. Demak, odamlar ham aynan shu sifatlarga ko'ra ham farqlanadilar:

- materialni tezda eslab qoladiganlar;
- materialni uzoq vaqt esda saqlaydiganlar;
- istagan paytda osonlik bilan esga tushiradiganlar.

Esda saqlash vaqti bilan esga tushirish vaqti o'rtasidagi farq. Odamda berilgan ma'lumotni idrok qilish va shu orqali esda saqlash vaqti qanchalik ko'p bo'lsa, esga tushirish ham osonroq bo'ladi. Shuning uchun ham uzoq muddatli xotirada saqlanadigan informatsiya uzoq vaqt mobaynida, ko'pincha bir necha marta qaytarib beriladi, qisqa muddatlida esa bir marta, qisqa fursatda beriladi va shu narsa esga tushirish kerak bo'lganda, tiklanmaydi. Masalan, biror tekstni kompyuterga kiritish uchun o'rtog'ingizga berib, keyin nimalarni kiritganini so'rang. Javob aniq: "Esimda yo'q". Ya'ni ma'lumotning umumiy mazmuni yodda qolsa ham, asosiy tushunchalar va mohiyat

esda qolmaydi.

Shunday qilib, xotira faol jarayon bo'lib, u shaxsning u yoki boshqa turli ma'lumotlar bilan ishlash malakasiga, unga bo'lgan munosabatiga, materialning qimmatini tasavvur qilishiga bevosita bog'liq bo'ladi. Eng xarakterli narsa shuki, inson faqat eshitgan ma'lumotining 10 foizini, eshitgan va ko'rgan narsasining 50 foizini, o'zi faol bajarilgan ishlarining deyarli 90 foizini yodda saqlaydi. Bu ko'plab psixologik eksperimentlarda isbot qilingan. Shaxsning o'zi o'ylab topib, bevosita bajarilgan ishlari juda oson esga tushadi. Bu hodisa psixologiyada generatsiya effekti deb ataladi. Kattalarni qisqa fursatda o'qitish va malakalarini oshirishda ham turli xil amaliy o'yinlarda ijtimoiy psixologik treninglardan foydalanishning ma'nosi ham shunda - yaxshi va tez eslab qolish hamda samarali esga tushirish. Iqtisodiy o'quvlarda turli xil "Keys stadi"larni tahlil qilish va ularni nuqtai nazaricha maqbul harakat shakllari qarorlar qabul qilish ham mutaxassislar malakasini oshirishga samarali ta'sir ko'rsatadi.

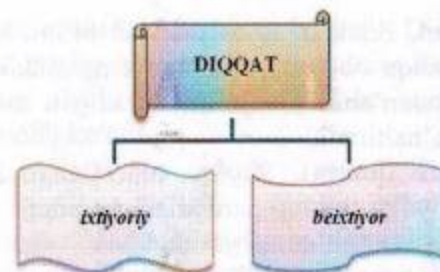
Demak, yaxshi, kuchli bilimlarga ega bo'lish uchun har bir predmet yoki fanning mavzularini o'ziga xos tarzda yoqtira olish va xotirada saqlash uslublarini ishlab chiqishingiz kerak ekan.

4.2. Diqqat haqida tushuncha

Diqqat – ongning biron-bir predmet, hodisa yoki faoliyatiga qaratilishi hamda to'planishidir.

Idrokning aniqligi va samaradorligiga bevosita aloqador bo'lgan psixik jarayonlardan biri — **diqqatdir**. **Diqqat** — shunday psixik jarayonki, uning yordamida ongimiz o'zimiz uchun ahamiyatli bo'lgan narsalar, hodisalar, predmetlar mohiyatiga qaratiladi. Ya'ni, **diqqat** — *ongning yo'nalganligini tushuntiruvchi psixik jarayondir*. Bizni o'rab turgan borliq va undagi hodisa va predmetlar dunyoda shunchalik murakkab va turfaki, biz ongimizni bir vaqtda ularning barchasiga birdan yo'naltira olmaymiz. Diqqat shuning uchun kerakki, u bizga ayni vaqtda kerak bo'lgan ob'yektni shu turfaning orasidan ajratib, uni o'rganish yoki tanishishga imkon beradi.

Diqqatning asosan ikki xil turi farqlanadi: *ixtiyoriy va beixtiyoriy* diqqat.



Diqqat turlari

Hosil bo'lish va amal qilish xususiyatlariga ko'ra diqqatning ikkita asosiy turi mavjud: *ixtiyorsiz va ixtiyoriy*. Ixtiyorsiz diqqat kishining anglashilgan niyatlari va maqsadlaridan mustasno tarzda hosil bo'ladi, *ixtiyoriy diqqat* ongli ravishda boshqarilayotgan va tartibga solinayotgan bo'ladi. Ixtiyoriy diqqat ixtiyorsiz diqqat zahirida paydo bo'ladi. Ixtiyorsiz diqqatning paydo bo'lishi psixofiziologik va psixik omillar bilan belgilanadi. Qo'zg'atuvchilarning sifati, subyekt uchun yangiligi ixtiyorsiz diqqat paydo bo'lishidagi asosiy shart hisoblanadi. Ixtiyoriy diqqat shaxs faoliyatida namoyon bo'ladi, uning asosiy vazifasi psixik jarayonlarning kechishini faol boshqarib turishdir. Kishi ixtiyoriy diqqat tufayli xotiradan o'zi uchun zarur ma'lumotlarni faol tarzda, tanlab ajratib olishga, muhim va jiddiy narsalarni alohida ajratib ko'rsatishga, to'g'ri qarorlar qabul qilishga, faoliyat jarayonida paydo bo'ladigan vazifalarni amalga oshirishga layoqatli bo'ladi.

Agar ixtiyoriy diqqat shaxs ongining bevosita o'zi uchun ahamiyatli ob'yektlarga ataylab jalb etishi bo'lsa, (masalan, ma'ruzani to'la tushunish uchun talabaning urinishlari) *beixtiyoriy diqqat* narsa va hodisalarning mazmun va mohiyati, jozibasiga bog'liq tarzda ongimizning ma'lum narsalarga yo'nalganligidir. Bundan tashqari *ixtiyoriydan so'nggi diqqat* turi ham mavjud.

Diqqatni jalb etishning bir nechta universal qoidalari bor. Masalan, birinchisi – **kontrast qonuni**. Masalan, televizor ko'rib o'tirib, birdan bir kanalning boshqasi bilan ulanib qolishi, ranglarning birdan almashinishi, xorij safari vaqtida kutilmaganda ona tilida kimningdir orqangizda turib gaplashishi kabilar idrokni aniqlashtirish va buning uchun diqqatni o'sha narsaga qaratishga sabab bo'ladi, yoki Toshkentning an'anaviy qiyofasida paydo bo'lgan o'ta zamonaviy

bino, masalan, Banklar assosiyasiyasi binosi kontrast effekt beradi chunki u boshqa ob'yektlardan tub farq qiladi. Shuning uchun bu diqqatimiz noan'anaviy, ajralib turadigan narsalarga idrokimizning ogimimizni yo'naltiradi.

Qaytaruv qonuni. Saylov oldi jarayonlarida nomzodlar o'z fotosuratlarini yoki siyosiy partiyalari haqidagi ma'lumotlarni har bir mahalla va katta ko'chalarga iladilarki, shu orqali ko'pchilikning diqqatini o'zlariga jalb qiladilar.

Yangilik qonuni. Ma'lumotning yangiligi, shaxs uchun kutilmaganda paydo bo'lishi ham diqqatni jalb etuvchi kuchli omil. Reklamada ham «Birinci marta» deb berilgan ma'lumot, ijtimoiy jarayonlardagi yangiliklarning o'ziga xos betakrorligi, do'stingiz ustidagi yangi kostyum, bildirilgan yangi fikr yoki g'oya albatta o'zgarishlarni diqqatini o'ziga tortmay qolmaydi.

Ommaviy ta'sirlanish qonuni. Ommaviy axborot vositalari orqali bugun dunyoga taralayotgan biror xabar, yoki ataylab odamlar o'rtasida tarqatilgan "mish-mish" yoki "shov-shuvlar" alohida ayrim shaxslarning ham diqqat markaziga tushadi. Qolaversa, biz hammasini qiziqtirgan, hamma gapirib yurgan ma'lumotga ishonamiz, hamma kiygan libosga e'tibor qaratamiz.

Diqqat sezgi, xotira, tafakkur va harakat jarayonlarida namoyon bo'lishi mumkin. Shu sababli diqqatni biror narsaga qaratish ob'jektiga bog'liq holda quyidagi shakllarni ajratib kursatadigan sensor (perseptiv), aqliy harakatlantiruvchi.

Diqqat turlicha sifat ko'rinishlari bilan ta'riflanadi. Diqqatning bu ko'rinishlarini diqqatning sifati yoki diqqatning xususiyatlariga deyiladi. Diqqatning barqarorligi, ko'chishi, taqsimlanishi va ko'lam shular jumlasiga kiradi.

Diqqatning barqarorligi diqqat qaratilgan ob'yektlarning xususiyatlariga va diqqati yunaltirilgan shaxs faolligiga bog'liq. Diqqatni jalb qilinadigan ob'jektning o'zgaruvchanligi, harakatchanligi diqqatni uzoq vaqt mobaynida jalb etishning muhim shartlaridir. Agar ob'jektning o'zi o'zgarmaydigan bo'lsa va uni turli jihatdan o'rnatib bo'lmasa, u holda bu ob'jektga uzoq vaqt mobaynida diqqatni jalb etish o'ta mushkul, chunki bir xillik diqqatni susaytirib qo'yadi. Ob'jektning murakkablanishi va shaxsning faolligi diqqatning barqarorligiga olib keladi.

Diqqatni ko'chishi subyektning bir faoliyatdan ikkinchi faoliyatga, bir ob'jektdan ikkinchi ob'jektga, bir harakatdan ikkinchi

harakatga ataylab otishida namoyon bo'ladi. Diqqatning ko'chirishida individual farqlar mavjud. Ba'zi odamlar bir faoliyatni ko'rib, ikkinchisini bajara oladi, boshqalar uchun bu ancha vaqt va kuch-gayrat sarflashga olib keladi.

Diqqatning ko'lami idrok etiladigan ob'yektlarning xususiyatlariga bog'liq bo'ladi. Idrok etilayotgan materialni mazmuniga ko'ra guruhlariga ajratish, tizimga solish diqqat ko'laminii kengayishiga ko'ra guruhlariga ajratish, tizimga solish diqqat ko'lami kengayisha olib keladi.

Diqqatning salbiy jihati ham mavjud. Bu parishonxotirlikdir. Parishonxotirlik diqqatni uzoq vaqt davomida jadal bir narsaga qaratishga layoqatsizlikda, diqqatning tez-tez va oson bo'linib turishida namoyon bo'ladi. Bundan ish, o'qish faoliyati susayishini keltirib chiqaradi. Shuningdek diqqatning haddan tashqari harakatchanligi va aksincha harakatsizligi ham kuzatiladi.

Talabalar o'z ta'lim faoliyatlarida diqqatlarini tarbiyalab borishlari kerak, bu o'z navbatida, o'quv samaradorligiga olib keladi.

Nazorat savollari:

1. Xotira nima?
2. Xotiraning qanday asosiy jarayonlari farqlanadi?
3. Xotira mexanizmlari nima?
4. Xotira assosiativ nazariyasini tushuntiring.
5. Geshtaltizm tushunchasi nimani anglatadi?
6. Xotiraning qanday turlarini bilasiz?
7. Harakat xotirasini tushuntiring.
8. Obrazli xotira qanday xotira turlaridan tashkil topgan?
9. Ixtiyorsiz va ixtiyoriy xotira farqlarini tushuntiring.
10. Xotira jarayoni nima?
11. Diqqat deganda nimani tushunasiz?
12. Diqqatning yo'nalganligi va to'planishi nima?
13. Ixtiyoriy va ixtiyorsiz diqqat turlarini tushuntiring.
14. Muvofiqlashgan ixtiyoriy diqqatga misol keltiring.
15. Diqqatning xususiyatlarini tushuntiring.
16. Diqqatning tebranishi va barqarorligini izohlab bering.

IV QISM. SHAXSNING HISSIY – IRODAVIY HOLATLARI

I BOB. HISSIYOT VA HIS-TUYG‘U

Hissiyot - borliqqa, turmushga, shaxslararo munosabatga nisbatan shaxsni subyektiv kechinmalarining aks ettirilishidir, ya'ni ichki yoki tashqi qo'zg'atuvchilar natijasida paydo bo'ladigan kechinmalarning hissiyot deyiladi.

Emosiyalar – “hissiyot” (“emotsiya”) va “his-tuyg‘u” so'zlar ko'pincha sinonimlar sifatida qo'llaniladi. “Emosiya” so'zini o'zining tiliga aniq tarjima qilinganda u ruhiy hayajonlanish, ruhiy harakatlanishni tashqi ifodasidir, ya'ni ichki kechinmalarimizni tashqi mimika pantomimikada namoyon bo'lishidir.

Shaxs tevarak-atrofdagi narsalar va hodisalarga nisbatan o'z munosabatini aks ettiradi. Aks ettirish jarayoni o'z ichiga quyidagilarni qamrab oladi: a) shaxsning ehtiyojini qondirish imkoniyatiga egalik; b) qondirishga yordam beradigan yoki qarshilik ko'rsatadigan ob'ektlarga subyektiv sifatida qatnashishni; v) uni harakat qildiruvchi bilishga intiltiruvchi munosabatlarini va hokazo. Subyektiv munosabatlarining inson miyasida his-tuyg'ular, emosional holatlar, yuksak kechinmalar tarzida aks etishi hissiyot va emosiyani yuzaga keltiradi. Hissiyot - yaqqol voqeyelikning ehtiyojlar subyektiv bo'lmish shaxs miyasida ob'ektlarga nisbatan uning uchun qadrli, ahamiyatli bo'lgan munosabatlarining aks ettirilishidir. Psixologiya fanida munosabat tushunchasi ikki xil ma'noda qo'llanilib kelinadi:

1) sub'yekt (shaxs) bilan ob'yekt (narsa) o'rtasida tabiiy holda (tashqi) yuzaga keladigan o'zaro aloqa o'rnatish (ob'yektiv munosabatlar).

2) o'rnatilgan aloqalarning aks ettirilishi (ularning kechinmalarini xususiy subyektiv ehtiyojlari va ularning ob'ektlararo munosabatlarini (subyektiv munosabatlar), namoyon bo'lgan ehtiyojlarni qondirishga shay turgan narsalar bilan odam o'rtasidagi munosabat ma'noda ishlatiladi¹. Hissiyot tushunchasi kundalik turmushda va ilmiy psixologik manbalarda har xil ma'noda qo'llaniladi. Jumladan, hissiyot o'rnida sezgilar, anglanilmagan mayllar, anglanilmagan xohishlar, tilaklar, maqsadlar, talablar tushunchalardan foydalaniladi. Ilmiy nuqtai nazardan kelib chiqib tahlil qilinganda “hissiyot” odatda tirik mavjudodlar miyasida, ya'ni shaxslarning ehtiyojlarini qondirish

uvchi va unga monelik qiluvchi ob'yektlarga nisbatan uning (odamning) munosabatlarini aks ettirish ma'nosida qo'llaniladi.

Jahon psixologiyasida “hissiyot” bilan “emotsiya” atamaları (ayniqsa, chet mamlakatlarda) bir xil ma'noda ishlatiladi, lekin ularni aynan bir xil holat deb tushunish mumkin emas. Bunday nuqson ommabop adabiyotlarda, chet ellarda chop etilgan darsliklarda aksariyat hollarda uchraydi. Odatda tashqi alomatlar yaqqol namoyon bo'ladigan his-tuyg'ularni ichki kechinmalarda ifodalanişdan iborat ruhiy jarayon yuzaga kelishining aniq shaklini emotsiya deb atash maqsadga muvofiq. Ularning o'zaro eng muhim farqi shundaki, birisi ijtimoiy (hissiyot), ikkinchisi esa (emosiya) individual, xususiy ahamiyat kasb etadi.

Ta'kidlab o'tilgan mulohazalarga qaramasdan, hissiyot bilan emotsiyaning o'zaro bir-biridan qat'iy cheklab qo'yish ham ba'zi anglashilmovchilikni keltirib chiqarishi mumkin. Faoliyat, xulq-atvor, muomala sub'yektiv o'zining shaxsi hamda jamiyati uchun ahamiyatli hisoblangan narsalar va hodisalarni aks ettiruvchi munosabat hissiyotda mujassamlashadi. Shaxsning individual hayoti va faoliyatiga aloqador (xoh foydali, xoh zararli bo'lishdan qat'i nazar) omillar, qo'zg'atuvchilar, turtkilarni ifodalovchi hamda instinktlar kelib chiqishi, shartsiz refleklar, irsiy belgilar (ovqatlanish, jinsiy, himoyalaniş, qo'rqish va boshqalar) bilan bog'liq sodda hissiy holatlar “emotsiya” deyiladi. Emotsiyalar nafaqat insonlarga, balki jonli rivojlangan mavjudodlarga ham taalluqli ruhiy (psixik) holatlardir. Hayvonlardagi emosiyalar o'zgarishi murakkab bo'lgan tabiiylik (irsiy) alomatlariga asoslanuvchi sodda tuzilishga egadir. Odam bilan hayvon emotsiyalari o'zlarining mohiyati, tuzilishi, ta'sirchanligi, jadalligi, sifati, shakli bilan keskin tafovutlanadi. Emotsiyalar tashqi ko'rinishga xosligi bilan, muvaqqat xususiyatga ega ekanligi bilan hissiyotdan farqlanadi. Shuni aytib o'tish joizki, hissiyot hayvonot olamiga xos kechinma emas, u aql-zakovat subyektiv sanalmish hazrati insongagina xos, xolos, chunki empatik (hamdardlik) his-tuyg'ular shaxsning mukammallik bosqichiga ko'tarilishiga kafoladit negizir.

Kishi idrok etish, xayol surish va fikrlash jarayonlarida faqat voqeyelikni bilib qolmay, balki shu bilan birga hayotdagi u yoki bu narsalarga qanday bo'lmasin munosabat bildiradi. Unda ularga nisbatan u yoki bu tarzda his-tuyg'u paydo bo'ladi. Bunday ichki shaxsiy munosabatning manbai faoliyat va munosabat jarayonlari

¹ Гозиев Э.Ф. Умумий психология (Психология мутахассислиги учун ўқув қўлланма). I китоб. –Т.: “Университет”, 2002. 185-86-б.

bo'lib, u ana shunday jarayonlarda ro'y beradi, o'zgaradi, barqaror bo'ladi yoki yo'qoladi (vatanparvarlik, nafratlanish, bir lahza mamnunlik).

His-tuyg'ular – kishining o'z hayotida nimalar yuz berganiga, nimalarni bilib olayotganiga yoki nima bilan mashg'ul bo'layotganiga nisbatan turli xil shaklda bildiradigan lekin munosabatidir.

His-tuyg'uni boshidan kechirishning turli shakllari – emosional affekt, kayfiyat, turli hayajonlanish (stress holati) mavjud. Ehtiros, nihoyat, tor ma'nodagi so'z bilan aytganda, his-tuyg'ular – shaxsning emosional sohasini tashkil etadiki, ular kishi xulq-atvorini tartib solib turadi, bilishning jonli manba, odamlar o'rtasidagi murakkablikni ko'pqirrali munosabatlarning ifodasi bo'lib hisoblanadi.

His-tuyg'ular ba'zan har qanday psixik jarayonning faqat yoqimsiz yoki aralash asorati tarzida boshidan kechiriladi. Bu o'rinda ular o'z holicha anglanilmaydi, aksincha, narsa va harakatlarning xususiyati tarzida anglaniladi va biz yoqimli kishi, yoqimsiz kishi kulgili ifoda, nafis mato, quvnoq sayr va hokazolar deb gapiramiz. Ko'pincha bunday hissiy tus oldingi kuchli kechinmalarning oqibati o'tmish tajribaning aks-sadosi bo'lib chiqadi.

Ba'zan u narsaning kishini qanoatlantirishi yoki qanoatlantirilmamasligi, uning faoliyati muvaffaqiyatli yoki muvaffaqiyatsiz o'tayotganligi belgisi sifatida xizmat qiladi.

His-tuyg'ular shaxs ehtiyojlariga javob beradigan narsalarni aniqlash olishga yordam beradi va ularning qondirilishiga qaratilgan faoliyatni omil baxsh etadi. Ehtiyojlarning qondirilishi yoki qondirilmasligi kishini turli xil shaklni kasb etadigan o'ziga xos kechinmalarni hosil qiladi.

Hissiyot deb, masalan, kishining musiqaviy asarga nisbatan o'rnatilgan o'rnatilmasligi sifatidagi muhabbat tuyg'usining o'rnatilmasligi emas, balki konsert paytida yaxshi musiqiy asarni eshitayotib, boshidan kechirgan lazzatlanish, zavqlanish holatiga aytiladi. Musiqiy asarni yomon ijro etilganini eshitganda hosil bo'ladigan xuddi shunday his-tuyg'u nafratlanish kabi salbiy hissiyot sifatida boshidan kechiriladi.

Har qanday vaziyatda ham emosional xatti-harakat, faoliyat motivlari bo'lishidan tashqari, ular ba'zida faoliyatni tashkillashtiruvchi, goho uni izdan chiqaruvchi omilga ham aylanishi mumkin. Emosional holatlar yo haddan tashqari kuchaysa, yoki susaysa, kulib me'yori, maromi izdan chiqsa, u holda shaxs faoliyati maqsadga yo'nalishini yo'qotadi, buning natijasida ob'yektlar noto'g'ri talqin

ettiriladi, ular xolisona talqin qilinmaydi, baholashda mantiqiy nuqsonlarga yo'l qo'yiladi.

Bu xil holatlarda emosiyalar ta'sirchanligi bilan ajralib turadi. Ular xatti-harakatlarga, fikr-mulohazalar bildirishga turtki beradigan kuch bo'lib chiqadi, kuch-g'ayratlarni oshirib yuboradi va **stenik** deb ataladi. Boshqa bir hollarda emosiyalar sustligi, loqaydligi bilan ajralib turadi, his-tuyg'ularning boshidan kechirilishi kishini bo'shashtirib yuboradi va bu hol **astenik** deb ataladi. (Qo'rqqanidan oyoqlari qaltirashi, kuchli his-tuyg'uga berilib, xayolga cho'mib, o'zi bilan o'zi ovora bo'lib qolish hollari).

Affektlar (hissiy portlashlar) – kishini tez chulg'ab oladigan va shiddat bilan o'tib ketadigan jarayonlar affektlar deb ataladi. Ular ongning anchagina darajada o'zgarganligi, xatti-harakatlarni nazorat qilishning buzilganligi, odamning o'zini o'zi idrok qila olmasligi, shuningdek uning butun hayoti va faoliyati o'zgarib qolganligi bilan ajralib turadi. Affektlar birdaniga katta kuch sarf qilinishiga sabab bo'lgani uchun ham **qisqa muddatli** bo'ladi: ular his-tuyg'ularning bamisoli birdan loy etib yonib ketishiga, portlashiga, bir zumda hamma yoqni to's-to'polon qilgan shamolga o'xshaydi. Agar oddiy hissiyot faqat ruhiy hayojonlanishini ifoda etsa, u holda affekt bo'rondir.

Affekt holati boshlanishida shaxs insoniy qadriyatlarining barchasidan uzoqlashib, o'z hissiyotining oqibati to'g'risida ham o'ylamaydi, hatto tana o'zgarishlari, ifodali harakatlar unga bo'ysunmay boradi. Kuchli zo'riqish natijasida mayda, kuchsiz harakatlar barham topadi. Tormozlanish miya yarim sharlari po'stini to'la egallay boshlaydi, qo'zg'olish po'stloqosti asab tugunchalarida, oraliq miyada avj oladi, xolos. Buning natijasida shaxs hissiy kechinmasiga (dahshat, g'azab, nafratlanish, umidsizlik va hokazolar) nisbatan o'zida kuchli xohish sezadi.

Ma'lumotlarning ko'rsatishicha, ko'pincha hissiyotlar affektiv shaklda o'tishi tajribalarda sinab ko'rilgan. Jumladan;

- 1) teatr tomoshabinlarida,
- 2) tantana nashidasini surayotgan olomonlarida,
- 3) es-xushini yo'qotgan, telbanoma sevgi afsonalarida,
- 4) ilmiy kashfiyot lahzasida,
- 5) tasodifiy qizg'in uchrashuvlarda jo'shqin shodliklar mujassamlashadi¹.

¹ Гознев Э.Ф. Умумий психология (Психология мутахассислиги учун ўқув қўлланма). 1-китоб. – Т.: "Университет", 2002. 201-б.

Affektlar vujudga kelishining dastlabki bosqichida har bir shaxs o'zini tutushini, o'zini qo'lga olishni uddalash qurbiga ega bo'ladi. Ularning keyingi bosqichlarida irodaviy nazorat yo'qotiladi, irodaviy harakatlar amalga oshiriladi, yo'lanmasdan xatti harakat qilinadi. Affektiv holatlari mas'uliyatsizlik, axloqsizlik, mastlik alomatida sodir bo'ladi, lekin shaxs har bir xatti-harakati uchun javobgardir, chunki u aql-zakovavtli insondir. Affektiv holat o'tib bo'lganidan keyin shaxsning ruhiyatida osoyishtalik, charchash holati hukm suradi. Bu holatlarda holsizlanish, jamiki narsaga loqayd munosabat, harakatsizlik, faollik barham topish, hatto uyquga moyillik yuzaga keladi. Shu holat birga affektiv shok (fransuzcha "choc" degan ma'no anglatadi) ham sodir bo'ladi, buning oqibatida organizmning ichki a'zolarining funksiyasi buziladi, hatto yurak xuruji (infarkt-latincha arctus "qalbi to'ldirg'ich", miokard yunoncha tomir kardia yurak degan ma'no bildirib keladi) yuzaga keladi. Shuni ham unitmaslik kerakki, affektiv shok qo'zg'alish muayyan davrgacha davom etishi, ba'zan o'qin-o'qin kuchayishi yoki susayishi (pasayishi) sodir bo'lib turishi mumkin.

Stress. Stress inglizcha "stress" so'zidan olingan bo'lib, jiddiylik, keskinlik, zo'riqish degan ma'no anglatadi. XX asrning ikkinchi yarmidan boshlab, keskin vaziyat tufayli vujudga keladigan emotsional holatlarni tadqiq etish psixologiya, fiziologiya, tibbiy fanlarida keng qo'lamda amalga oshirila boshlandi. Stress-opsion jismaniy va murakkab aqliy yuklamalar, ishlar me'yoridan oshib ketib, xavfli vaziyatlar tug'ilganida zaruriy chora-tadbirlarni o'z vaqtida bilan topishga intilganda vujudga keladigan hissiy zo'riqishdir. Mas'um shunday sharoitlar va vaziyatlarning barchasini biron bir emotsiya bilan ro'yobga chiqaradi. Stress emotsional holatining paydo bo'lishi harakat kechirishining psixologik xususiyatlarini aniqlash nafaqat uchuvchilarga, kosmonavtlar, dispetcherlar (inglizcha "dispatcher" ishlab chiqarish muvofiqlashtiruvchi ma'nosini anglatadi) uchun, balki hokimlar, korxonalar rahbari, ta'lim tizimi xodimlari uchun alohida jihatdan psixologik ahamiyat kasb etadi.

Psixologiya faniga stress tushunchasini olib kirgan olim kanadalik fiziolog G.Selye (1936) sanaladi. U stressni tadqiq qilishda moslashuv alomati (adaptasion sindrom-yunoncha "syndrome" belgi, alomat ko'rinish moslashuvi demakdir) masalasiga, uning faoliyatga ta'siri hamda salbiy ta'sir etishiga alohida ahamiyat bergan. Shuningdek, ekstremal (latincha- "extremus" favquloddagi holat, eng oxirgi vaqt) ma'nosini anglatadi) vaziyatlardagi, murakkab jarayonlardagi stress

ning o'ziga xosligi, faoliyatni qayta tashkil qilishgacha (dezorganizasiya latincha- "de organization" fransuzcha tashkilot, tuzilma ma'nosini bildiradi) olib borishi, shunga o'xshash sharoitlarda shaxs xulqini bashorat etish (prognoz yunoncha - "prognosis" ma'nosini anglatadi) imkoniyatlari G.Selye tomonidan o'rganilgan.

Kayfiyatlar - ancha vaqt davomida kishining butun xatti-harakatiga tus berib turadigan umumiy hissiy holatini ifoda etadi. Kayfiyat shodu-xurramlik yoki qayg'uli, tetiklik yoki lanjlik, hayajonli yoki ma'yuslik, jiddiy yoki yengiltaklik, jizzakilik yoki muloyimlik va hokazo tarzda bo'ladi.

Kayfiyat juda xilma-xil, yaqin va ancha uzoq turuvchi manbalarga ega bo'lishi mumkin. Turmushning butun borishidan, jumladan, ishda, oilada, maktabda munosabatlarning qanday yo'lga qo'yilganligidan, kishining hayot kechirishi yo'lida paydo bo'layotgan har qanaqa ziddiyatlar qay tarzda bartaraf etilishidan qanoat hosil qilishi yoki qanoatlanmaslik kayfiyatlarining asosiy manbalari hisoblanadi. Kishining uzoq vaqt yomon yoki lanj kayfiyat bilan yurishi uning hayotida biror narsaning ko'ngildagidek emasligini ko'rsatadi.

Kayfiyatlarining manbalari uni boshdan kechirayotgan kishiga hamisha aniq bo'lmaydi. Lekin kayfiyatga doimo biron-bir narsa sabab bo'ladi va buni aniqlab olinishi kerak.

Kuchli hayajonlanish (stress) holatlari. Psixologik ta'rifga ko'ra affektiv holatga yaqin turadigan, lekin boshdan kechirilishining davomlilikiga ko'ra kayfiyatlarga yaqin bo'lgan his-tuyg'ular boshdan kechirilishining alohida shakli kuchli hayajonlanish (stress) holati (inglizchada stress - tazyiq ko'rsatish, zo'riqish degan so'zdan olingan)dan, yohud hissiy zo'riqishdan iboratdir. Hissiy zo'riqish xavf-xatar tug'ilgan, kishi xafa bo'lgan, uyalgan tahluka ostida qolib ketgan kabi vaziyatlarda ro'y beradi.

Asosiy hissiy holatlar va ularning tashqi ifodasi. His-tuyg'ularning hissiyotlar, kayfiyatlar, kuchli hayajonlanish tarzida boshdan kechirilishi chog'ida ma'lum darajada seziladigan tashqi belgilarga ham ega. Yuzlarning ifodali harakatlari (mimika), qo'l va gavdaning ma'noli harakatlari, ohang, ko'z qorachig'larining kengayishi va torayishi kabilar shular jumlasiga kiradi.

Har biri o'zining psixologik ta'riflari va tashqi ko'rinishlariga ega bo'lgan quyidagicha asosiy hissiy holatlarni alohida ajratib ko'rsatish mumkin. Qiziqish, quvonch, hayratlanish, iztirob chekish, g'azablanish, nafratlanish, jirkanish, qo'rquv, uyalish va hokazo.

Qiziqish – malaka va ko'nikmalarning rivojlanishiga, ta'lim olishga moyillik tug'diradigan bilimlarni egallashga yordam beradigan ijobiy hissiy holatdir.

Quvonch – hali-beri qondirilishi mumkin bo'lmagan, yoki holda qondirilishi noaniq bo'lgan dolzarb ehtiyojning yetarli darajada to'la qondirilgan bo'lishi mumkinligi bilan bog'liq ijobiy hissiy holatdir.

Psixologiya fanida asosiy hissiyotlar atamasi ko'chma ma'no qo'llanilib kelmoqda. Tadqiqotlar ichida K. Izartning ta'snifi muayyan qiziqish uyg'otadi, lekin his-tuyg'ularning barchasini o'zida qamrab olmaydi. K. Izartning talqinicha: 1) qiziqish – malaka va ko'nikmalarni shakllanishiga, o'qishga moyillik uyg'otadigan bilimlarni egallashga yordam beruvchi ijobiy hissiy holatdir; 2) quvonch – qondirilish dargumon bo'lgan yetakchi (hukmron) ehtiyojning qondirilish mumkinligi bilan bog'liq ijobiy hissiy holatdir; 3) hayratlanish – favqulodda ro'y bergan holatlardan hissiy jihatdan ta'sirlanishning ijobiy yoki salbiy jihatdan ifoda etilmagan belgisidir; 4) izm-inchilik chekish – hozirgacha qondirilish ehtimoli ozmi yoki ko'pmi mavzu tasavvur qilingan, muhim hayotiy ehtiyojlarning qondirilishi mumkin emasligi to'g'risida ma'lumot olinishi bog'liq salbiy hissiy holatdir; 5) g'azablanish – ob'yektiv tarzda kechadigan, shaxs uchun g'azab muhim ehtiyojni qondirish yo'lida to'siqlarni yengib chiqadigan salbiy hissiy holatdir; 6) nafratlanish – ob'yektlarga yaqinlashish subektning ma'naviy yoki estetik ideallarga zid kelib qolishi oqibatida ro'y beradigan salbiy hissiy holatdir; 7) jirkanish – shaxs munosabatlarda ro'y beradigan va shaxsning hayotiy nuqta nazaridagi qarashlari va xulq-atvoriga nomutanosibli oqibatida hosil bo'ladigan salbiy hissiy holatdir; 8) qo'rquv – shaxs o'zining xotirjam bo'lish kechirishiga ziyon yetishi mumkinligi unga real tahdid solayotgan yoki tahdid solishi mavjud xavf-xatar to'g'risidagi xabarni olish bo'yicha paydo bo'ladigan salbiy hissiy holatdir; 9) uyalish – o'zining ehtiyoj maqsadlari, xatti-harakatlari va tashqi qiyofasi, nafrati katta muvaffaqiyat kutilmasiga mos kelmaganligi bilan emas, balki o'ziga loyiq xulq-atvor hamda tashqi siymosi shaxsiy tasavvurlarga ham mos emasligi bilan anglashda ifodalanadigan salbiy hissiy holatdir.

Yuksak hislar Kishilik jamiyati bilan hayvonot olami o'rtasidagi psixologik tafovutlar yuksak hislarda o'z ifodasini topadi. Yuksak hislar ongli harakatlarni bajarishning ob'yektiv sharoitlari, yo'naltirish mazmuni bilan uyg'unlashgan shaxs emosional holatining barqaror murakkab tarkibida paydo bo'ladi va kechadi. Ko'plab kechirilayotgan

emosiyalarda, affektlarda, kayfiyatlarda yaqqollashgan umumlashma hislar yuksak hislar deb ataladi. Ular o'z tarkibiga sodda tuzilgan hislarni qamrab oladi, lekin oddiy hislar yig'indisidan iborat emas, chunki yuksak hislar mazmuni, sifati, shakli bilan alohidalikka ega.

Shaxsda topshiriqni bajarish bilan bog'liq javobgarlik hissi har xil ma'noda kechiriladi;

1) tashviishlanish emosiyasi (bir tomondan xursandlik, ikkinchi tomondan esa qo'rqish hissi) sifatida;

2) o'z kuchiga, g'ayratiga, iftixoriga ishonch emosiyasi tariqasida;

3) vazifaga jiddiy qaraydigan tengdoshlardan g'azablanish emosiyasi sifatida;

4) shart-sharoitlarni hisobga olishga nisbatan shubhalanish sifatida va hokazo. Tahlildan ko'rinib turibdiki, javobgarlik hissining mohiyati ularning oddiy yig'indisidan iborat emas, balki jamoa a'zolarining ehtiyojiga aylangan voqelikni anglashdir. Masalan, kitob o'qib lazzatlanish bilan kitobni o'qib tugatish shodlik hissini farqlamoq lozim.

Psixologiya fanida yuksak hislar quyidagi turlarga ajratiladi:

1) mehnat faoliyatini davomida kechiriladigan hislar-praksik hislar (yunoncha – „praxis“ so'zidan olingan bo'lib, ish, faoliyat, yumush degan ma'noni anglatadi);

2) intellektual hislar (latincha – „intellectus“ so'zidan olingan bo'lib, tushunish, aql degan ma'noni bildiradi);

3) axloqiy hislar (latincha – „moralis“ so'zidan olingan bo'lib, axloqlik degan ma'noni anglatadi);

4) estetik hislar (yunoncha – „aistesis“ degan so'zidan olingan bo'lib, hissiy idrok, hissiy degan ma'noni, aks ettiradi yana nafasat, go'zallik ma'nosida ham).

Praksik hislar. Shaxsning amaliy hayotining istalgan tarmog'i, maqsadga muvofiq ongli faoliyati shaxsning ularga nisbatan muayyan munosabatda bo'lishining muhim sohasiga aylanib qoladi.

Nazorat savollari:

1. Hissiyot nima?
2. Hissiyotning asosiy sifatlari nimalardan iborat.
3. Hissiy kechinmalarning turlarini ayting.
4. Affekt va stress xarakteristikasi izohlang.

II BOB. IRODA VA IRODAVIY HARAKATLAR

2.1. Iroda haqida tushuncha

Iroda – bu shaxsning oldiga qo'yilgan maqsadlarga erishish uchun qiyinchiliklarni yengib o'tishga qaratilgan faoliyati va hulq-atvori o'ngli ravishda tashkil qilishi va o'z-o'zini boshqarishi demakdir.

Iroda – bu shaxs faolligining alohida shakli, uning hulq-atvori tashkil etishning u tomonidan qo'yilgan maqsad bilan belgilanadigan alohida turidir.

Iroda tabiat qonunlarini egallab oladigan va shu tariqa uning ehtiyojlariga ko'ra o'zgartirish imkoniyatiga ega bo'ladigan kishining mehnat faoliyatida paydo bo'ldi. Irodaviy faoliyatning o'ziga xususiyatlari quyidagilardan tashkil topgandir;

1) irodaviy harakatlarni shaxs hamisha ularning subyekti sifatida amalga oshiradi;

2) irodaviy akt harakat shaxs to'la-to'kis mas'ullikni zimmasiga olgan ish, amal sifatida ichdan (ichki dunyosida) kechiriladi;

3) irodaviy faoliyat tufayli inson ko'p jihatdan o'zini o'zi sifatida anglaydi;

4) irodaviy faoliyat sababli shaxs o'z hayot yo'li va taqdirini o'z belgilashini tushunib yetadi va hokazo. Shu bilan birga irodaviy faollashtiruvchi va jilovlab turuvchi (tormoz qiluvchi) funksiyalar birgalikda (hamkorlikda) hukm sursagina, faqat shundagina shaxsning o'z maqsadiga erishish yo'lidagi to'siqlarni yengishni kafolatlaydigan mumkin.

Iroda o'zaro bog'liq ikkita vazifaning – undovchi va tormozchi (to'xtatish) vazifalarini bajarilishini ta'minlaydi va ularda o'zini namoyon qiladi.

Undovchi vazifasi kishining faolligi bilan ta'minlanadi. Har bir oldingi vaziyat (chaqiriqqa nisbatan kishi qayrilib qaraydi, o'yin tashlangan to'pni qaytaradi, qo'pol so'zdan hafa bo'ladi va hokazo) bilan bog'liq bo'lgan paytdagi faollik harakatning ayni o'zini namoyon bo'ladigan ichki holatiga nisbatan subyektning o'ziga xususiyatini kuchga kiritish harakatini chiqaradi (zarur axborot olishga ehtiyoj sezayotgan kishi o'rtog'ini chaqiradi, jahli chiqqan holatda yonidagilariga qo'pollik qilishga yo'l qo'yadi va hokazo).

Irodaning undovchi vazifasi bilan birgalikda harakat qiluvchi to'xtatish vazifasi faollikning yoqimsiz ko'rinishlarini jilovlashda namoyon bo'ladi. Shaxs o'zining dunyoqarashida eng yuksak maqsadlariga javob bermaydigan motivlarning uyg'onishini va harakatlarning bajarilishini to'xtatishga qodirdir. To'xtatish bo'lmasa, hulq-atvorni boshqarib bo'lmas edi.

Odamlar o'zlarining qilgan ishlari uchun ma'suliyatni kimga yuklashga moyil bo'lishiga qarab sezilarli ravishda farqlanadilar.

Kishining o'z faoliyati natijalari uchun ma'suliyatni tashqi kuchlarga va sharoitlarga qayd qilib qo'yish, yoki, aksincha ularni shaxsiy kuch-g'ayratlariga va qobiliyatlariga moyilligini belgilaydigan sifatlar nazoratni lokallashtirish deyiladi (psixologik adabiyotda "nazorat lokusi" degan termin qo'llaniladi, lotinchada – "lotus" – o'rnatilgan joy va fransuzchada – "controle" – tekshirish deyiladi). O'z hulq-atvori va o'z ishlari sabablarini tashqi omillar (taqdir, holat, tasodif va boshqalar)dan deb bilishga moyil bo'ladigan odamlar bor. Shunaqa paytda *nazoratning tashqi (eksternal) lokallashtirilishi* to'g'risida gapiriladi. Bu toifaga mansub o'quvchilar olingan qoniqarsiz baholarini istagan vaj-bahona bilan tushuntirishadi. Tadqiqotlar nazoratning eksternal lokallikka moyilligi mas'uliyatsizlik, o'z imkoniyatlariga ishonmaslik, xavfsirash, o'z niyatlarini ro'yogga chiqarishni yana va yana kechiktirishga intilish kabi shaxsiy fazilatlar bilan bog'liq ekanligini ko'rsatdi. Agar inson, odatda o'z qilmishlari uchun javobgarlikni o'z zimmasiga olsa va uning sabablarini o'z qobiliyati, xarakteri va shu kabilarida deb bilsa, unda *nazoratning ichki (internal) lokallasuvi* ustun deb hisoblash uchun asos bor. Nazoratning ichki lokallashtirilishi xos bo'lgan odamlar maqsadga erishishda ancha ma'suliyatli, izchil o'z-o'zini tahlil qilishga moyil hamda mustaqil bo'lishi aniqlangan.

Psixologiya fanida nazoratni lokallashtirish deganda shaxsning individual faoliyati natijalari uchun mas'uliyatni tashqi kuchlarda va sharoitlarda qayd qilishni, shuningdek, ularni kuch-g'ayratiga, qobiliyatiga moyilligini belgilaydigan sifatlar majmuasi tushuniladi. Nazoratni lokallashtirish tashqi (eksternal) hamda ichki internal turlariga ajratiladi. Nazoratni tashqi lokallashtirishga ba'zi misollarni keltiramiz: Xodim ishga, talaba darsga kech qolsa, bu hodisani turlicha bahonalar bilan izohlashga harakat qiladi. 1) avtobus o'z vaqtida kelmadi, 2) yo'lovchilar ko'p bo'lganligi uchun avtobusga chiqqan olmadim, 3) avtobus juda sekin harakat qiladi, 4) transport

¹ Гозиев Э.Ф. Умумий психология (Психология мутахассислиги учун ўқув қўлланма) II китоб. – Т.: "Университет", 2002. 7-б.

buzilib qoladi, 5) ko'chada yo'l harakati fojiasi yuz bergani tufayli ushlanib qoldik va hokazo.

Irodaning asosini, xuddi umuman subyektning faolligi kabi, uning xatti-harakatlari va ishlarining ko'p tarmoqli va xilma-xil motivlashtirilishiga sabab bo'luvchi ehtiyojlari tashkil etadi.

Psixologiyada motivlashtirish deganda psixologik hodisalarning o'zaro mustahkam bog'langan, lekin bir-biriga to'la mos kelmaydigan nisbatan mustaqil uchta turi tushuniladi.

Bu, birinchidan, individning ehtiyojlarini qondirish bilan bog'liq bo'lgan faoliyatga undovchi sifatida namoyon bo'luvchi motivlar sifatidagi motivlashtirishdir. Bu holda motivlashtirish faollik holda umuman nima uchun paydo bo'lishini, subyektni faoliyat ko'rsatishga qanday ehtiyojlar undayotganini izohlab beradi.

Ikkinchidan, motivlashtirish faollik nimaga qaratilganligini, uning uchun qandaydir boshqa hulq-atvor emas, balki xuddi shunaqasini tanlanganligini izohlab beradi. Bu yerda motivlar hulq-atvor yo'nalishini tanlashni belgilaydigan sabablardir. Bular birgalikda kishi shaxsining yo'nalishini tashkil etadi.

Nihoyat, uchinchidan, motivlashtirish kishi axloqi va faoliyatining o'zi boshqaradigan vosita hisoblanadi. Bu vositalarga emosiyalar, istaklar, qiziqishlar va boshqalar kiradi.

Irodaviy aktda (irodaviy harakatda) uni motivlashtirishning barcha uchta tomoni – faollik manbai, uning yo'nalganligi va o'z o'zini boshqarish vositalari namoyish qilingandir.

Shunday qilib, ehtiyojlar bir xil harakatlarning bajarilishini belgilaydigan va boshqalarining bajarilishiga halaqit beradigan har bir motiv (sabab)larga aylanadi. Irodaviy harakatlarning sabablarini hamisha ozmi-ko'pmi darajada anglanilgan xarakterda bo'ladi. U yoki bu ehtiyojning qanchalik anglanilganiga bog'liq holda intilish yoki istakni ham farq qilsa bo'ladi.

Intilish – hali yetarli darajada anglanilmagan ehtiyojdan iborat faoliyat motividir. Masalan, kishi kimgadir intilishni boshqalar kechirayotib, o'z intilishining ob'yektini ko'rganda, u bilan gaplashganda mamnun bo'ladi va shu sababli beixtiyor boshqalar uchrashuvga intiladi. Lekin ba'zida huzur-halovatga sabab bo'lgan narsani u anglamaydi. Intilish noaniqdir.

Istak – faoliyatning motivi sifatida ehtiyojning yetarli darajada tushunib yetilganligi bilan xarakterlanadi. Masalan, novator ishchi mehnat unumdorligini ancha oshirish istagini bildirib, o'z stanogini

yanada takomillashtirish to'g'risida o'ylaydi, o'z ish jadvalini yana qayta ko'rib chiqadi, har bir harakatini hisobga oladi va hokazo.

Faoliyatning butun sabablari kishining yashash sharoitlarini aks ettirish va uning ehtiyojlarini fahmlash natijasi hisoblanadi. Ana shu sabablar orasida hayotning har bir daqiqasida bir xillari ko'proq, boshqalari kamroq ahamiyatga ega bo'ladi. Kishida turli ehtiyojlar ahamiyatining o'zgarishi munosabati bilan bir qator hollarda motivlar kurashi paydo bo'ladi: bir istak boshqa istakka qarama-qarshi qo'yiladi, u bilan to'qnashtiriladi.

Muhokama va motivlar kurashi natijasida qaror qabul qilinadi, ya'ni muayyan maqsad va unga erishish usuli tanlanadi.

Irodaviy xatti-harakatning so'nggi jihati *irodir*. Unda qaror harakatga aylanadi. Iroda, irodaviy xatti-harakatda yoki ishlarda kishi irodasi namoyon bo'ladi. Kishining irodasi haqida atigi birgina yuksak g'oyaviy motivlarga va qahramonona qaror va niyatlarga qarab emas, balki ishlarga qarab hukm chiqarish kerak. O'z navbatida ishlar tahliliga qarab, u tayangan motivlar to'g'risida xulosa qilish mumkin. Motivlarni bilgandan keyin bunday hollarda kishi o'zini qanday tutishi mumkinligi haqida oldindan aytib berish mumkin.

Iroda faoliyatning ichki qiyinchiliklarini yengishga qaratilgan og'ir tuzilma va o'z-o'zini boshqarish sifatida eng avvalo o'ziga, o'z hissiyotlariga, xatti-harakatlariga hukmronlik qilishdir. Bu hukmronlik har xil odamlarda har xil darajada ifodalanishi hammaga ma'lumdir. Kuchli irodaga ega bo'lgan kishi qo'yilgan maqsadlarga erishish yo'lida uchraydigan istagan qiyinchiliklarni bartaraf eta oladi, ayni ahog'da qat'iylik, mardlik, jasurlik, chidamlilik kabi irodaviy fazilatlarini namoyon qiladi. Irodasi sust kishilar qiyinchiliklar oldida ojizlik qiladilar.

Irodasi sustlikning namoyon bo'lish doirasi xuddi kuchli irodaning xarakterli sifatleri kabi rang-barangdir. Irodasi sustlikning eng chekka darajasi psixika normasi chegarasidan tashqarida bo'ladi. **Abuliya va apraksiya** hollari shunga kiradi.

Abuliya – bu miya patologiyasi zaminida yuzaga keladigan faoliyatga intilishning yo'qligi, harakat yoki uni bajarish uchun qaror qabul qilish zarurligini tushungan holda shunday qilolmaslikdir. Tabiiy hulq-atvor uning uchun xarakterlidir.

Apraksiya – miya tuzilishining shikastlanishi natijasida kelib chiqadigan harakatlar maqsadga muvofiqligining murakkab buzilishidir.

Ular psixikasi og'ir kasallangan odamlarga xos, nisbatan kam hodisalardir.

Pedagog kundalik ishda duch keladigan irodaning sustligi, odamiya patologiyasi bilan emas, balki noto'g'ri tarbiya bilan belgilanadi.

Yalqovlik - kishining qiyinchiliklarni yengishdan bosh tortishi, intilishi, irodaviy kuch-g'ayrat ko'rsatishni qat'iy ravishda istamasligi, iroda sustligining eng tipik ko'rinishidir. Yalqovlik – kishi o'zligi sustligining, uning hayotga layoqatsizligining, umumiy uzoq muddatli befarqligining dalilidir. Yalqovlik – kishining qiyofasidir, shuning uchun ham uni butun choralar bilan yo'qotish zarur. Yalqovlik shuningdek, o'zini tuta bilmaslik va boshqalar shaxsning rivojlanishidagi jiddiy kamchiliklardir, ularni bartaraf etish jiddiy tarbiyaviy ishni va avval o'z-o'zini tarbiyalashni tashkil etishni talab qiladi.

Irodaning ijobiy fazilatlari, uning kuchini namoyish qilish, faoliyatning muvaffaqiyatini ta'minlaydi, kishi shaxsini eng yaxshi tomondan ko'rsatadi. Bu kabi irodaviy fazilatlarga qaxramonlik, sabotlilik, qat'iylik, mustaqillik, o'zini tuta bilish va shu kabi kiradi.

Pedagogning vazifasi – faqat irodaviy fazilatlar doirasini ko'rsatib berishdan, ularning muhim axloqiy prinsiplari bilan ichki aloqani ochib berishdan tashqari o'z irodasini o'zi tarbiyalashga intilish o'quvchiga yordam berish, irodaviy fazilatlarni rivojlantirishga qanday usullari kam samarador va qaysi birlari jiddiy yordam bermasligini ko'rsatishdan iboratdir. Masalan, o'quvchilardan «sabr-toqatini rivojlantirish» uchun kinokomediya ko'rsatilayotganda kulmaslikka harakat qildi, kimdir qo'lini pichoq bilan kesdi va hokim. Irodani mustaqil tarbiyalashning ana shu usullari samarasizligi avvalo shundaki, o'spirin bir lahzalik «irodaviy xatti-harakat»ni amalga oshirib, o'zining irodasi kuchli ekanligi to'g'risida fikrini tasdiqlay oladi. Aslida esa irodani mustaqil tarbiyalashdek asosiy muammani kundalik hayotda, o'qishda va birinchi navbatda uchraydigan qiyinchiliklarni muntazam ravishda bartaraf etish tashkil etadi.

Irodani mustaqil tarbiyalash usullari turli xil bo'lib, ularning hammasi quyidagi shartlarga amal qilishni o'z ichiga oladi.

1. Irodani tarbiyalashni nisbatan arzimastan qiyinchiliklarni bartaraf etishni odat qilishdan boshlash kerak. Oldiniga unchalik kam bo'lmagan qiyinchilikni, vaqt o'tishi bilan esa ancha kam

qiyinchiliklarni muntazam ravishda yengib borib, kishi o'zining irodasini mashq qildiradi va chiniqtiradi.

2. Qiyinchiliklarni va to'siqlarni bartaraf etish ma'lum maqsadlarga erishish uchun amalga oshiriladi. Maqsad qanchalik ahamiyatli bo'lsa, irodaviy motivlar darajasi qanchalik yuqori bo'lsa, kishi shunchalik qiyinchiliklarni bartaraf etishga qodirdir.

3. Qabul qilingan qaror bajarilishi kerak. Har gal, qachonki, qaror qabul qilinib, uning bajarilishi kechiktirilsa, kishining irodasi ishdan chiqadi. Qaror qabul qilayotib, uning ham maqsadga muvofiqligini, ham bajarilishini hisobga olishimiz kerak.

Kishining kundalik rejimga butun hayotining to'g'ri tartibda olib borilishiga qat'iy amal qilinishi, kishi irodasining shakllanishi uchun muhim shartlar qatoriga kiradi. Irodasi bo'sh odamlar ustidan olib borilgan tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, ular na o'z ishlarini, na dam olishlarini tashkil qila olmaydilar. Irodali kishi – o'z vaqtining so'jayini.

Sport bilan muntazam shug'ullanish kishi irodasini chiniqtirishning muhim shartlaridan biridir.

Jumladan, shuni aytish kerakki, asosiy irodaviy fazilatlarining rivojlanishi kishining boshqa insonlar bilan muloqoti jarayonida yuz beradi.

Nazorat savollari:

1. Iroda haqida ma'lumot bering.
2. Abuliy nima.
3. Irodani boshqarish nima?
4. Odamda iroda sifatlarining taraqqiyot darajasi diagnostikasini aniqlang.
5. Irodaviy zo'r berish nima.
6. Irodani tarbiyalash deganda nimani tushunasiz.
7. Kishi irodasini tarbiyalovchi omillar.
8. Apraksiya nima?
9. Yalqovlik, qat'iylik tushunchalarini izohlab bering.

V QISM. SHAXSNING INDIVIDUAL-PSIXOLOGIK XUSUSIYATLARI

I BOB. TEMPERAMENT, XARAKTER, QOBILIYAT

1.1. Temperament haqida umumiy tushuncha

Individual-psixologik xususiyatlar, psixik faoliyat dinamikasining qonuniyatlariga ko'ra odamlar bir-birlaridan farqlanadilar. Shaxsning xulq-atvor va faoliyat motivlari, tashqi ta'sirga nisbatan javob reaksiyasining kuchi, tezligi, ta'sirchanligi, quvvatiga ko'ra sezilar darajadagi farqlanishida ko'rinadi. Jumladan, kimdir sekin, obidlikni, boshqa odam shoshilishni yoqtiradi, kimgadir hissiyotlarning uyg'onishi xos bo'lsa, boshqasiga esa sovuqqonlik xosdir, boshqasi birovni keskin imo-ishoralar, ma'noli mimika, boshqasini harakatlarni og'ir-bosiqlik, yuzining juda ham kam harakat qilishi ajratib turadi.

Kishining harakatlaridagi o'zgarishi tabiiy ravishda ko'pincha tarbiyalangan ustanovkalar va odatlarga, vaziyatning talabiga va shaxsning qabul qilishiga bog'liq bo'ladi. Ammo individual-psixologik xususiyatlar tug'ma asosga ega. Insondagi bunday farqlar bolaligidayoq ma'lum bo'la boshlaydi, xulq-atvorning va faoliyatning turli sohalarda ko'rinadi va alohida barqarorligi bilan ajralib turadi.

Shaxsning individual xususiyatlarining tug'ma, biologik asoslariga alohida e'tibor beriladi. Chunki, bir tomondan shaxs ijtimoiy mavjudot bo'lsa, ikkinchi tomondan biologik yaxlitlik, tug'ma sifatlarini o'z ichiga olgan individ hamdir. Temperamentlar individual dinamik o'zgaruvchan psixik faoliyati jarayonini ta'minlovchi sifatlarini o'z ichiga oladi. Bu sifatlar shaxsda keyin ontogenetik taraqqiyot jarayonida shakllanadigan boshqa xususiyatlarga ega bo'ladi. Odam temperamentiga aloqador sifatlar odamning bir faoliyat turidan ikkinchisiga, bir emosional holatdan boshqasiga o'tish paytlaridagi reaksiyalarining egiluvchan va dinamikligini ta'minlovchi va shu nuqtai nazardan qaraganda **temperament** – shaxs faoliyati va hulqining dinamik (o'zgaruvchan) va emosional-hissiy tomonlari bilan xarakterlovchi individual xususiyatlar majmuidir.

Temperament – insonning turli vaziyatlarda narsa, hodisa, holatlar va insonlarning xatti-harakatlariga nisbatan reaksiyasini tushuntirib beruvchi individual-tipologik xususiyatlari majmuidir.

Temperament xususiyatlari shaxsning ichki-biologik va psixofiziologik tuzilmasi bilan bevosita bog'liq bo'lib, ularning

namoyon bo'lishi uning aniq bir vaziyatlarga munosabatini, ekstremal vaziyatlarda o'zini qanday tutishini belgilab beradi. Masalan, sportchi sport faoliyatining turli vaziyatlarida o'zini turlicha tutadi: musobaqada yuqori natijalarga erishganligini eshitgan sportchining o'zini tutishi, xatti-harakatlari yoki aksincha hollarda namoyon qiladigan reaksiyalari uning temperamentidan kelib chiqadi. Shuning uchun ham ikkala vaziyatni ham kimdir og'ir-bosiqlik bilan, boshqasi esa o'zini yo'qotgudek darajada his-hayajon bilan boshdan kechiradi. Shuning uchun ham temperamentning shaxs shakllanishi va ijtimoiy muhitda o'ziga xos mavqeini egallashidagi ahamiyati juda katta.

Temperament xususiyatlari aslida tug'ma hisoblansa-da, shaxsga bevosita aloqador va anglanadigan bo'lgani uchun ham ma'lum ma'noda o'zgarib boradi. Shuning uchun ham tug'ilgan chog'ida sangvinikka o'xshash harakatlar namoyon qilgan bolani umrining oxirigacha faqat shundayligicha qoladi deb hisoblash noto'g'ri. "Temperament" termini antik fanning individual-psixologik farqlari tabiatiga bo'lgan qarashlarga borib taqaladi. Qadimgi yunon tibbiyotining yirik vakili Gippokrat (er. ol. V asr) fikricha organizmning holati asosan, "sharbat"larning, ya'ni organizmda mavjud suyuqliklarning (qon, limfa, o't) miqdoriy nisbatiga bog'liqdir. Bu sharbatlarning aralashirilgandagi nisbati grekchasiga "krasis" ("go'zal" ma'nosida) so'zi bilan atalgan. Bir necha asr keyinroq ishlagan rimlik vrachlar bu tushunchani lotincha - "temperamentum" so'zi bilan ataganlar, bu "qismlarning tegishli nisbati" degan ma'noni bildiradi. Hundan "temperament" degan termin kelib chiqqan. Asta-sekin antik fanda odamlarning ruhiy xususiyati krasisa yoki temperamentga, organizmda asosiy "sharbat"lar aralashib ketgan nisbatga bog'liq degan fikr qaror topdi. Eramizdan ilgari II asrda yashagan rimlik anatom va shifikor Galen birinchi bo'lib temperamentlarning kengaytirilgan tasnifini berdi: u 13 turni o'z ichiga qamrab oladi. Temperament turlari soni qadimgi midisina vakillari tomonidan keyinchalik to'rttaga qadar kamaytirildi. Ularning har biri qandaydir suyuqlikning boshqalardan ko'pligi bilan ajralib turadi.

Organizmda suyuqliklarning aralashuvi (u qonning ko'pligi bilan xarakterlanadi) **sangvinik** temperament deb ataldi (lotin tilidagi "sanguis"-qon so'zidan); limfa ko'p bo'lganda **flegmatik** temperament (grekcha "flegma"-shilimshiq parda degani); sariq o'tning ko'payganini **xolerik** temperament (grek tilidagi "xole"-o't

so'zidan) va nihoyat, qora o't ko'p bo'lgan melanxolik temperamenti deb (grekcha "meloyna xole"-qora o't) ataladi.

Antik fan yaratgan temperamentning organik asosi to'g'risida ta'limot hozir faqat tarixiy jihatdan qiziqish o'yg'otadi, xolos.

Kishining temperamenti qanaqaligi haqidagi tasavvur odatda shaxs uchun xarakterli bo'lgan ayrim psixologik xususiyatlar asosida vujudga keladi. Sezilarli psixik faollikka ega bo'lgan, atrofi bo'layotgan voqealarga tez munosabatini bildiruvchi, taassurotlarni o'zgartirishga intiluvchi, muvaffaqiyatsizliklar va ko'ngilsizliklarni nisbatan yengil o'tkazib yuboruvchi, jonli, harakatchan, ifoda mimikasi va harakatlari bo'lgan kishi sangvinik tipiga xos. Yurak keng, barqaror intilishlarga va kayfiyatlarga, doimiy va chuqur his tuyg'ularga, harakatlari va nutqi bir xil maromda bo'lgan, ruhiy holat tashqi tomonda ifoda etiladigan kishi flegmatik tipiga xos. Bah g'ayratli, ishga juda ehtiros bilan berilish qobiliyatiga ega bo'lgan, ta va shiddatli, qizg'in emosional "portlash" va kayfiyatning keskin o'zgarishlariga moyil, ildam harakatlar qiladigan kishi xolerik tipiga xos. Ta'sirchan, chuqur kechinmali, gap ko'tara olmaydigan, amaliy atrofdagi voqealarga unchalik e'tibor bermaydigan, o'zini to'xtatoladigan harakatlar qiladigan va sekin ovoz chiqaradigan kishini melanxoliklar tipiga xosdir.

Temperamentning har bir tipi ham ijobiy, ham salbiy psixologik xususiyatlarda o'zini namoyon qilishi mumkin. Agar xolerikning kuch-quvvati, ehtirosiligi munosib maqsadlarga yo'naltirilgan bo'lsa, qimmatli fazilatlar bo'lishi mumkin, lekin yetarlicha bo'lmagan muvozanatlik, emosionallik va harakatsizlik zarur tarbiya bo'lmaganda, o'zini tuta olmaslikda, keskinlikda, doimo qizish ketishga moyilligini namoyon etadi. Sangvinikning jonliligi va hozirjavobliligi uning o'ziga xos xususiyatlaridir, lekin tarbiya yetarli bo'lmagan taqdirda ularni tegishli diqqatni to'planishiga yo'qligiga, yuzakichilikka, bir yo'la bir necha ishga qo'l urishga moyillikka olib kelishi mumkin. Flegmatikning vazminligi, sabr-toqatliligi, shoshqaloqlikning yo'qligi ahamiyatli xususiyatlardir. Lekin tarbiyaning noqulay sharoitlarida ular kishini bo'shashib hayotning ko'pgina taassurotlariga befarq qilib qo'yish ehtirosi mavjud. Hissiyotning chuqurligi va barqarorligi, emosional jihatdan sezgirlik melanxolikning qimmatli fazilatlarini hisoblanadi. Biroq bu ta'lim vakillarida tegishli tarbiyaviy ta'sirlar yetishmagan taqdirda

o'zlarining shaxsiy kechinmalariga butunlay berilib ketish, ortiqcha uyatchanlik rivojlanishi mumkin.

Shunday qilib, temperamentning aynan bir xil boshlang'ich xususiyatlari ularning qanday - ijobiy yoki salbiy tomonga rivojlanishini oldindan belgilab bermaydi. Shuning uchun tarbiyachining vazifasi bir xildagi temperamentni boshqasiga o'zgartirishga urinib ko'rishdan iborat bo'lmasligi kerak (bu mumkin ham emas), balki muntazam ish olib borish yo'li bilan har bir temperamentning ijobiy tomonlari rivojlanishiga ko'maklashish va ayni paytda ushbu temperament bilan bog'liq bo'lishi mumkin salbiy jihatlardan holi bo'lishga yordam berishdan iboratdir.

Faqat tarbiyaning natijasi hisoblangan narsani temperament hisobiga o'tkazmaslik kerak. Masalan, xulq-atvorda sabr-toqat va o'zini tuta bilmaslikning yo'qligi xolerik temperamentini bildirmaydi albatta, u har qanday temperamentda ham aynan tarbiyada yo'l qo'yiladigan kamchilikning oqibati bo'lishi mumkin. Maktabda o'quvchi jur'atsiz, deyarli o'zini eplay olmaydigan bo'lib ko'rinishi, o'ta melanxolik tipidagi odamning tasavvurini berishi, lekin amalda unday bo'lmasligi mumkin. Masalan, uning xulq-atvoriga o'quv predmetlaridan orqada qolib ketganligi ta'sir etgandir.

Temperament va faoliyatning individual xususiyatlari. Shaxsning individual xususiyatlari haqida gap ketganda, ularning tug'ma, biologik xususiyatlariga alohida e'tibor beriladi. Chunki aslida bir tomondan shaxs ijtimoiy mavjudot bo'lsa, ikkinchi tomondan - biologik yaxlitlik, tug'ma sifatlarini o'z ichiga olgan substrat - individ hamdir. Temperament va layoqatlar individning dinamik - o'zgaruvchan psixik faoliyati jarayonini ta'minlovchi sifatlarini o'z ichiga oladi. Bu sifatning ahamiyati shundaki, ular shaxsda keyin ontogenetik taraqqiyot jarayonida shakllanadigan boshqa xususiyatlarga asos bo'ladi. Odam temperamentiga aloqador sifatning o'ziga xosligi shundaki, ular odam bir faoliyat turidan ikkinchisiga, bir emosional holatdan boshqasiga, bir malakalarni boshqasi bilan almashtirgan paytlarda reaksiyalarning egiluvchan va dinamikligini ta'minlaydi va shu nuqtai nazardan qaraganda temperament - shaxs faoliyati va xulqining dinamik (o'zgaruvchan) va emosional - hissiy tomonlarini xarakterlovchi individual xususiyatlar majmuidir.

O'zini bosib olgan, hayot qiyinchiliklarini sabr - bardosh bilan ko'taradigan insonning odamlar orasidagi obro'si ham baland bo'ladi. Uning o'z - o'ziga nisbatan hurmatini ham oshiradi, ishga,

odamlarga va narsalarga munosabatini takomillashtirib borishga imkon beradi. Temperamentni va xulq-atvorni tarbiyalangan ayriqsa sportchilarda "yuluzlik kasaliga" chalinishni oldini olishga. Temperamentning yana bir ahamiyatli jihati shundaki, u hayotiy voqealar va vaziyatlarni, jamiyatdagi ijtimoiy guruhlarni "yaxshi yomon", "ahamiyatli - ahamiyatsiz" mezonlari asosida ajratishga imkon beradi. Ya'ni, temperament odamning ijtimoiy ob'yektlarga nisbatan "sezgirligini" tarbiyalaydi, professional mahorat va malakasining oshib borishiga yordam beradi.

Akademik I. Pavlov temperament xususiyatlarini belgilovchi beruvchi oliy asab tizimi xususiyatlarini aniqlab bergan:

Asab tizimining kuchi, bu sportchining kuchli qo'zg'atuvchilarga ta'siriga bardoshli bo'lishiga imkon beradi, shunga ko'ra ularda og'ir mehnat turi talab qiladigan sport turi bilan shug'ullanishga yaroqlik chidam kabi sifatning namoyon bo'lishi:

- **muvozanatlashganlik**, ya'ni asab tizimidagi tormozlanish va qo'zg'atish jarayonlarining o'zaro mutunosibligi, shunga ko'ra, o'z-o'ziga tuta olish, bosiqlik kabi sifatlar va ularga teskari sifatning namoyon bo'lishi;

- **harakatchanlik**, ya'ni qo'zg'atish va tormozlanish jarayonlaridagi o'zaro almashinish jarayonining tezligi va harakatchanligi ma'nosida. quyidagi rasmda asab jarayonlari va temperament tiplari o'rtasidagi o'zaro bog'liqlik asosida temperament tiplari aks ettirilgan.

25 - rasmi

ASAB TIZIMINING TIPLARI

Muvozanatlashgan	muvozanatsiz	inert	kuchli
------------------	--------------	-------	--------

sangvinik	xolerik	flegmatik	melanxolik
-----------	---------	-----------	------------

TEMPERAMENT

Shunday qilib, asab tizimi bilan bog'liq individual sifatlarini belgilash shart, chunki ular bevosita mehnat va o'qish jarayonlarini harakatlantiradi. Inson tomonidan, uning manfaatlariga mos tarzda tashkil etishga xizmat qiladi. Asabga bog'liq bo'lgan tabiiy xususiyatlarimizni belgilash umuman o'zgaras deb aytoilmaymiz, chunki tabiatda o'zgarasizlik

gan narsaning o'zi yo'q. Shuning uchun ham oxirgi yillarda o'tkazilayotgan tadqiqotlarda shaxs tizimida shunday ma'qul, "hayotiy ko'rsatgichli" xususiyatlar tizimini o'rganilmoqda va unda temperamentga aloqador sifatlar ham nazarda tutilmoqda. Masalan, V.S. Merlin temperamentning psixologik tasnifi va ularning hayotiy vaziyatlarda namoyon bo'lishini boshqarish masalasida ko'p ishlar qilgan. Uning fikricha, insonda mavjud bo'lgan faollik, bosiqlik, emosional tetiklik, hissiyotlarning tezda namoyon bo'lishi va o'zgaruvchanligi, kayfiyatning turg'unligi, behalovatlik, ishchanlik, yangi ishga kirishib ketish malakalarining tez hosil bo'lishi kabi qator sifatlar asosida shaxsdagi o'sha ekstroverziya va introverziya xossalari yotadi va ularni ham o'zgartirish va shu orqali temperamentni boshqarish mumkin.

Shulardan kelib chiqqan holda sportchi shaxsining qaysi sport turi bilan shug'ullanishi, uning ichki imkoniyatlaridan kelib chiqib mehnat qilish uslubini tanlash va professional mahoratini o'stirishga e'tibor berish zarur. Ba'zi sportchilarda yengil atletika, ba'silarda og'ir sport turi bilan shug'ullanish imkoniyatlarining tug'ma individual - psixologik asoslari mavjudligiga qarab sport turini tanlash maqsadga muvofiq bo'ladi.

1.2. Xarakter haqida umumiy tushuncha

Xarakter grekchadan tarjima qilganda bu "zarb qilish", "belgi" demakdir. Haqiqatdan ham xarakter - kishining jamiyatda yashab egallaydigan alohida belgilaridir. Shaxsning individualligi psixik jarayonlarning o'tish xususiyatlarida (yaxshi xotira, xayol, zehni o'tkirlik va boshqalar) va temperament xususiyatlarida namoyon bo'lishiga o'xshab, xarakterning hislatlarida ham ko'rinadi.

Xarakter - shaxsning faoliyat va muomalada tarkib topadigan va namoyon bo'ladigan barqaror individual xususiyatlari bo'lib, individ uchun tipik xulq-atvor usullarini yuzaga keltiradi.

Xarakter - shaxsdagi shunday psixologik, suyektiv munosabatlar majmuiki, ular uning borliqqa, odamlarga, faoliyatga hamda o'z-o'ziga munosabatini ifodalaydi. Demak, "munosabat" kategoriyasi xarakterni tushuntirishda asosiy hisoblanadi. B.F.Lomovning ta'biricha, xarakter shaxs ichki dunyosining asosini tashkil etadi va uni o'rganish katta ahamiyatga ega. Munosabatlarning xarakterdagi o'zini xususida fikrlar ekan, V.S.Merlin ularning mazmunida ikki sohani ajratadi:

a) *emosional kognitiv* – borliq muhitning turli tomonlarini shu qanday emosional his qilishi va o'zida shu olamning emosional manzarasini yaratishi;

b) *motivasion-irodaviy* – ma'lum harakatlar va xulqni amalga oshirishga undovchi kuchlar. Demak, bizning munosabatlarda ma'lum mazmun va ma'no kasb etgan munosabatlar bo'lib, ular har birida bizning hissiy kechinmalarimiz aks etadi va xarakterimiz namoyon bo'ladi.

Mashhur rus olimi, psixologiya fanining metodologiyasini yaratgan S.L.Rubinshteyn shaxsning o'ziga xosligini xarakterologik tizimda uchta asosiy tuzilmalarni ajratgan edi:

1. **Munosabatlar va yo'nalish** shaxsdagi asosiy ko'rinish sifatida – bu shaxsning hayotdan nimani kutishi va nimani xohlashi.

2. **Qobiliyatlar** ana shu tilak-istaklarni amalga oshirish imkoniyat sifatida – bu odamning nimalarga qodir ekanligi.

3. **Xarakter** imkoniyatlardan foydalanish, ularni kengaytirishga qaratilgan turg'un, barqaror tendensiyalar, ya'ni bu kim ekanligi.

Shu nuqtai-nazardan qaraganda ham, xarakter shaxsning "tana borligi"dir. Xarakterning boshqa individual-psixologik xususiyatlardan farqi shuki, bu xususiyatlar ancha o'zgaruvchan va dinamik, orttirilgandir. Shuning uchun ham maktabdagi ta'limdan o'tirib o'quv yurtidagi ta'limga o'tish faktining o'zi ham o'spirinda ma'lum va muhim o'zgarishlarni keltirib chiqaradi.

Umuman, aniq bir shaxs misolida olib qaraydigan bo'lsak, har bir alohida ob'yektlar, narsalar, hodisalarga mos tarzda xarakterning belgi qirralari namoyon bo'lishining guvohi bo'lishimiz mumkin. Masalan, mayda katta yoshli ota-onalar oldida o'ta bosiq, ko'nuvchan, har qanday buyurilgan ishni e'tirozsiz bajaradigan kishi, o'z kasbdoshlari orasida doimo o'z nuqtai nazariga ega bo'lgan, gapga chechan, kerak bo'lsa qaysar, dadil bo'lishi, ko'chada, jamoatchilik joylarida bog'loq loqayd, biron bilan ishi yo'q kishiday tuyulishi, o'ziga nisbatan o'ta talabchan, lekin egoist, o'z-o'ziga bahosi yuqori bo'lishi mumkin. Demak, xarakterning psixologik tizimini tahlil qiladigan bo'lsa, uning borliqdagi ob'yektlar va predmetli faoliyatga nisbatan amalga oshirish maqsadga muvofiqdir. Shuning uchun ham psixologiya xarakterning quyidagi tizimi e'tirof etiladi:

1. Mehnat faoliyatida namoyon bo'ladigan xarakterologik xususiyatlar – mehnatsevarlik, mehnatkashlik, tashabbuskorlik, o'z

layoqat, ishga qobillik, ma'suliyat, dangasalik, qo'nimsizlik va boshqalar.

2. Insonlarga nisbatan bo'lgan munosabatlarda namoyon bo'ladigan xarakterologik sifatlar – odoblilik, mehribonlik, takt, jonsaraklik, dilgirlik, muloqatga kirishuvchanlik, altruizm, g'amho'rlik, rahm-shafqat va boshqalar.

3. O'z-o'zining munosabatiga aloqador tavsifiy sifatlar – kamtarlik, kamsuqumlilik, mag'rurlik, o'ziga bino qo'yish, o'z-o'zini tanqid, ibo, sharmu-hayo, manmansirash, va boshqalar.

4. Tashqi olam narsalar va hodisalarga munosabatlarda namoyon bo'ladigan xususiyatlar – tartiblilik, oqillik, saranjom-sarishtalik, ziqnalik, tejamkorlik, pokizalik va boshqalar.

Yuqorida sanab o'tilgan sifatlar aslida shaxsning hayotdagi yo'nalishlaridan kelib chiqadi. Chunki yo'nalish – borliqqa nisbatan tanlovchan munosabatining aks etishidir. Bunday yo'nalish turli shakllarda namoyon bo'ladi: diqqatlilik, qiziquvchanlik, ideallar, maslaklar va hissiyotlarda.

Xarakter xususiyatlarining nimalarda namoyon bo'lishi, ularning belgilari masalasi ham amaliy jihatdan muhimdir.

Avvalo xarakter insonning xatti-harakatlari va amallarida namoyon bo'ladi – odamning ongli va maqsadga qaratilgan harakatlari uning kim ekanligidan darak beradi.

Nutqning xususiyatlari (baland tovush bilan yoki sekin gapirish, tez gapirishi yoki bosiq, emosional boy yoki jonsiz) ham xarakterning yo'nalishini belgilaydi.

Tashqi qiyofa – yuzining ochiq yoki tund ekanligi, ko'zlarining samimiy yoki johilligi, qadam bosishlari tez yoki bosiq, mayda qadam yoki salobatli, turishi – viqorli yoki kamtarona, bularning hammasi xarakterni tashqaridan kuzatib o'rganish belgilaridir.

Bundan tashqari, ilm olamida inson xarakterini turli belgilarga ko'ra, odamning turli tabiiy, tug'ma xususiyatlariga xarakterni bog'lashga qaratilgan ko'plab urinishlar bo'lgan. Masalan, *fitzonomika* odam yuz qirralari va ularning bir-biriga nisbati orqali odam fe'l-atvorini o'rganishga harakat qilsa, xiromantiya – qo'l burmoqlari va kaftdagi chiziqqlar orqali, ko'z rangi va qarashlar, soch va uning xususiyatlari orqali o'rganish yo'llarini qidirgan. Ch.Lombrozo, E.Krechmer, U.Sheldonlarning *konstitusion nazariyalari* shaxsning tashqi ko'rinishi, tana tuzilishi bilan xarakterining bog'liqligini tushuntirishga uringan.

Xarakter va uning rivojlanishi, namoyon bo'lishi uchun umumiy qonuniyat shuki, u tashqi muhit ta'sirida, turli xil munosabatlarda tizimida shakllanadi va sharoitlar o'zgarishi bilan o'zgaradi.

Xarakter insonning tashqi ko'rinishiga ta'sir qilarkan, uning xarakter harakatlarida xulq-atvorida, faoliyatida yorqin ifodasini topadi. Xarakterning mohiyati shaxs xatti-harakatlarida to'laroq aks etadi namoyon bo'ladi.

Sharq maqolida hikmat ko'p: "Qiliq eksang – odat o'rasan, odatsang – xarakter o'rasan, xarakter eksang – taqdir o'rasan". Ushbu insoniy xatti-harakatlarga urg'u qo'yilishi to'g'ri. Ular takrorlanadigan odatdagi narsa bo'lib qoladi, xarakter xususiyatlarida mustahkamlanadi, bu bilan uning mohiyatini tashkil etadi, kishining ijtimoiy hayotdagi ahvoriga va boshqa odamlar tomonidan uning nisbatan munosabatiga ta'sir qiladi.

Odamdagi ish, faoliyat va xatti-harakatlar tizimi – bu xarakterining poydevoridir.

Xarakter shaxs dunyoqarashiga, uning faoliyati mazmuni, yashayotgan va ishlayotgan jamoaga, boshqa odamlar bilan munosabatlariga bog'liqdir.

Xarakter va shaxs. Kundalik hayotimizda filimizda "xarakter" so'zi eng ko'p ishlatiladigan so'zlardan. Uni biz doimo biron bir baho bermoqchi bo'lsak, ishlatamiz. Bu so'zning ma'nosini olib, "bosilgan tamg'a" deb ham izohlashadi. Tamg'alik alomatlarini nima ifodalaydi o'zi?

Xarakter - tarixiy kategoriya hamdir. Buning ma'nosi shuki, bu bir ijtimoiy - iqtisodiy davr o'z kishilarini, o'z avlodini tarbiyalaydi, bu tafovut odamlardagi xarakterologik xususiyatlarda o'z aksini topadi. Masalan, o'tgan asr o'zbeklari, XX asrning 50 - yillarida o'zbeklar va mustaqillik yillarida yashayotgan o'zbeklar psixologiyasida farq avvalo ularning xarakterologik sifatlarida aks etadi. Aminmizki, XXI asrning yosh avlodlari yanada zukko, ironsiz, ma'rifatli va ma'naviyatli bo'ladi. Mamlakatimizda hozirgi kunda amalga oshirilayotgan say' - harakatlar yangi asr avlodining ruhiy va jismonan sog'lom bo'lishiga zamin yaratmoqdadir.

1.3. Qobiliyat haqida umumiy tushuncha

Qobiliyatlar kishining shunday psixologik xususiyatlaridir: bilim, ko'nikma, malakalar orttirish shu xususiyatlarga bog'liq bo'ladi, lekin shu xususiyatlarning o'zlari mazkur bilim, ko'nikma,

malakalarga taalluqli bo'lmaydi. Qobiliyatlar bilim, ko'nikma, malakalarni egallashda namoyon bo'lsa ham, bilimlar va ko'nikmalarni egallash bilan bog'lanib qolmaydi. Qobiliyatlar va bilimlar, qobiliyatlar va ko'nikmalar, qobiliyatlar malakalar aynan bir-biriga o'xshash emas.

Malakalar, ko'nikma va bilimlarga nisbatan kishining qobiliyatlari qandaydir imkoniyat sifatida namoyon bo'ladi. Sportchilarning orzu istaklarining o'zi mashhurlik yoki yuqori sport natijalarini bermaydi. Bu darajaga yetishish uchun sportchidagi qat'iy istak va xohishning mavjudligi uning yo'nalishini belgilab beruvchi ichki imkoniyatlari xolos. Ammo qachonki, sportchiga doimiy va muntazam, chidam bilan shug'ullanishga, o'z ustida ishlashga shart-sharoit yaratilib berilsagina uning xohish istaklari amalga oshishi mumkin bo'ladi.

Demak, sportchi uchun zarur bilim va ko'nikmalar egallanadimi yoki egallanmaydimi, imkoniyat haqiqatga aylanadimi yoki yo'qmi, bularning hammasi ko'plab sharoitlarga bog'liq bo'ladi. Shart-sharoitlar jumlasiga, masalan, quyidagilar kiradi: tevarak atrofdagi odamlar (oilada, maktabda, mehnat jamoasida) kishining bu bilim va malakalarni egallab olishdan manfaatdor bo'ladimi yoki yo'qmi; unga qanday ta'lim beradilar, ana shu malaka va ko'nikmalar kerak bo'ladigan va mustahkamlanadigan sport mehnati faoliyati qanday tashkil etiladi va hokazo.

Qobiliyatlar – bu imkoniyat, u yoki bu turdagi sport mahoratining zarur darajasini egallash esa voqelikdir. Sportchida namoyon bo'lgan sport qobiliyati uning mashhur bo'lishi uchun biron bir darajada garov bo'la olmaydi. Uning mashhur sportchi bo'lishi uchun maxsus ta'lim berilishi, murabbiy va sportchi namoyish qiladigan qat'iylik, chidam, bardoshlilik, sport faoliyati bilan shug'ullanish uchun ko'plab shart-sharoitlarni bo'lishi zarur. Bularsiz qobiliyatlar rivojlanmay turib qo'nib ketishi mumkin.

Odamlarning o'quv, mehnat va ijodiy faoliyatidagi o'ziga xoslikni tushuntirish uchun psixologiya fani birinchi navbatda qobiliyatlar va iqtidor masalasiga murojaat qiladi. Chunki qobiliyatli odamdan, sportchilardan avvalo jamiyat manfaatdor, qolaversa, o'sha insonning o'zi ham qilgan har bir harakatidan o'zi uchun naf ko'radi.

Qobiliyatlar muammosi eng avvalo inson aqlu-zakovatining sifati, undagi malaka, ko'nikma va bilimlarning borligi masalasi bilan bog'liq. Ayniqsa, biror kasbning egasi bo'lish istagidagi har bir

yoshning aqli va intellektual salohiyati uning malakali mutaxassis bo'lib yetishishini kafolatlagani uchun ham psixologiyada ko'pincha qobiliyat tushunchasi aql-zakovat tushunchasi bilan bog'liq o'rganiladi.

Ilm-fandagi an'analar shundayki, aql va idrok masalasi, odamlar intellektiga bog'liq sifatlar juda ko'plab tadqiqotlar ob'yekti bo'lgan. Odamlar qobiliyatlarning rivojlanish mexanizmlari, ularning psixologik tarkibi va tizimini aniqlashga, ishonchli metodika yaratib, har bir kishining aqli sifatiga aloqador bo'lgan ko'rsatkichlar o'lchashga uringanlar. Ko'pchilik olimlar odam intellektida uning verbal (ya'ni, so'zlarda ifodalanadigan), miqdoriy (sonlar bilan ifodalanadigan) ko'rsatkichlarni aniqlab, ularga yana mantiq, xotira va xayol jarayonlari bilan bog'liq jihatlarni ham qo'shganlar.

Ch.Spirmen omial analiz metodi yordamida yuqorida ta'kid o'tilgan ko'rsatkichlar o'rtasida bog'liqlik borligini isbot qilib, aqlning haqiqatdan ham murakkab tuzilmaga ega bo'lgan psixik xususiyat ekanligini ko'rsatdi. Boshqa bir olim Dj.Gilford esa aqlni bir qancha aqliy operatsiyalar (analiz, sintez, taqqoslash, mavhumlashtirish, umumlashtirish, tizimga solish, klassifikatsiya qilish) natijasi namoyon bo'ladigan xususiyat sifatida o'rganishini taklif etgan. Bu olimlar aql so'zidan ko'ra intellekt so'zini ko'proq ishlatib, bu so'zning o'ziga xos talqini borligiga e'tiborni qaratganlar. Chunki ularning fikricha, intellektual potentsialga ega bo'lgan shaxsning qobiliyatli, deb qarash mumkin. Intellektual potentsial esa ko'pincha tomondan hayotdagi barcha jarayonlarga, boshqa tomondan – shaxsning bevosita aloqador tushuncha sifatida qaralgan va uning ahamiyati shundaki, u borliqni va bo'ladigan hodisalarni oldindan bashorat qilishga imkon beradi. Intellekt – lotincha so'z – "intellectus" – tushunish, bilish va "intellectum" – aql so'zlari negizidan paydo bo'lgan tushuncha bo'lib, u aql-idrokning shunday bo'lagiki, u o'lchab, o'zgartirib, rivojlantirib bo'lmaydi. Bu – intellekt va u bilan bog'liq qobiliyatlar ijtimoiy xarakterga ega ekanligidan darak beradi. Qobiliyatlar va intellektga bevosita tashqi muhit, undagi insoniy munosabatlar, yashash davri ta'sir ko'rsatadi.

Ba'zan o'ta iqtidorli va qobiliyatli bola haqida gap ketsa, unda bu sifat tug'ma ekanligiga ishora qilishadi. Talantli, genial o'limlar, san'atkor yoki mutaxassis haqida gap ketsa ham xuddi shunday. Umuman qobiliyatlarning tug'ma yoki orttirilgan ekanligi masalasi ham olimlar diqqat markazida bo'lgan muammolardan. Psixologiyada

tug'malik alomatlarini bor individual sifatlar *layoqatlar* deb yuritiladi va uning ikki xili farqlanadi: tabiiy layoqat va ijtimoiy layoqat. Birinchisi odamdagi tug'ma xususiyatlardan – oliy asab tizimi faoliyatining xususiyatlari, miya yarim sharhlarining qanday ishlashi, qo'l-oyoqning biologik va fiziologik sifatleri, bilish jarayonlarini ta'minlovchi sezgi organlari – ko'z, quloq, burun, teri kabilarning xususiyatlaridan kelib chiqsa (bular nasliy ota-onadan genetik tarzda o'tadi), ijtimoiy layoqat – bola tug'ilishi bilan uni o'ragan muhit, muloqot uslublari, so'zlashish madaniyati, qobiliyatni rivojlantirish uchun zarur yaratilgan shart-sharoitlar mahsuli yordamida shakllanadigan sifatlardir. Layoqatlik belgisi – bu o'sha individga aloqador bo'lib, u bu ikkala layoqat muhitini tayyorligicha qabul qiladi.

Qobiliyatsizlik va intellektning pastligi sabablaridan biri ham shuki, ana shu ikki xil layoqat o'rtasida tafovut bo'lishi mumkin. Masalan, mashhur sportchi oilasida farzand tug'ildi, deylik. Unda sportchi uchun zarur bo'lgan tug'ma, genetik belgilar otasi tomonidan berilgan. Lekin bolaning onasi farzandini sportchi bo'lishini xohlamasligi, o'ziga o'xshash kasbni tanlashini xohlasa u bolasini yoshlikdan faqat o'zi yoqtiradigan muhitda tarbiyalaydi. Tabiiy layoqatning rivoji uchun ijtimoiy layoqat muhiti mavjud bo'lmaydi, ijtimoiy layoqat o'sishi uchun esa tabiiy, tug'ma layoqat yo'q bo'lgani sababli, bolada hech qanday talant namoyon bo'lmasligi, u oddiygina kasb egasi bo'lish bilan cheklanishi mumkin. Intellekt testlari va qobiliyatdagi tug'ma va orttirilgan belgilarni o'rganishning psixologik ahamiyati aynan shunda. Ilk yoshlikdan bolaning o'zidagi mavjud imkoniyatlarni rivojlantirish, shart-sharoitini yaratish kabi ishlarni to'g'ri yo'lga qo'yish kerak.

Tug'ma iqtidordagi orttirilgan sifat shuki, bola toki bilim, malaka va ko'nikmalarni o'stirish borasida harakat qilmasa, eng kuchli tug'ma layoqat ham layoqatligicha qolib, u iqtidorga aylanmaydi. Shuni unutmaslik kerakki, qobiliyatsiz odam bo'lmaydi. Agar shaxs adashib, o'zidagi haqiqiy iqtidor yoki layoqatini bilmay, kasb tanlagan bo'lsa, tabiiyki, u atrofidagilarga layoqatsiz, qobiliyatsiz ko'rinadi. Lekin aslida nimaga uning qobiliyati borligini o'z vaqtida to'g'ri aniqlay olishmagani sabab u bir umr shu toifaga kirib qoladi.

Shuning uchun ham har bir ongli inson o'zidagi qobiliyat va zehinni ilk yoshlikdan bilib, o'sha o'zi yaxshi ko'rgan, "yuragi chopgan" ish bilan shug'ullansa, va undan qoniqish olib, qobiliyatini o'stirishga imkoniyat topib, yutuqlarga erishsa, biz uni *iqtidorli*

deymiz. Iqtidor - insonning o'z xatti-harakatlari, imkoniyatlar malakalariga nisbatan subektiv munosabatdir. Iqtidorli odam g'ayri yoki talantli bo'lmasligi mumkin, lekin har qanday ishda ma'no chidamlilik, o'z-o'zini boshqara olish, tashabbuskorlik va fazilatlariga ega bo'lib, o'zlari shug'ullanayotgan ishni bajonib olib, sitqidildan bajaradi. Ular ana shunday harakatlari bilan ba'zi vaqtlarda iste'dodli, lekin kamharakat kishilardan ko'ra jamiyatga ko'proq foyda keltiradi. Iqtidorli insonda iste'dod sohibi bo'lish imkoniyati bor, zero iste'dod - har tomonlama rivojlangan, nihoyatda kuchli va takrorlanmas qobiliyatdir. U tinimsiz mehnat, o'z qobiliyatini takomillashtirib borish yo'lida barcha qiyinchiliklarni yengib o'tish irodasini, butun imkoniyatlarini safarbar qilish natijasida qo'llanib kiritiladi.

Qobiliyatlarni tuzilishi va turlari

Qobiliyatlar *umumiy* va *maxsus* turlarga bo'linadi va har biri o'z psixologik tizimi va tuzilishi bo'ladi. Shaxsning umumiy qobiliyatlari undagi shunday individual sifatlar majmuiki, ular odamning bir qancha faoliyat sohasida ham muvaffaqiyatli faoliyat ko'rsatish va natijalarga erishishga imkon beradi. Masalan, texnika oliy o'qish yurtining talabasi ham ijtimoiy-gumanitar, ham aniq fanlar, ham texnika fanlari sohasidagi bilimlarni o'zlashtira oladi. Bunda ham umumiy bilimdonlik, hayotiy maqsadlar, nutq qobiliyati, tirishqoqlik, chidam, qiziquvchanlik kabi qator sifatlar yordam beradi.

Maxsus qobiliyatlar esa ma'lum bir sohada yutuqlarga erishish yuqori ko'rsatgichlar berishga imkon beruvchi sifatlarini o'z ichiga oladi. Masalan, sport sohasi bilan buxgalter hisob-kitobi bo'yicha ishlayotgan ikki kishida o'ziga xos maxsus qobiliyatlar bo'lsa ham natija yaxshi bo'lmaydi.

Har bir qobiliyat o'zining tizimiga ega. Masalan, matematik qobiliyatni oladigan bo'lsak, uning tarkibiga umumlashish, malakalari, aqliy jarayonlarning egiluvchanligi, mavhum tafakkur qilish kabi qator xususiyatlar kiradi. Adabiy qobiliyatlarga ulashish, farqli, ijodiy xayol va tafakkur, xotiradagi yorqin va ko'rganing obrazlar, estetik hislar, tilni mukammal bilishiga layoqat, pedagogik qobiliyatlarga esa - pedagogik odob, qo'zg'atuvchanlik, bolalarni sevish, bilimlarni o'zgalarga berishga ehtiyoj kabi qator individual xossalari kiradi. Sportchi uchun harakatni oldindan chamalash, to'xtatish yo'naltirish, oldindan to'g'ri qarorga kela olish kabi qobiliyatlar xosdir.

Biz yuqorida sanab o'tgan individual psixologik xususiyatlarning ahamiyati katta. Ular bizning jamiyatdagi o'rnimiz, obro' - e'tiborimiz, ishdagi va o'qishdagi yutuqlarimiz, inson sifatidagi qiyofamizni, kim ekanligimizni, kerak bo'lsa, o'zligimizni belgilaydi. Kim bilan qayerda uchrashmaylik, o'sha insonning bugungi holati, kayfiyati, bizga va biz bildirayotgan fikrlarga munosabati, hamkorlikda ishlash tilak - istaklariga doimo e'tibor beramiz va bu masala biz uchun muhim bo'ladi. Xuddi shunday sport sohasida ham sportchi raqibini qandayin qobiliyatga ega ekanligini o'rganib boshlaydi. Chunki bu unga qarshi taktik va texnik choralar qo'llash imkonini oshiradi.

Bir jamoadagi o'yinchilar ham bir - birlarini bilsalar birgalikdagi sport faoliyatini samarali tashkil etish va undan foyda olish imkoniyati ko'proq bo'ladi. Agar raqib yoki sherik bizga tanish bo'lmasa, uni taniganlardan oldindan so'rab ham olamiz va bunda aynan uning nimaga qobilligi, fe'li, sportga, odamlarga munosabatini so'raymiz va o'rganamiz.

Biror yangi jamoaga qabul qilinayotgan sportchilarning ham xarakterini, qobiliyatini va muhim narsalarga munosabatini aniqlashadi.

Demak, individual sifatlar bizning ongli hayotimizning ajralmas qismi, idrokimiz, xotiramiz va fikrlarimiz yo'naltirilgan muhim omillardir.

Qobiliyatlar va qiziqishlar diagnostikasi. Amaliy psixologiya-ning bugungi kundagi eng muhim va dolzarb vazifalaridan biri layoqat kurtaklarini ilk yoshlikdan aniqlash, intellekt darajasiga ko'ra shaxs qobiliyatlari yo'nalishini ochib berishdir. Shuning uchun ham hozirda ko'plab intellekt testlari va qobiliyatlarni diagnostika qilish usullari ishlab chiqilgan va ular muvaffaqiyatli tarzda amaliyotda qo'llanmoqda.

Qobiliyatlarni o'lchash muammosi XIX asrning oxiri - XX asrning boshlariga kelib izchil hal qilina boshlandi. Xorijda bunday ishlar Spirmen, Bine, Ayzenk va boshqalar tomonidan o'rganildi. Ular qobiliyatlar va iqtidorni o'rganish uchun maxsus tashkilotlardan foydalandilar. Bu testlarning umumiy mohiyati shundaki, ularda topshiriqlar tizimi tobora qiyinlashib boruvchi testlar - topshiriqlar batareyasidan iborat bo'ladi. Masalan, Ayzenkning mashhur intellekt testi 40 ta topshiriqdan iborat bo'lib, u intellektual jarayonlarning kechishi tezligini o'lchaydi. Bu yerda vaqt mezonini muhim hisoblanadi. Boshqa

mualliflar sekin ishlash - qobiliyatsizlik belgisi emas, balki boshqacharoq usullarni o'ylab topganlar. Ko'pchilik olimlar uchun masalan, rus olimlari uchun qobiliyatni o'lchashning ishonchli metodi - bu shaxs yutuqlarini va uning qobiliyatidagi o'zgarishlarni bevosita faoliyat jarayonida qayd etishdir.

Nazorat savollari:

1. Shaxsning psixologik xususiyatlari haqida nima bilasiz.
2. Temperament nima.
3. Temperament tiplari (Gippokrat bo'yicha).
4. Temperament tiplari (I.P.Pavlov bo'yicha).
5. Temperament va faoliyat.
6. Shaxs xarakteri deganda nimani tushunasiz?
7. Xarakterning lug'aviy ma'nosini ayting.
8. Dinamik stereotip qanday tarkib topadi?
9. Xarakterning tuzilishi nimadan iborat?
10. Xarakterning fiziologik asoslarini nima tashkil etadi?
11. Shaxsning umumiy psixik tuzilishini ayting.
12. Shaxsni o'z-o'ziga bo'lgan munosabatida xarakter xususiyatlarini keltiring.
13. Shaxsni mehnatga va narsalarga bo'lgan munosabatida belgilovchi xarakter xususiyatlarini izohlang.
14. Xarakterning ijobiy xususiyatlarini tushuntiring.
15. Qobiliyatlar qanday psixik jarayonlarda namoyon bo'ladi.
16. Qobiliyatlarni faoliyatdagi o'rnini tushuntiring.
17. Qobiliyat xususiyatlarini sifat tomonlarini ko'rsating.
18. Qobiliyatning miqdor tushunchasini izohlang.
19. Qobiliyat turlari, aynan sport faoliyati mufaffaqligi ta'minlovchi qobiliyat turini tahlil qiling.
20. Kreativlik - ijodiy tafakkur tushunchasini sport faoliyatidagi ahamiyatini yoriting.

IKKINCHI BO'LIM.

JISMONIY TARBIYA VA SPORT PSIXOLOGIYASI

I QISM. SPORT PSIXOLOGIYASINING UMUMIY MASALALARI

I BOB. SPORT PSIXOLOGIYASINING PREDMETI, MAQSAD VA VAZIFALARI

Qo'llanmaning birinchi bo'limida biz psixologiya fani, shaxsning ruhiy olami, psixik hodisalar, jarayonlar, psixikaning ishlash mexanizmlari, ularning vujudga kelishi, shakllanishi, shaxs taraqqiyoti, uning hissiy-irodaviy sifatlari va individual psixologik xususiyatlarining qonuniyatlarini atroflicha yoritdik. Qo'llanmaning ushbu ikkinchi bo'limida sport psixologiyasining umumiy masalalari yoritilgan. Ya'ni, psixologiyani maxsus tarmog'i sifatida o'ziga xos jihatlari, sport faoliyati jarayonida sportchi ruhiyatini namoyon bo'lish qonuniyatlari, sportchi shaxsining psixologik xususiyatlari, texnik, taktik, psixologik va irodaviy tayyorgarligi, hamda jismoniy tarbiya o'qituvchisi va murabbiy shaxsiga psixologik tavsif, ularga qo'yiladigan talablar bayon etiladi.

Sport psixologiyasi fani sport faoliyatining barcha turlarini birdek qamrob oladi va har bir sport turining o'ziga xos xususiyatlaridan kelib chiqib sportchi va murabbiy o'rtasidagi o'zaro munosabatlarni psixologik nuqtai nazardan tahlil qiladi. Shuningdek, sportda paydo bo'ladigan muammoli vaziyatlarning yechimini topishga ko'maklashadi.

Ma'lumki, psixologiya fanining har bir maxsus tarmog'ining predmeti shaxsning psixikasini o'rganishdan iborat. Lekin har bir tarmoq psixikani o'rganishda o'ziga xos xususiyatlari bilan xarakterlanadi, chunki psixikaning rivojlanishi, hayot sohasining silma-xil ob'yektiv sharoitlari va odamning faoliyati bilan bog'liqdir.

Har qanday fan kabi sport psixologiyasi ham o'z o'rganish predmetiga, ya'ni sohasiga egadir. Sport psixologiyasi o'rganadigan asosiy ob'yektlar bu - sportchi, sport murabbiysi (murabbiy) hamda sport hakami (arbitr)dir.

Sport psixologiyasi fanining predmeti sportchini tayyorlash jarayonida uning psixikasi va ongining maxsus yo'nalishi shakllanishini, shu bilan birga sport murabbiysi va arbitr psixologiyasini ham o'rganadi. Sport psixologiyasi sport faoliyati sharoitlarida inson

psixikasi evolyusiyasi qonuniyatlarini ochib beradi va bir-birlarida farqlanuvchi ko'plab sport turlarining o'ziga xos psixologiyasini o'rganadi.

Sport psixologiyasi - bo'lajak jismoniy tarbiya o'qituvchilari sport turlari bo'yicha murabbiylar, jismoniy tarbiya harakati tashkilotchilarining psixologik ta'limi tarkibiy qismidir. Sport psixologiyasi fani umumiy psixologiya va ijtimoiy fanlar to'plami bilan birgalikda talabalar ongida insonparvarlik, chuqur dunyoqarash, ma'naviy komillik, ishonch, vatanga sadoqat hissini shakllantirishga, mutaxassislik uquvini chuqur va teran anglash, o'z imkoniyatlarini to'g'ri va samarali foydalana olishning psixologik va pedagogik yo'nalishlarini shakllantirishga yordam beradi.

Shuningdek, sport psixologiyasining qonuniyatlarini o'zlashtirish jarayonida talabalar egallayotgan mutaxassislik yo'nalishiga asoslangan bilim, ko'nikma, zarur malakalarni egallab o'rta maktabda faollik yurituvchi jismoniy tarbiya o'qituvchisiga, sport turlari bo'yicha o'quv yurtlari o'qituvchilariga, murabbiy, jismoniy tarbiya va sport tashkilotchilari murabbiylariga tegishli bo'lgan kasbiy ma'lumot asoslarini egallab borishadi.

Sportchi murabbiy sifatida jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlar jarayonida odamlarni kuzatishni, ularning individual-psixologiyasini xususiyatlarini aniqlashni, ularga individual yondoshishni to'g'ri va samarali ta'sir etish usullarini o'rganadilar. Ilmiy va ilmiy-amaliy tadqiqotlar ko'nikmalarini egallaydilar, bu jismoniy tarbiya va sport sohasidagi pedagog uchun ayniqsa muhimdir, chunki uning faoliyatining o'zi uning tadqiqotchi-tajriba o'tkazuvchi bo'lishini talab etadi.

Sport psixologiyasi bilimlari bilan qurollanganlik turli sport turlari bo'yicha terma jamoalarga kompleks xizmat ko'rsatuvchi ilmiy guruh sifatida tartibidagi murabbiylarning muvaffaqiyatli faoliyatini zarur shartidir.

Sport psixologiyasi - psixologiya fanining amaliy sohasidir. **Uning asosiy vazifasi** - jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlarini mahsulдор usullarini ilmiy asoslash va ularni effektiv qo'llashga yordam berishdir.

Sport psixologiyasining vazifalari quyidagilardan iborat:

1. Sport faoliyatining ijtimoiy-psixologik jihatlarini o'rganish.

Ushbu vazifa sport psixologiyasining paydo bo'lishidagi ijtimoiy va psixologik omillar rolini, ta'sirini shuningdek, o'z ma'nosini asos bazasiga, fenomenologiyasiga, uslublarga ega maxsus usullar yaratilishi bilan bog'liq jarayonlarini ilmiy asoslarini o'rganishdir.

Sportchi xatti - harakatlarini shakllanish jarayonlari, uni o'rab turgan ijtimoiy muhit bilan aloqadorlik qonuniyatlarini o'rganadi.

2. Sportchi, sport murabbiysi, sport hakami shaxsini shakllantirish va rivojlantirishning o'ziga xos jihatlarini tadqiq etish.

Shaxs psixologiyasi tushunchasi, sport faoliyati bilan shug'ullanuvchi inson xatti-harakatlarining betakrorligi, individual va o'ziga xosligini o'rganish, ikkinchidan sport faoliyati jarayonida sportchi ruhiyatini namoyon bo'lishi, unda yuz beradigan psixik holatlar asosida yotuvchi farq qonuniyatlarini o'rganish.

3. Harakat malakalarini va sifatlarini takomillashtirishning psixologik asoslarini o'rganish.

Ko'pincha sportda muvaffaqiyat qozonishning asosi sifatida - doimiy takomillashuvchi maxsus harakatlar va harakat sifatlari namoyon bo'ladi.

Harakat malakalarini shakllantirish, ularni avtomatlashtirish zaruriyati shuningdek jismoniy qobiliyatlarning namoyon bo'lish shartlari, psixologik usullarini o'rganadi.

4. Musobaqa faoliyatining muvaffaqiyatini ta'minlovchi omillarni o'rganish.

Sport musobaqalari - sport faoliyatining avj nuqtasi va hal qiluvchi omilidir, bu faoliyat sportchilar psixikasiga yuqori talablar qo'yadi. Shu sababli ham musobaqa sharoitlarida psixikaning namoyon bo'lish qonuniyatlarini o'rganish va yanada rivojlantirish, takomillashtirish usullarini tadqiq qilish.

5. Sport faoliyatini psixologik jihatdan ta'minlashning asoslarini o'rganish. (Sport faoliyatini samaradorligini ta'minlovchi psixologik asoslarini ishlab chiqish) deb nomlash mumkin.

Sport faoliyatini takomillashtirish maqsadida olib boriladigan psixologik tadqiqotlarning amaliy chora-tadbirlarini ishlab chiqish. Ilmiy izlanishlar natijalari asosida sport murabbiylari va amaliy psixologlar uchun zurrur bilim, tushuncha bera oladigan ishlanmalar, uslubiy tavsiyanomalar yaratish.

6. Fanlar tizimiga sport psixologiyasining integrasiyalashuvi yo'llarini o'rganish va uning yutuqlarini sport faoliyati amaliyotida qo'llash.

Ushbu vazifaning bajarilishiga sport psixologiyasi taraqqiyoti istiqbollari o'zida aks ettiruvchi zamonaviy ilmiy tadqiqotlarning natijalaridan oqilona foydalanish.

Sport psixologiyasi - psixologiya fanining eng yosh maxsus sohalaridan biridir. "Sport psixologiyasi" tushunchasining o'zi va

maxsus psixologik bilimlar ana shu sohasidagi ba'zi savollar birinchi bor Olimpiya o'yinlari asoschisi Pyer de Kuberten maqolalarida paydo bo'ldi. Uning bu maqolasi XX asrning eng boshida nashr etilgan tasvirlash xususiyatiga ega bo'lgan. 1913 yilda Lozannada ommaviy tashabbusi bilan tashkil etilgan Xalqaro Olimpiya qo'mitasining Spixologiyasi bo'yicha maxsus Kongressda u birinchi bor muhokama etildi. Ammo o'sha paytda sport psixologiyasi muammolarini haqiqatan ham ilmiy o'rganish mavjud emas edi, uni ilmiy psixologik bilim sifatida maxsus sohasi sifatida tan olish ham sodir bo'lmadi. Sport hali yanada rivojlanmaganligi, sport psixologiyasi masalalari faqatgina alohida jamoatchilik arboblari va olimlarni qiziqtirganligi sababli uni tan olishi hali mumkin emasdi. Lekin baribir Pyer de Kuberten ommaviy tashabbusi va Lozanna Kongressi sport psixologiyasini o'rganishga ma'lum turtki bo'ldi va ularni o'rganish 1920-1940 yillar davomida Germaniya va AQShda hamda boshqa mamlakatlarda faol olib borildi.

Sport psixologiyasi ayniqsa ikkinchi jahon urushidan keyin jadal rivojlandi va hozirgi kunda uni ilmiy ishlab chiqish dunyoning ko'pgina mamlakalarida amalga oshirilmoqda. Bunga asosiy sabab sport yutuqlarining butun dunyoda jadal o'sib borishi va sportning obro'si oshishi bo'ldi, ayniqsa sport turlari bo'yicha jahon birinchiliklari va Olimpiya o'yinlarida bu yaqqol namoyon bo'ldi. 1965 yilda sport medisinasi Italiya Federatsiyasi tashabbusi bilan Rimda yana sport psixologiyasi bo'yicha birinchi Kongress tashkil etildi. Bu Kongressda Sport Psixologiyasi Xalqaro Jamiyati (SPXJ) tomonidan doimiy faoliyat yurituvchi rahbar organi va tashkilot Prezidenti saylanishi muhim hodisa bo'ldi. Bu sport psixologiyasini xalqaro tan olinishini bildiradi. SPXJ o'z vazifalarini faol bajaradi. Rim Kongressidan keyin yana uchta Kongress o'tkaziladi: 1968 yilda Vashingtonda; 1973 yilda Madridda va 1977 yilda Pragada. Meksika kongressida tashkilot Prezidenti etib Chexoslovakiya vakili Miroslav Vanek saylanadi. 1970 yildan boshlab ISSPning rasmiy organi sifatida etiladi – "Sport psixologiyasi xalqaro jurnali".

SPXJning tashkil etilishi sport psixologiyasi rivojlanishiga birlashmalari tashkil bo'lishiga yordam beradi. 1967-yilda sport psixologiyasi Shimoliy Amerika tashkiloti yuzaga keladi. 1969 yilda sport psixologiyasi Yevropa Assosiasiyasi (FEPSAK) tashkil topadi. Shundan keyin turli yillarda Kanadada, Yaponiya, FRG, Angliya, Fransiya, Braziliya, Avstraliya va boshqa mamlakatlarda sport psixologiyasi milliy tashkilotlari tuziladi.

Sport psixologiyasi bo'yicha hisobotlar XVIII va XX Xalqaro (butunjahon) psixologik kongresslari dasturlaridan joy oladi. 1972 yilda Myunxen shahrida o'tkazilgan Olimpiya Ilmiy Kongressi, 1974 yilda Moskvada o'tkazilgan "Sport hozirgi zamon jamiyatida" nomli Xalqaro Konressda hisobotlar tinglanadi.

MDHda sport psixologiyasining rivojlanishi. Jismoniy tarbiya va sport psixologiyasi Rossiyada 1917 yildan keyin paydo bo'ladi. Revolyusiyadan avval Rossiyada psixologiya fani va bilimlarning bu sohasi mavjud emas edi. Bunga sabab sportning rivojlanmaganligi, jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasini ilmiy ishlab chiqishga qiziqish va talab yo'qligi bo'ldi.

Sport psixologiyasi yuzaga kelishi mumkinligi va zarurligi bir qator boshqa omillarga ham asoslangan. Bu birinchi navbatda yoshlarning ma'naviy va jismoniy barkamol rivojlanishi va sportchilarning mahoratini o'sishi masalalarini hal etish bilan bog'liq, shuningdek sport va jismoniy tarbiyani ommaviylashtirish amaliyotiga bo'lgan talab edi.

Sport psixologiyasining boshqa fanlar bilan aloqadorligi

Sport psixologiyasi birinchi navbatda umumiy psixologiya va uning sohalari bilan chambarchas bog'liqdir. Bu sohalar - yosh psixologiyasi, ijtimoiy psixologiya, psixodiagnostika va har bir alohida sport turiga oid bo'lgan, o'ziga xos jihatlar hamda shaxsni kasbiy rivojlanishi muammolarga bog'liq bo'lgan pedagogik psixologiya, mehnat psixologiya va kreativ psixologiya, ijtimoiy psixologik trening, psixologik xizmat va psixokorreksiya kabilardan iboratdir. Ushbu aloqadorlik ikki tomonlama ahamiyat kasb etadi. Chunki, bo'lajak sportchilarning ham ta'limiy, ham tarbiyaviy sohalariga birdek ta'sir o'tkazuvchi jarayonlardir. Bu jarayonlar insonning jismoniy va psixik kamol topishiga, uning shaxsini shakllantirishga qaratilgan.

Sport psixologiyasining mehnat psixologiyasi bilan aloqadorligi shundaki, sportda ham xuddi mehnatdagi kabi maxsus qobiliyatlarni o'rganish va rivojlantirish, ularning turlarini aniqlash muammosi mavjud. Kreativ psixologiya bilan aloqadorligi haqida gapirilganda, sportning barcha turlarida ham ijodkorlik talab etilishining o'zi kifoya. Ayrim sport turlarida (badiiy gimnastika, sinxron suzish va hokazolarda) badiiy ijodkorliksiz deyarli hech qanday natijalarni qo'lga kiritib bo'lmaydi.

Sport psixologiyasi insonni ayni shunday, o'ziga xos shart-sharoitlarda tadqiq etuvchi boshqa fanlar bilan ham bog'liqdir. Birinchi

galda uning pedagogika, jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyati, sport sosiologiyasi, sport mashg'ulotlarini o'tkazish nazariyasi va uslubiyati bilan aloqadorligini ta'kidlash mumkin. Bu aloqadorlik shuncha ko'rinadiki, sport psixologiyasi sportchi shaxsining namoyon bo'lishi hamda psixikasining rivojlanishi qonuniyatlarini o'rganar ekan, mazkur fanlarning yanada takomillashtirilishi uchun asos bo'lib xizmat qiladi va jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlari uslublarining samaradorligini oshirishga yordam beradi.

Shuningdek, boshqa tomondan qaraganda, sport psixologiyasi ning o'zi ham jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyati, sport sosiologiyasi va boshqa sportga oid fanlar erishgan yutuqlarida o'zining uslubiy bazasini boytish uchun foydalanadi.

Sport psixologiyasi fiziologiya, ayniqsa, oliy asab faoliyat fiziologiyasi, tahlilatorlar fiziologiyasi, hamda neyrofiziologiya bilan chambarchas bog'liqdir. Bu avvalo, sportchilar temperamentining asoslarini o'rganish zaruriyati bilan, shuningdek, ularni mashq qildirish, harakatlarini tasavvur etishni rivojlantirish va hokazolar bilan bog'liqdir.

Sport psixologiyasi fani psixologik xizmat (konsultasiya) va psixokorreksiya fani bilan bevosita bog'liq bo'lib, uning yordamida sportchilarga ko'rsatiladigan psixologik xizmatlarni tizimli tarzda amalga oshirish zarurligi, sportchilarni asosiy nazariy yondashuvlar va tushunchalar bilan, shuningdek, ularni psixologik maslahatni o'tkazish texnikasi va muolajalari bilan tanishtiradi.

Sport psixologiyasi ijtimoiy psixologik trening fani bilan ham uzviy bog'liq bo'lib, unda trening mashg'ulotlarining nazariy va amaliy jihatdan tadqiq qilish, sportchilar bilan turli xil ko'rinishdagi trening mashqlari olib borish, sport mashg'ulotlarning buni davomida insonlarning jismoniy va psixik salomatligiga aloqador bo'lgan amaliy masalalarni tahlil qiladi.

Nazorat savollari:

1. Sport psixologiyasi fani nimani o'rganadi?
2. Sport psixologiyasi fanini predmetini aytib bering.
3. Sport psixologiyasi fanining vazifalarni ayting?
4. Sport psixologiyasini rivojlanish tarixi qanday?
5. Sport psixologiyasi fanining boshqa fanlar bilan aloqasini ayting.
6. Sport psixologiyasini boshqa fanlar bilan aloqadorligini ayting.

II BOB. SPORT FAOLIYATIGA PSIXOLOGIK TAVSIF

2.1. Sport faoliyati to'g'risida umumiy tushuncha

Ma'lumki, inson hayoti davomida ko'plab faoliyat turlari bilan shug'ullanadi. Psixologiya fanida shaxs faoliyatini asosan, uchta turga o'yin, o'qish va mehnat faoliyati o'rganiladi. Faoliyat - insonning ehtiyoji tufayli yuzaga keluvchi, ongli tarzda boshqariladigan ichki va tashqi faolligidir.

Sport faoliyati ham inson faoliyatini har uchchala turlarini namoyon etuvchi, har uchchala turini ishtirokida amalga oshiriluvchi faoliyatidir. Sport faoliyati bilan shug'ullanish bir shaxsni emas, balki butun bir jamoani qolaversa, davlatni dunyoga tanituvchi eng muhim vositalardan biridir.

Tarixiy taraqqiyot jarayonida odamning harakat qilishga va jismoniy sifatlarini o'stirishga bo'lgan ehtiyojlarini qondirishga doimo intilishi jismoniy mashqlarning asta - sekin zamonaviy sport turlariga o'zgarib borishiga olib keldi.

Bugungi kunda zamonaviy sportni uch toifaga bo'lish mumkin, ya'ni, ommaviy sport; yuqori natijalar sporti va professional sportdir. Shuni nazarda tutish kerakki, sportning har bir toifasi o'z oldiga qo'ygan maqsadli yo'nalishlariga ega bo'ladi. Jumladan: ommaviy sport bilan shug'ullanishdan ko'zlangan asosiy maqsad - shug'ullanuvchilar salomatligini mustahkamlash, ularni jismoniy va psixologik jihatdan rivojlantirish, shuningdek, bo'sh vaqtlarini mazmunli o'tkazishdan iborat bo'lsa, yuqori ko'rsatkichlar sportida esa turli-tuman jismoniy mashqlarni bajarish jarayonida sportchilarni eng yuqori jismoniy va psixik imkoniyatlarini aniqlash va qiyosiy baho berish asosiy vazifa hisoblanadi. Professional sport esa shou - tomoshaga, biznesning alohida sohasiga aylanib, katta pul topishning manbai bo'lib bormoqda, bunda ba'zan kishilar, sog'lig'iga zarar yetkazib bo'lsa-da, katta pul topishni maqsad qilib qo'ymoqdalar.

Bundan tashqari, sport faoliyati o'z mohiyatiga ko'ra ekstremal vaziyatlardan ham holi emas. Ma'lumki, sportda, hamisha aniq va ramziy xavf mavjuddir. Masalan, boks, kurash, dyuz-do kabi sport turlarida raqibdan og'ir zarba olishning real xavfi bor. Bundan tashqari sportchini oldida yana bir shunday xavf borki, u ham bo'lsa,

raqibiga yutqazish xavfidir. Bunday ramziy xavf barcha sport turlarida mavjuddir.

Sport faoliyatida ma'lum bir natijalarga erishish quyidagi jihatlardan bilan uzviy bog'liq:

Birinchidan, maxsus jismoniy mashqlarni bajarish davrida turli shakldagi muskullar faolligi namoyon bo'lib, sport faoliyat mobaynida inson kerakli darajada jismonan chiniqadi, umumiy jismoniy tayyorgarlikka ega bo'ladi;

Ikkinchidan, sportchini tanlagan sport turi bilan bog'liq bo'lgan sportchidan muayyan ko'nikma, malakalarini takomillashtirish borishga intilishi jismoniy mashqlarni bajarishda eng yuqori natijalarni ko'rsatishga yo'naltirilgandir;

Uchinchidan, sportchini tanlagan sport turiga oid jismoniy mashqlarni bajarishda yuqori texnikasini egallash bilan bog'liq bo'lgan sportchidan maxsus va izchil tarzda davom etadigan uzoq vaqtli mashg'ulotlarni talab etadi, bu jarayonda sportchi muayyan harakat malakalarini o'zlashtiradi va takomillashtirib boradi, shu bilan birga ayni sport turi bo'yicha shug'ullanish uchun zarur bo'lgan kuch chidamlilik, tezkorlik, harakatlanishdagi chaqqonlik, epchillik va xarakterdagi irodaviy sifatlarga mardlik, jasurlik, qat'iyatlilik, tashabbuskorlik, mustaqillik, irodalilik, g'alabaga ishonch va hokimlik sifatlarga ega bo'ladi;

To'rtinchidan, sport faoliyati sport kurashi bilan bog'liqligi yoki bu holat sport musobaqasi jarayonida alohida harakterga ega bo'lgan sportchida jismoniy kuchlarini yuqori zo'riqtirishga, katta kuch va hissiy – irodaviy kechinmalarining chuqurligi, psixik jarayonlarning keskin faoliyatini rivojlantirishga yordam beruvchi, sport faoliyatida zarur tarkibiy qismi bo'lgan, sport musobaqalari jarayonida keskin bo'luvchi bellashuvlar bilan bog'liq;

Beshinchidan, jismoniy va ma'naviy kuchlarni namoyon bo'lish bilan bog'liqligi, ya'ni sport faoliyatini murakkab tuzilishga egallash maxsus malaka va ko'nikmalarni maksimal darajada aniqlash, harakat harakatchanlik qobiliyatlarini rivojlantirish, ularni doimiy ravishda yuqori darajada saqlab turish zarurligi. Shu nuqtai nazardan sport faoliyati nihoyatda murakkab tarkibga ega bo'lib, o'ziga nafas musobaqalarda ishtirok etishni, balki izchil ravishda olib boriladigan tayyorgarlik mashg'otlarini ham qamrab oldi;

Ma'lumki, sezgi va idroklar harakat faoliyatining asosi hisoblanadi. Harakatni faqat sezgilar orqali idrok etishi muhtimol.

Shuning uchun ham sezgi organlarini rivojlantirish ayniqsa, muskul – harakat, muvozanat, ko'rish, eshitish, teri – tuyush sezgilarining ahamiyati kattadir.

Harakat faoliyatida tasavvur, hayol, xotira ham o'ziga xos ahamiyatga ega. Har qanday harakatni esda qoldirish ong jarayon hisoblanadi. Harakatni oldin tasavvur qilmasdan turib uni bajarish qiyin. O'quv – mashq jarayonidagi har bir harakatni umumiy tasavvur qilish tasodifan emas.

Kurash, boks, qilichbozlik, dzyu-do, futbol, basketbol, volyebol va boshqa sport turlarida yuqori taktik mahoratga ega bo'lish, turli vaziyalardagi holatlarni tez anglab, izchillik bilan qaror qabul qilishda tafakkurning o'rni muhimdir.

Har qanday sport turida jismoniy mashqlar va sport mashg'ulotlarini uzoq muddatda bajarib borish natijasida ixtisoslashtirilgan idroklar rivojlanadi. Jumladan: yugurishda "vaqtni his qilish", suzishda "suvni his qilish", futbol va sport o'yinlarida "to'pni his qilish", siklik sport turlarida "makon va vaqtni his qilish", boksdagi "oraliq masofani his qilish" va boshqalar.

Shuni ham alohida qayd etish kerakki, jismoniy mashqqa o'rgatishda va sport mashqi jarayonida shaxsni psixik jarayonlarini va emosional irodaviy holatlarini hisobga olish muhimdir. Chunki,

1) kuch chidamlilik singari jismoniy sifatlarni shakllanishi va rivojlanishi ko'pincha, irodaviy sifatlarning tuzilishiga, qisman esa, maqsadga intilish va sobitqadamlikka bog'liq;

2) yangi harakat malakalarini shakllantirish va qayta o'rganishning tezligi dinamik stereotipning tez shakllanishi, muskul-harakat sezgilarini va idrokni aniqligi, asab tizimining dinamikligi va ildamliligiga bog'liqdir;

3) sportchining taktik faoliyati uning axborotlarini qabul qilish va qayta ishlashdagi individual xususiyatlariga, operativ tafakkur va boshqalarga bog'liq

4) musobaqalarda sportchining yaxshi natijalar ko'rsata olmasligi ba'zan ularning yetarli jismoniy tayyorgarlikka ega emasliklaridan emas, balki o'z kuchini to'g'ri safarbar qilish ko'nikmalarining yo'qligi, psixik zo'riqishga bardosh bera olmasligidandir.

2.2. Sport faoliyatining motivlari va g'oyaviy yo'nalishlari

Psixologiyada motiv deganda, insonni faoliyatga undovchi ichki kuch sifatida ishtirok etadigan hamma sabablar tushuniladi. Shaxsning

turli xildagi qiziqishlari, intilishlari, berilishi, ko'rsatmalari, ideal va boshqalar motiv bo'lishi mumkin. Odamning nima qilmoqchi yoki nimaga erishishni belgilovchi faoliyat maqsadidan farqli ravishda motivlar u nima uchun aynan ana shu ishni bajarishni yoki shunga erishishni xohlashini tushuntiradi.

Motiv - bu o'ta murakkab psixologik birikma bo'lib, u mazmun jihatdan kishi tomonidan amalga oshiriladigan xatti-harakat va faoliyatning asosi bo'lib hisoblanadi. Ya'ni mazkur harakatlarga undovchi sabab bo'lgan asoslarni ifodalaydi.

Sport bilan shug'ullanishga undovchi motivlarning asosiy psixologik xususiyatlari, shaxsni ma'lum bir sport turi bilan shug'ullanishga yo'naltirib unda qanoatlanish hissini paydo qiladi va bu hislarni ayni sport faoliyatidan ajratib bo'lmaydi. Sport faoliyat motivlarini quyidagi bevosita va vositali¹ jihatlarga ajratish mumkin.

Sport faoliyatining bevosita motivlari:

a) sportchi muskullaridagi faollikning namoyon bo'lishida o'ziga xos qanoatlanish hislarini boshidan kechirish;

b) o'z harakatlarining aniqligi, go'zalligi, tezkorligi va chaqqonligidan estetik zavqlanish;

v) murakkab va xafli mashqlari bajarish vaqtida o'zini dala jiddiy va qat'iyatli ko'rsatishga intilish;

g) sportning muhim tarkibiy qismi bo'lgan sport musobaqalarida ishtirok etishda paydo bo'ladigan mamnuniyat;

d) rekord natijalariga erishish uchun intilishi, o'zining sport mahoratiga ega ekanligini isbotlash, har qanday qiyinchilik bo'lishiga qaramasdan g'alabani qo'lga kiritish.

Sport faoliyatining vositali motivlari:

a) kuchli, baquvvat va sog'lom bo'lishga intilish, ya'ni, "sport bilan shug'ullanaman, chunki u sog'liqni mustahkamlaydi, odamni estetik va g'ayratli qiladi" degan maqsadda;

b) sport bilan shug'ullanish orqali o'zini amaliy faoliyatga tayyorlash ya'ni, sport bilan shug'ullanish orqali mehnat faoliyat samaradorligini orttirishga intilish;

v) o'zida mas'uliyatni his qilish ya'ni, sport bilan shug'ullanishning sababi "Jismoniy tarbiya" fanini maktab dasturiga majburiy qilib kiritilganligi;

g) sport faoliyati bilan shug'ullanishni ijtimoiy ahamiyatini to'g'ri anglash orqali ya'ni, sport orqali o'zini va yurtini butun dunyoga tanitish istagining paydo bo'lishi.

Sport faoliyati motivlari bir biridan nafaqat xilma xilligi bilan farqlanadi balki, ularning rivojlanish dinamikasi sport faoliyati bilan uzoq va muntazam ravishda shug'ullanish natijasida o'rin almashinib, o'zgarib boradi. Rus olimi A.S. Puni sport faoliyati motivlari ustida maxsus tadqiqotlar o'tkazishi orqali insonni sport faoliyati bilan shug'ullanishga undovchi motivlar rivojlanish dinamikasini quyidagi uchta bosqichga ajratgan:

1. Sport faoliyati bilan shug'ullanishning dastlabki bosqichi;

2. Tanlagan sport turiga ixtisoslashuv bosqichi;

3. Sport mahoratini egallash bosqichi.

Har bir bosqich sportchidan ma'lum bir maqsadlarga erishishni talab etadi. Jumladan:

1. Sport faoliyati bilan shug'ullanishning dastlabki bosqichida dastlab sportchidan tanlagan sport faoliyat turining mazmun - mohiyatiga kirib borishni talab etadi. Bu faoliyatga undovchi motivlar quyidagi xarakterga ega:

a) jismoniy mashqlar bilan shug'ullanishga bo'lgan turli xil qiziqishlar (o'smir ko'p hollarda bitta sport faoliyati turi bilan bir vaqtning o'zida bir nechta turlari bilan shug'ullanadi. Aksariyat hollarda ular o'zlarini sport mahoratni ko'rsata oladigan sport turi bilan emas, balki umuman boshqa sport turi bilan shug'ullanadi);

b) bevositaliligi ("jismoniy tarbiya bilan shug'ullanishimga sabab men jismoniy dars mashg'ulotini sevaman");

c) muayyan sport turi bilan shug'ullanish uchun ijtimoiy muhitning mavjudligi u bilan bog'liqligi ("Sirdaryo bo'yida yashaymanu nega suzishni yaxshi bilmasligim kerak?");

d) ma'lum darajada burchga nisbatan mas'uliyat hissini o'zida aks ettirishi bilan bog'liqligi ("Jismoniy tarbiya darsiga qatnashishim kerak edi").

2. Tanlagan sport turiga ixtisoslashuv bosqichi davridagi asosiy motivlar quyidagicha xarakterga ega:

a) muayyan sport turiga nisbatan ijtimoiy qiziqish uyg'onadi;

b) muayyan sport turiga nisbatan qobiliyatlarni namoyon qiladi va ularni taraqqiy ettirishga intiladi;

c) sportdagi yutuqlar tufayli emosional kechinmalarni ortishi va mustahkamlashga intilishi;

¹ Рудик П.А. Психология. Физкультура и спорт. - М., 1974. - С. 381-383.

d) maxsus bilimlarni kengaytirish, sport texnikasi takomillashtirish mashqlanish holatini yuqori darajasini egallash.

Ushbu sifat jihatidan yangi bo'lgan sport faoliyati motivlari o'zining bir nechta xususiyatiga ko'ra tavsiflanadi. Ular asosan sportchining ixtisosligi bilan bog'liqdir. Sportchi muayyan sport turi bilan shug'ullanish orqali shu soha egasiga aylanib boradi. Jumladan shug'ullanadigan sport faoliyati turi bo'yicha uchinchi, ikkinchi va birinchi toifaga ega bo'lish orqali sportchi gimnast, bokschi, futbolchi, muhandis, muhojir, muhojirlik, kurashchi, basketbolchi va h.k. kabi sport mahorati toifasiga ega bo'ladi.

3. Sport mahoratini egallash bosqichi davrida sport faoliyatining asosiy motivlari sifatida quyidagilarni sanab o'tish mumkin:

a) qiyin va murakkablashgan sport mahoratini yuqori natijalarga saqlab qolish va musobaqalar jarayonida yanada yuqori natijalarga erishish uchun intilish

b) o'zining sportda erishgan yutuqlari bilan Vataniga xizmat qilishga va Xalqaro musobaqalarda yurtining sporti sha'nini saqlab qolish, dunyo rekordlarini qo'lga kiritishga intilish;

c) tanlangan sport turini rivojlantirishga intilish, uni taktik va texnik jihatdan boyitish, o'z tajribalarini yosh sportchilarga o'rgatish kabi ehtiyojlarini yuzaga kelishi bilan bog'liq bo'lgan motivlar.

Sport faoliyatining bu davrdagi motivlari o'zining aniq ijtimoiy yo'nalishlari bilan ajralib to'radi.

Sport faoliyatining g'oyaviy yo'nalishi

Insonni sport faoliyati bilan shug'ullanishiga undovchi motiv sport faoliyatining g'oyaviy yo'nalishining asosini belgilab beradi. Ushbu xususiyatga ega bo'ladi. Ma'lum ma'noda sport o'yin bilan umuman o'xshashlikka ega, chunki sport faoliyatini motivlari aynan shu yo'nalishda kiradi.

Sport bilan shug'ullanish – faqat rekordlargina emas, sport bilan shug'ullanish bu insonni mehnatsevarlikka, o'z ustida tinchlik yaratishga, o'z Vatani sha'nini himoya qilishga va har tomonlama taraqqiy etish uchun muhim vositalaridan biri sifatida katta ijtimoiy ahamiyatga ega.

Jismoniy tarbiya va sport bilan shug'ullanuvchi shaxsning jismoniy taraqqiyoti masalasi bilan birga ma'naviy – axloqiy sifatlarini ham tarbiyalash imkonini beradi.

Sport tirik organizmni jismoniy faoliyati bo'lib, murakkab tuzilishga ega va bir biri bilan organik bog'lanib ketgan quyidagi elementlarni o'z ichiga oladi:

- a) jismoniy mashqlar texnikasi, jismoniy rivojlanishni;
- b) jismoniy tarbiyaning tashkiliy shakllarini;
- v) jismoniy tarbiyaning maqsad va vazifalarini;
- g) jismoniy mashqlar bilan shug'ullanishga undovchi motivlarni.

Jismoniy rivojlanish vazifalarni jismoniy tarbiyani pedagogik jarayoni bilan cheklash mumkin emas, chunki insonni sport bilan shug'ullanishga asosiy undovchi bu motiv hisoblanadi.

Jismoniy tarbiyani pedagogik jarayonida sport faoliyati bilan shug'ullanishga undovchi motivlariga ta'sir etmasdan turib, hech bir murabbiy sportchini sport texnikasi va taktikasini puxta egallashga o'rgata olmaydi. Bu pedagogik jarayonni to'la jonli amalga oshirishda murabbiy sportchini na faqat sport texnikasiga balki, uni ma'naviy – axloqiy qiyofasini ham shakllantirishga mas'uldir.

2.3. Reaksiyalar to'g'risida tushuncha

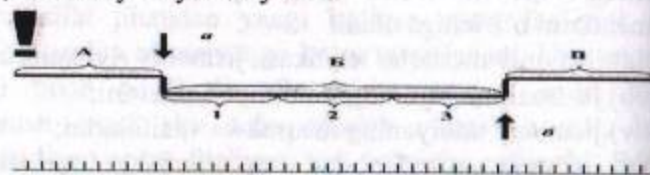
Ongli ravishdagi irodaviy xatti-harakatlar sport faoliyatida katta o'rinni egallar ekan, aksariyat hollarda ular reaksiyalar jarayoni shaklida namoyon bo'ladi.

Reaksiya ongli javob harakati bo'lib, sportchi bo'lajak qo'zg'atuvchini oldindan biladi va unga ma'lum bir tegishli javobni oldindan tayyorlaydi.

Reaksiya jarayoniga misol tariqasida start holatini keltirish mumkin. Sportchi startga tayyorlanar ekan, nafaqat o'z xatti-harakatlari maqsadini oldindan tasavvur qiladi, balki unga erishish vositalarini ham oldindan belgilab qo'yadi. U signal qayday berilishini oldindan biladi va uni ongli ravishda kutadi. Shu bilan birga, mazkur signalga qanday harakat bilan javob berishini anglaydi va oldindan bu xatti-harakatlarni o'zlashtirib, mashqlantirgan bo'ladi. Reaksiya jarayonlarining o'ziga xos xususiyati shundan iboratki, u qisqa muddatli bo'ladi.

Reaksiya jarayonining tuzilishi. Reaksiya jarayoni oldindan ma'lum bo'lgan shartli qo'zg'alishni idrok etib, unga muvofiq javob xatti-harakatlarni bajarishdan iboratdir. Reaksiya jarayoni tuzilishida 3

davrni ajratib ko'rsatish mumkin (1-rasm). Bu davrlar quyidagilarda dastlabki, markaziy va yakuniy davr.



27-rasm. Oddiy reaksiya chizmasi:

A- reaksiya jarayonining dastlabki davri; B- markaziy davr (latent, yashirin); V- yakuniy (effektor) davri;

1- sensor, 2- assosiativ, 3- latent davrining motor lahzalari;

! – dastlabki signal (“Diqqat!”)

a – ijro etish signali (“Marsh”)

b – harakatning boshlanishi

Reaksiyaning dastlabki davri

Startdan chiqish bilan yuqorida keltirilgan misoldan ko'rinib turibdiki, ushbu davr dastlabki signal (“Diqqat!”)dan, to ijro etish signali (“Marsh”)gacha bo'lgan vaqt oralig'ini tashkil qiladi. Reaksiyaning dastlabki davri signalni kutish va unga javoban harakatlanishga tayyorgarlikni qamrab oladi.

Reaksiyaning markaziy yoki yashirin (latent) davri.

Ushbu davr ijro etish signalidan to javob harakatini boshlashgacha bo'lgan vaqt oralig'ini tashkil etadi. Garchi bu vaqt oralig'i juda qisqa bo'lsada, u reaksiya jarayoni tuzilishida juda katta rol o'ynaydi. Bu davrda sportchi harakatsiz tursada, uning bosh miya qobig'ida uning javob harakatlarini tayyorlovchi, intensiv davr jarayonlari rivojlanib boradi ya'ni:

1) signal qo'zg'atuvchisini idrok etish- reaksiyaning yashirin davrining **sensor lahzasi**;

2) idrok etilgan qo'zg'alishni anglash, (aynan shu nazarda harakatlanish uchun signal ekanligini tushunish) – reaksiyaning **assosiativ lahzasi**;

3) bosh miya qobig'ining harakatlanish maydonida motor impulsning paydo bo'lishi va mazkur impulsning effektor neyronlar orqali tegishli mushaklarga jo'natilish reaksiyaning jarayonidagi yashirin davrning motor lahzasi.

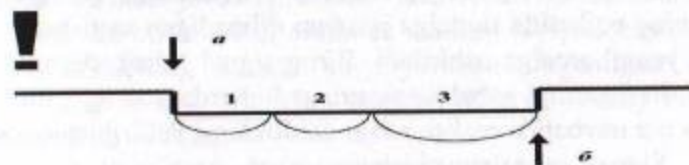
Reaksiyaning yakuniy yoki effektor davri

Ushbu davr javob harakatining boshlanishi paytidan to uning batamom tugallanishigacha bo'lgan vaqt oralig'ini qamrab oladi. Bu davrda javob harakati amalga oshiriladi, shuning uchun ham u odatda reaksiya jarayonidagi eng yetakchi davr deb hisoblanadi. Biroq, ushbu davrda amalga oshiriladigan va barcha guvoh bo'ladigan xatti-harakatlar reaksiyaning bundan oldingi davrlarida tayyorlangan bo'ladi: shu boisdan ham ushbu yakuniy davr o'zining barcha xususiyatlari bilan reaksiyaning dastlabki va yashirin davrlarida bosh miyaning katta yarim sharlarida yuz bergan asab jarayonlarining xarakteri va izchilligiga bog'liq bo'ladi.

Reaksiyaning tiplari. Reaksiyaning sensor, motor va neytral tiplari farqlanadi. Reaksiyaning bu uchchala tipi dastlabki davrda rivojlanuvchi va reaksiyaning effektor davrini belgilab beruvchi psixik jarayonlarning xarakteriga ko'ra bir-biridan farqlanadi.

Reaksiyaning sensor tipi. Ushbu tip sportchining diqqati dastlabki davrda ijro signalini idrok etishga qaratilganligi bilan ajralib turadi. Bunda sportchining eshitish tahlilatori juda kuchli qo'zg'alishda bo'ladi; unga nisbatan miya qobig'ining boshqa markazlari, jumladan, uning harakatlanish maydoni ham bu davrda tormozlangan yoki juda kam darajada qo'zg'algan bo'ladi (2-rasm).

Diqqat ana shunday yo'naltirilganligi tufayli sportchi signalli qo'zg'atuvchilarni juda tez va to'g'ri idrok etadi, biroq u hali start harakatini tez va katta kuch bilan amalga oshirishga tayyor bo'lmaydi.



28-rasm. Sensor tipidagi oddiy reaksiyaning chizmasi

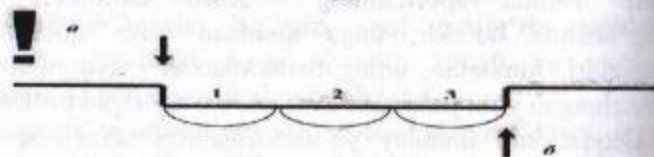
Dastlabki davrda idrok etish markazlari (eshitish) kuchli qo'zg'algan, harakatlanish markazlari esa bo'shashgan holatda bo'ladi. Buning oqibatida signalga javoban harakatlanish shu qadar kechikadiki, oqibatda bo'shashgan harakat markazlarini faol holatga keltirish uchun ancha kuch talab etiladi.

Bunga izoh – bosh miya qobig'ining harakatlanish uchastkasidagi motor impulsini tayyorlash nisbatan ko'proq vaqtni va anchagina

asab kuchini sarflashni talab qiladi, chunki ular faqat signalni idrok etishdan keyingina ishga tushadilar, ya'ni bundan oldingi harakatlanish markazlarining nisbatan tormozlangan holatida vujudga kelgan "bo'sh joyidan" hosil bo'ladilar.

Sensor tipidagi reaksiya boshqa reaksiya tiplariga nisbatan ancha sekin kechadi. Ularning latent davri o'rtacha hisobda 160-175 sigma (soniyaning mingdan bir ulushi) davom etadi, chunki asab qo'zg'alish reaksiyaning dastlabki davrida miyaning katta yarim shartli qobig'idagi motor markazlarida emas, balki sensor markazida yetakchilik qiladi.

Reaksiyaning motor tipi. Sportchining diqqati reaksiyaning dastlabki davrida javob harakatini tayyorlashga yo'naltirilganligi bilan xarakterlanadi. Albatta, bunda bosh miya qobig'ining harakat markazlari kuchli qo'zg'algan bo'ladi, ayni paytda miyaning boshqaruv maydonlarida, shu jumladan, eshitish tahlilatorining miyadagi so'nag'i qismida ham tormozlanish yoki sezilarli sustlashish kechayotgan bo'ladi (3-rasm). Shu tufayli ham sportchi o'ta tezkor va kuchli javob harakatini namoyon etishga to'la tayyor bo'ladi.



29-rasm. Motor tipidagi oddiy reaksiyaning chizmasi.

Dastlabki davrda harakatlanish markazlari qo'zg'algan bo'ladi, buning oqibatida signalga javoban qilinadigan xatti-harakatlar o'ta tez va yengil amalga oshiriladi. Biroq signal (idrok etish markazlarining bo'shashganligi sababli) aksariyat hollarda noaniq qabul qilinadi, bu esa o'z navbatida reaksiyadagi xatoliklarni keltirib chiqaradi.

Signal qo'zg'atuvchisining javob harakatini amalga oshiruvchi eshitish tahlilatorida boshlangan qo'zg'alish, (hatto miya qobig'idagi tegishli qismidagi eng past darajadagi qo'zg'alish jarayonida ham eshitish tahlilatorining miyadagi oxirgi qismiga tezda ko'chib o'tadi va u yerda assosiativ markazlarga o'tadi, zero bu qo'zg'alishlar tezda mashqlar tufayli odatiy holga aylanib, unga nisbatan asab jarayonlari ning dinamik stereotipi ishlab chiqilganidir. Mazkur qo'zg'alish birlashtiruvchi neyronlar orqali miya qobig'ining harakatlantiruvchi qismiga yetib borsa, u yerda bu qo'zg'alishlar javob harakatlarining avvaldagi

tayyorlab qo'yilgan "asab formulalari"ni topadi, natijada tegishli harakat impulslari bir lahzada harakatlanish a'zolari tomon intiladi.

Shu sababli ham yashirin davrning motor lahzalari nafaqat juda tez, balki ayni paytda juda kam energiyani sarflash orqali ham kechadi (sensor tipdagi reaksiyaning tamoman aksi o'laroq, bunda harakatlanish markazlarining enertligini yengib o'tish uchun qo'shimcha energiya, ya'ni kuch-quvvat sarflanmaydi). Shu boisdan motor tipidagi reaksiyalar eng tezkor reaksiyalar hisoblanib, ularning latent davri o'rtacha hisobda 100-125 sigma davom etadi. Ammo aksariyat hollarda ularda bir qator kamchiliklarga yo'l qo'yish holatlari kuzatiladi, xususan bu hol start signalini idrok etish va javob harakatini amalga oshirishda namoyon bo'ladi. Javob harakati ba'zan startga aloqasi bo'lmagan qo'zg'atuvchiga javoban, ularni signal o'rnida qabul qilib falstart ro'y beradi.

Reaksiyaning neytral tipi - bosh miya qobig'ining sensor va motor uchastkalaridagi qo'zg'atuvchi jarayonlarning nisbatan vazminligi bilan ajralib turadi. Bunda sportchining diqqati bir vaqtning o'zida va bir xil darajada signalni kutishga hamda unga javob harakatini amalga oshirishga qaratiladi. Laboratoriya sharoitida neytral tipdagi reaksiyaning latent davri 140-150 sigma davom etadi. Amalda reaksiyaning bu turi mas'uliyatli harakatlarda, shu jumladan start paytida ham juda kam kuzatiladi.

Reaksiyaning oddiy va murakkab turlari mavjud

Oddiy reaksiya deyilganda, reaksiyaning shunday turi tushuniladi-ki, unda javob harakatlari juda sodda bo'ladi: bunda javob reaksiyasini ado etish uchun oldindan ma'lum bo'lgan faqat bittagina qo'zg'atuvchi(signal), hamda unga javoban o'rganilgan bittagina javob harakati bo'ladi. Masalan, startdan chiqish - oddiy reaksiyaga yaqqol misol bo'la oladi.

Murakkab reaksiyalar deyilganda, reaksiyalarning shunday turlariga aytiladi-ki, ularda bir vaqtning o'zida bir-necha qo'zg'atuvchi va ularga javoban amalga oshirilishi lozim bo'ladigan bir necha javob harakatlari mavjud bo'ladi, buning ustiga ularning hech biri oldindan sportchiga ma'lum bo'lmaydi, va qaysi bir signalga qanday javob qaytarilishi ham aniq bo'lmaydi. Sport faoliyatida murakkab reaksiyalar juda ko'p uchraydi.

Murakkab reaksiyaga misol sifatida bokschilarning javob harakatlarini keltirish mumkin. Bunda sportchi hujumga o'tish va

o'zini himoya qilishning barcha usullarini yaxshi biladi, jangdan oldin o'z raqibini obdan o'rgangan, unga xos jang uslubini, hujum paytida qo'llanadigan usullarining o'ziga xos jihatlari aniqlashtirib olgan, unga javoban eng ma'qul harakatlarni ham oldindan o'ylab, xotirada saqlab qolgan bo'ladi. Jang davomida raqib hujumga o'tar ekan, qaysi vaqtda va qaysi usulni qo'llashni aniq bilmaydi. Shu boisdan ham sportchining diqqati juda zo'riqqa bo'ladi, u bir vaqtning o'zida ham diqqatini raqibining xatti-harakatlariga qaratishi, hamda uning harakatlariga munosib javob qaytarishni egallashtirib kerak, lekin oldindan biror bir javob harakatini topib qo'yishi (xuddi bu holatidagi kabi) mutlaqo mumkin emas. Chunki u ayni paytda raqib tomonidan qanday xatti-harakat bo'lishini aniq bilmaydi.

Murakkab reaksiyalarda latent davrining sensor lahzalari o'z muhim ahamiyat kasb etadi. Masalan, bokschi jang paytida, oldindan, ya'ni raqib tomonidan muayyan qo'zg'atish harakati qilinmasdan turib, biror bir javob harakatiga tayyorlanishi mumkin emas, agar u oldindan biror-bir harakatni amalga oshirishga tayyorlansa-yu, (bu uning miya qobig'idagi harakatlanish uchastkasidagi tegishli markazlarga bog'liq tarzda amalga oshiriladi) raqib, mutlaqo boshqacha tarzda javob qaytarilishi lozim bo'lgan usulda hujumga o'tadigan bo'lsa, bokschi o'z xatti-harakatini o'zgartirishga, ya'ni avvaldan tayyorlangan harakat impulslarini mutlaqo o'zgartirishga ulgura olmasligi, ya'ni raqibga imkoniyatni boy berib qo'yishi mumkin. Murakkab reaksiyalarda sportchilar doimiy ravishda jangga umumiy tayyorgarlik holatini namoyish etishlari lozim, ular bu lahzada o'zgaruvchi sensor jarayonlarga munosib javob qaytara olish qobiliyatiga ega bo'lishlari (buning uchun tegishli qo'zg'atuvchi signal bo'lgandan keyin), qo'zg'atuvchiga u paydo bo'lishi bilan kerakli harakat bilan javob bera olishlari shart.

Shu tufayli ham, javob harakatini amalga oshirish davrining oshib borishi hisobiga reaksiya jarayonining tuzilishi murakkablashadi.

Bu davrda quyidagilar kuzatiladi:

- 1) sensor lahzasi, u qo'zg'alish resepsiyasidan tashkil topadi;
- 2) idrok etilgan qo'zg'atuvchini ayni paytda amal qilayotgan boshqa qo'zg'atuvchilardan farqlash, yoki ajratib olish lahzasi;
- 3) tanib olish lahzasi, ya'ni mazkur qo'zg'atuvchini odatda, ikkinchi signal tizimi bilan bog'liq bo'lgan, hamda aksariyat hollarda yashirin nutq orqali ifodalanuvchi ma'lum guruh tarkibiga kiritish va qiyoslash lahzasi, ya'ni mazkur qo'zg'atuvchini boshqa, ayni paytda

amal qiluvchi qo'zg'atuvchilar fonida idrok etish. Zero, bu holat raqibning vaziyati va niyatlarini yaxshiroq anglab olishda o'ta muhimdir;

4) ushbu vaziyat uchun eng qulay javob harakatini tanlash lahzasi;

5) murakkab reaksiyaning yashirin davridagi motor lahza (yakuniy), miya katta yarim sharlarining harakatlanish qismini safarbar etish hamda harakatlanish organlariga tegishli motor impulslarini jo'natishdan iboratdir (4-rasm).



30-rasm. Tanlash murakkab reaksiyasi chizmasi.

a- ijro etish signali, 1- reaksiyaning latent davri sensor lahzasi, 2- farqlash lahzasi, 3- tanib olish lahzasi, 4- to'g'ri javob harakatini tanlash, 5- reaksiyaning latent davri motor lahzasi; b-javob harakatining boshlanishi

Natijada javob harakatlarini amalga oshirish jarayonlari sezilarli darajada sekinlashadi. Laboratoriya sharoitida murakkab reaksiyaning latent davri ba'zi hollarda 300 sigma dan ko'proq davom etadi. Tabiiy sharoitda amalga oshiriladigan faoliyat jarayonlarida, ya'ni katta amaliy tajriba to'plagan kishi, odatiy sharoitlarda murakkab reaksiyalar asab jarayonlarining tegishli dinamik stereotiplari ishlab chiqilganligi hisobiga juda tez kechishi mumkin (murakkab reaksiyaning yashirin davri oddiy sensor reaksiyalarining davomiyligiga yaqin bo'lib qoladi). Biroq faoliyat sharoitlari o'zgarishi bilan, yoki noodatiy qo'zg'atuvchi paydo bo'lishi bilan murakkab reaksiyalarning vaqti sezilarli darajada oshib ketadi.

Nazorat savollari:

1. Sport faoliyati haqida aytib bering.
2. Sport faoliyatiga tavsif deganda nimani tushunasiz?
3. Sport faoliyati bog'liq bo'lgan omillarni sanang.
4. Motiv haqida so'zlab bering.
5. Sport faoliyatining bevosita motivlari deganda nima tushuniladi?
6. Sport faoliyatining vositali motivlarini aytning.
7. Sport faoliyatiga undovchi motivlar dinamikasini sanang.

III BOB. SPORT MUSOBAQASINING PSIXOLOGIYASI

3.1. Sport musobaqalarining psixologik xususiyatlari haqida tushuncha

Ma'lumki, har qanday sport faoliyati turi musobaqalarda bo'lmaydi. Musobaqada ishtirok etishdan maqsad g'alabaga erishish yoki sportchi shu paytgacha erishgan yutuqlar darajasidan qat'iy nasa natijalarni yaxshilashdan iborat. Musobaqalarda yuqori natijalarni ko'rsatkichlarni qo'lga kiritishga intilish sportchining sport yutuqlari va tayyorgarligi darajasidan hamda boshqa omillardan qat'iy nasa namoyon bo'ladi. Musobaqa ko'p hollarda juda qisqa vaqt ichida kishidan nihoyatda katta imkoniyatlarni namoyish qilishni talab etuvchi ekstremal vaziyatni yuzaga keltiradi.

Sport musobaqalari sport murabbiysining qay darajada ishoni to'g'ri tashkil etganligini sarhisob qilish hisoblanadi. Sport faoliyati sport musobaqasi bilan uzviy bog'liq. Binobarin, har bir sport musobaqasi o'z mohiyatiga ko'ra, sportchining muayyan musobaqalarga tayyorgarlik jarayonidagi o'tkazgan mashg'ulot faoliyat natijalarni ro'yobga chiqarish demakdir.

Sportchini musobaqaga tayyorlash jarayoni undan yuqori darajada ruhiy zo'riqishni talab qiladi. Shu sababli sportchining asab tizimi, jismoniy va ruhiy rivojlanishi hamda sportchi shaxsining ma'naviy axloqiy sifatlarini shakllanganlik darajasiga bevosita bog'liq bo'ladi.

Sportchida psixik zo'riqishni yuzaga keltiruvchi sabablar nimada? Bunday sabablar juda ko'p. Ulardan quyidagilarni alohida ajratib ko'rsatish mumkin:

1. Sportchining tayyorgarligi. Sportchi o'z oldida turgan musobaqaga qanchalik yaxshi tayyorgarlik ko'rgan bo'lsa, u o'zining shunchalik ishonchli his qiladi, uning psixik holati ham oshib borib darajada bo'ladi, yaxshi tayyorgarlik ko'rmagan sportchida esa bunday aks kuzatiladi. Bunday sportchi nihoyatda qattiq hayajonlanib, xavotirga tushadi.

2. Musobaqalashuv tajribasi. Sportchi turli miqyosdagi musobaqalarda qancha ko'p qatnashgan bo'lsa uning shaxsiga xos ijobiy sifatlar shunchalik yaxshi namoyon bo'ladi. Biroq bunda sportchining jismoniy, texnik, taktik, nazariy va psixologik tayyorgarligini o'z ichida mujassam etgan sport tayyorgarligi darajasi ham katta rol o'ynaydi.

3. Musobaqalar miqyosi. Musobaqalarning miqyosi qanchalik baland bo'lsa, sportchilardagi psixik, zo'riqish ham shunchalik yuqori

bo'ladi. Chunki sportchining musobaqa faoliyati natijalarining shaxsiy va ijtimoiy ahamiyati, uning "g'alabasi" yoki "mag'lubiyati", sportchi yoki jamoaning, davlatning ijtimoiy maqomi va obro'si oshishiga ta'sir ko'rsatadi. Albatta zo'riqishning intensivligi sportchining oldiga qo'ygan vazifalariga ham bog'liqdir.

4. Emosional holatlarning sur'ati sportchilarning musobaqa davomidagi motivlari darajasiga bog'liq bo'ladi, bularga quyidagilarni kiritish mumkin:

- musobaqalarda qo'lga kiritilgan g'alaba orqali, qo'lga kiritilgan sport natijasi orqali o'z shaxsiyatini namoyon qilish motivi;
- sport orqali o'zining moddiy ehtiyojlarini qondirish motivi;
- sport murabbiysiga yaxshi munosabat, murabbiyning umid va ishonchini oqlash motivi;
- sportga xos kurashchanlikka intilish, sportga muhabbat motivlari;
- o'zini musobaqaviy faoliyatga xos bo'lgan ekstremal sharoitlarda sinab ko'rish motivlari;
- musobaqalardan g'alaba quvonchini kutish motivlari;
- musobaqalarda yuqori sport natijalariga erishib, mamlakat terma jamoasi tarkibiga kirish motivlari;
- sport orqali dunyoni ko'rish orzularini qondirish motivlari;
- dunyoviy rekordlarni o'rnatish bilan bog'liq motivlar;
- chempion bo'lish, sovrindor bo'lish va hokazo unvonlarga erishish bilan bog'liq motivlar;
- sportchining estetik tuyg'ulari bilan bog'liq motivlar;
- sportchining - vatanparvarlik, mamlakat, jamiyat, jamoa oldidagi burchi va majburiyati tuyg'usi, sportchilik sha'ni tuyg'usi kabi ma'naviy tuyg'ulari bilan bog'liq motivlar.

Motivatsiyalar shaklining xilma-xilligi sportchining shaxsiy xususiyatlariga ham, shuningdek, musobaqa ishtirokchilarining sport natijalarining ijtimoiy ahamiyatiga ham bog'liq bo'lishi mumkin. Sport tayyorgarliklari tizimida musobaqada ishtirok etish motivini shakllantirish juda muhim ahamiyat kasb etadi. Motivning ijtimoiy ahamiyati qanchalik yuqori bo'lsa, hamda sportchi tomonidan yaxshi anglab yetilsa, sportchining yuqori sport natijalarini qo'lga kiritishiga, musobaqalarda g'alabani qo'lga kiritishiga zarur bo'lgan sharoit shunchalik yaxshiroq yaratilgan bo'ladi.

5. Musobaqa ishtirokchilarining tarkibi. O'z kuchlariga ko'ra teng raqiblar musobaqalashganda kurashlar yanada qizg'in tus olib,

sportchilarning emosional zo'riqlari yuqori darajaga yetadi. Agar musobaqalashayotgan tomonlarning tayyorgarlik darajalari bir-biridan sezilarli farq qilsa, emosional zo'riqlar ham shu qadar past bo'ladi.

6. Musobaqalarni tashkil etish va jihozlash shart-sharoitlari Odatda musobaqa yomon tashkil etilsa, hakamlar noto'g'ri ish tutsalar, emosional zo'riqlarning kuchayishi va agressiv, tajovuzkor his tuyg'ularning paydo bo'lishi yuz beradi. Bundan tashqari agressiv his tuyg'ularning paydo bo'lishiga tomoshabinlar sonining, ayniqsa musobaqalashayotgan sportchilarga nisbatan do'stona munosabatda bo'lmayotgan tomoshabinlar sonining katta bo'lishi ham sabab bo'ladi.

7. Emosional zo'riqlarning kelib chiqishi sportchi shaxsining individual xususiyatlariga ham bog'liqdir. Bunga quyidagilar kiradi: asab turi, temperament, shaxsning xarakteri, sportchining irodaviy va ma'naviy rivojlanish darajasi.

8. O'z-o'zini tartibga solish usullarini egallaganligi darajasi. Agar sportchi o'z-o'zini tartibga solish usullarini egallagan bo'lsa, bu uni turli noxush vaziyatlarda himoya qiluvchi ichki himoya vositasi bo'lib xizmat qiladi. Masalan, stress holati yuzaga kelganda yoki musobaqa jarayonida ko'plab salbiy omillar paydo bo'lganda tezkorlik bilan o'z vaqtida ularni bartaraf eta oladi.

Musobaqa qadim-qadimdan pedagogika va psixologiya sohasida inson faoliyatini rag'batlantiruvchi omil sifatida e'tirof etib kelingan. Musobaqaning bunday rag'batlantiruvchi ta'sirini o'rganishga bir qator psixologik tajribaviy tadqiqotlar ham bag'ishlangan.

Sport faoliyatida musobaqalarning rag'batlantiruvchi ta'siri asab azaldan ma'lum va buni qo'shimcha tarzda isbotlashning hojati yo'q. Chunki odatda sportchilar aynan musobaqalashuv jarayonidagina eng yuqori ko'rsatkichlarga erishganlar. Jahon chempionatlari va Olimpiya o'yinlaridagi jahon rekordlarining o'rnatilishi bunga yaqqol misol bo'ladi.

Sportchi musobaqalashuv faoliyatining eng muhim psixologik xususiyati shundaki, mazkur faoliyat sportchi shaxsini tarbiyalash va qaror toptirishning muhim omilidir. Shu sababli ham sport sohasida shaxsni tarbiyalashda sport musobaqalari zaruriy shart-sharoit hisoblanadi.

Sport musobaqalarining sportchi shaxsiga ta'siri ikki xil tarzda kechishi mumkin:

1. Stixiyali tarzda ya'ni, o'zidan o'zi kutilmagan holda. Bunda mazkur ta'sirlar ham sportchiga, ham uning murabbiysiga bog'liq bo'lmaydi;

2. Sportchi faoliyatidagi musobaqalar oldidan va start oldidan o'tkaziladigan psixologik-pedagogik ta'sir tizimi orqali.

Psixologik-pedagogik ta'sirning asosiy maqsadi, bu musobaqa oldidan va start oldidan tayyorgarligi jarayonida sportchining o'z faoliyatini tashkil qila olish ko'nikmasini shakllantirish orqali, uning psixik tayyorgarligini safarbar etishdan iboratdir.

3.2. Startoldi holatlarning psixologik xususiyatlari

Har bir sportchi musobaqa oldidan startoldi xolatini boshdan kechiradi. Bunday holatning kelib chiqishiga sababi, emosional zo'r berishlar bilan bog'liqdir.

Startoldi emosional his – hayajonlar sportchining startoldi holatlari turli paytlarda yuz berishi mumkin. Ba'zi sportchilarda bu holat biron bir musobaqada ishtirok etishi haqidagi xabarni olishi bilanoq boshlansa, ba'zi birlarida ushbu musobaqaga start berilishidan bir necha kun yoki bir necha soat oldin boshlanishi mumkin.

Sportchilardagi startoldi holatining paydo bo'lishi ularning shaxsiy-individual xususiyatlariga, ya'ni asab tizimining turiga, temperamentiga, xarakteriga, sport musobaqalarda ishtirok etish bo'yicha to'plagan tajribasiga va xokazolarga bog'liq. Sportchilarning musobaqalarda ishtirok etish oldidan startoldi holatlarini boshdan kechirishlari fiziologik mexanizmlarga bog'liq bo'lishi mumkin. Fiziologiya fani nuqtai nazaridan startoldi holatlarining mexanizmlari shartli refleks xarakteriga egadir.

Ularning asosida sportchi organizmining oldinda turgan kuchli harakat faoliyatiga funksional tayyorgarligi yotadi. Sportchi organizmida start oldidan yuzaga keladigan fiziologik o'zgarishlar shartli reflektor moslashuvchanlik reaksiyalari hisoblanib, ular sportchi oldida turgan jismoniy ishlarning bajarilishini ta'minlaydi. Masalan, ular qatorida yurak – qon tomir tizimi reaksiyasi, nafas olish faoliyatining o'zgarishi, ichki sekresiya bezlarining va boshqa organlardagi o'zgarishlarni aytib o'tish mumkin.

Psixologik nuqtai nazardan olib qaraganda musobaqalar oldidagi psixologik zo'riqlarni odatda shunchaki his- hayajon deb atashadi. Start oldidan hayajonlanish (albatta belgilangan me'yor darajasida) nafaqat mumkin, balki zarur hamdir. Chunki, startoldi hayajonini his

etmasdan, kishi o'z imkoniyatlarini to'liq namoyish eta olmaydi. Bunday vaziyatlardagi hayajonlanish, odatda, sport o'yinlaridagi ko'tarinki kayfiyat, umumiy ko'tarinki jangovor ruh, sport janglarini intiqlik bilan kutish tarzida namoyon bo'ladi. Har bir sportchi nafaqat musobaqa oldi his-hayajonlari dinamikasining umumiy qonuniyatlarini bilishi, balki ayni paytda bu boradagi o'zining individual xususiyatlarini ham yaxshi bilishi kerak. Zero o'z holatini to'g'ri anglab yetish, uni me'yorlashtira olishning bosh yo'lidir. Startoldi holatlarining psixologiyasini o'rganishga bag'ishlangan dastlabbi tadqiqotlar (O.A.Chernikova, 1937) "startoldi lixoradkasi" ning o'ziga xos jihatlarini ochib berdi, ya'ni uning sportchi xatti-harakatlariga ta'sir qilishini hamda ushbu masalani o'rganish sportchilarni musobaqaga tayyorlashda o'ta muhim ekanligini ko'rsatdi. Ushbu yo'nalishdagi tadqiqotlarda G.M.Gagayeva, S.M.Oya, Yu.Yu.Palayma, A.S.Puni va boshqalar tomonidan startoldi xolatining asosiy turlari aniqlangan. Mazkur tadqiqotlarda startoldi holatlari alohida psixologik va fiziologik xususiyatlari bilan ajralib turishi qayd etilgan. Bu holatlar sportchining, ishchanligiga hamda musobaqalashuv sharoitlarida u amalga oshiradigan xatti-harakatlarning natijasiga ta'sir ko'rsatishi aniqlangan.

Startoldi holatining 4 ta turini alohida ajratib ko'rsatish mumkin:

- **Startoldi lixoradkasi**
- **Startoldi apatiyasi**
- **Jangovor holat**
- **Xotirjamlik holati**

1. *Startoldi lixoradkasi* - ushbu holat quyidagi psixologik xususiyatlari bilan ajralib turadi:

- a) kuchli hayajonlanish, ba'zi hollarda bu hayajon sportchi faoliyatini asosiy maqsaddan chalg'itadi;
- b) his-hayajonlarning beqarorligi, ularning birini ikkinchisi, ba'zan mutlaqo teskarisi bilan tez-tez almashib turishi;
- c) diqqatning chalg'ishi, parishonxotirlik;
- d) idrok va tasavvurdagi uzilishlar, sportchi start signali yoki murabbiyning maslahatlarini o'z vaqtida eshitmasligi mumkin;
- e) xotiraning susayishi. Bunday holatda, sportchilar asosiy e'tibor qaratilishi lozim bo'lgan jihatlarga talab darajasida e'tibor qaratmaydilar;
- f) fikrlar chalkashib, biri ikkinchisiga o'tib ketadi.

Tashqi belgilari:

- Tomir urishi va nafas olishning tezlashuvi;
- Qo'l va oyoqlarning qaltirashi;
- Oyoq va qo'llarning sovuqqotishi;
- Terlab ketish, yuzning oqarib ketishi;
- Ba'zi hollarda og'izning qurishi, oshqozon buzilishi va hokazolar kuzatiladi.

Fiziologik nuqtai nazardan startoldi lixoradkasi kuchli hayajonlantiruvchi asab jarayonlarining ko'tarilishi va tormozlovchi asab jarayonlarining susayishi bilan bog'liqdir.

Startoldi lixoradkasi ko'pincha sportni yaqinda boshlagan sportchilarda yoki yetarli darajada tayyorgarlik ko'rmagan sportchilarda shuningdek, qiziqqon, har narsaga birdaniga qizishib ketadigan sportchilarda kuzatiladi.

Ushbu emosional holatni bartaraf etishda sportchining e'tiborini musobaqadan boshqa narsaga jalb etish yaxshi natija beradi. Ularga quyidagilarni misol keltirish mumkin:

- So'zlashuv usuli—bunda sport murabbiysi yoki psixolog sportchining e'tiborini musobaqaga mutlaqo aloqasi bo'lmagan boshqa mavzularga qaratadi.
- Qizitish mashqlari (tinchlantiruvchi va murakkab koordinasiyalı mashqlarni berish).
- Massaj, o'z-o'zini massaj qilish (tinchlantiruvchi).
- Diqqatni chalg'itish usullari.
- Ortiqcha zo'riqishni susaytirish maqsadida o'z-o'zini tartibga solish.

2. *Startoldi apatiyasi*. Ushbu holat startoldi lixoradkasining tamoman teskarisi bo'lib, unda quyidagi xususiyatlar kuzatiladi:

- a) qo'zg'aluvchanlikning susayishi. Odatda bu holat barcha psixik jarayonlarning o'ta bo'shanglik bilan bajarilishida va ba'zan hatto uyqusirash holatiga tushish tarzida namoyon bo'ladi;
- b) musobaqada ishtirok etish xohishining yo'qligi;
- c) astenik kayfiyatning paydo bo'lishi, kuchsizlanish, idrok, diqqat, tafakkur va boshqa jarayonlar sur'ati va hajmining pasayishi.

Startoldi apatiya holati fiziologik jihatdan bosh miya qobig'idagi qo'zg'atuvchi jarayonlarning pasayishi va tormozlovchi jarayonlarning kuchayishi bilan bog'liq bo'ladi.

Bunga sabab sportchining o'ta charchaganligi yoki me'yordan ortiq mashq qilib yuborganligi ham bo'lishi mumkin. Agar sportchida yuqorida aytilgan xolatlar kuzatilmagan bo'lsa, bu holatni bartaraf

etish uchun xuddi startoldi lixoratkasida qo'llangan usullardan foydalanish mumkin. Faqat ularning aksini qilish lozim bo'ladi.

3. Jangovor tayyorgarlik xolatiga quyidagilar xosdir.

a) oldinda turgan musobaqaga butun diqqatni jalb etilishi, diqqat hajmining oshishi;

b) sportchi o'z kurashida nimani hisobga olish kerakligini va qanday usullardan foydalanishi kerakligini juda yaxshi eslab qoladi va biladi;

c) ushbu holatda sportchining harakatlari, reaksiya vaqti va unda kechayotgan psixik jarayonlarining tezlashuvi yuz beradi;

d) sportchida yuqori darajadagi irodaviy zo'r berish qobiliyati kuchayadi.

Jangovor holatning fiziologik asosi sportchi organizmining barcha tizimlari jismoniy ishchanlik qobiliyatining umumiy ko'tarinkiligi, qo'zg'alish va tormozlanish asab jarayonlarining optimal holatda bo'lishidan iboratdir.

Jangovor holat yuqori darajada mashqlangan, yaxshi tayyorlangan va musobaqalarda ishtirok etish bo'yicha katta tajribaga ega bo'lgan sportchilarga hosdir.

4. *Xotirjamlik holati.* Ushbu xolat aksariyat hollarda sportchilar sport musobaqalarida raqibi imkoniyatini suniy ravishda pasaytirib, o'zlari uchun juda kuchsiz raqib deb hisoblaydigan va shu sababli uning ustidan yengilgina g'alaba qozonaman deb o'ylaydigan holatlarda yuzaga keladi. Mazkur holatda quyidagilar kuzatiladi:

a) g'alaba uchun zarur bo'lgan hushyorlik va safarbarlik holatining yo'qligi;

b) diqqat jadalligining pasayishi, idrok, tafakkur jarayonining sekinlashuvi, sport jangini olib borishdagi xushyorlikning susayishi.

Odatda, o'zini xotirjam tutish holati sportchilarda ular chindas ham o'zlaridan ancha ojiz raqiblar bilan maydonga tushganda kuzatiladi. Ushbu holat sportchining ishchanlik, bor kuch g'ayratini safarbar etish qobiliyatlariga salbiy ta'sir etib, natijada uning xatti harakatlaridagi yakuniy natijalar darajasi pasayib ketadi.

Sport kurashlarida paydo bo'ladigan his-tuyg'ularning tavsifi

Sport faoliyatini amalga oshirish sharoitida, ayniqsa sport musobaqalari jarayonida o'ziga xos shunday bir his tuyg'ular paydo bo'lib va shakllanadiki, ular ma'lum ma'noda bajarilayotgan faoliyatning spesifik jihatlarini o'zida ifoda etadi. Ular birinchi g'alaba

musobaqa shart-sharoitlari ta'sirida paydo bo'ladi, zero bunday hollarda sportga xos raqobat, g'alabaga erishish yoki muayyan natijalarni qo'lga kiritish uchun keskin kurash jarayonlari, hayajonli lahzalari yuzaga keladi.

Sport kurashlari jarayonida paydo bo'ladigan his-tuyg'ularning quyidagi asosiy turlari aniqlangan:

• *Musobaqalashuv qo'zg'alishi* - bu holat sportchining yuqori darajadagi faolligi hamda uning stenik (harakatga doir) his-tuyg'ulari bilan xarakterlanadi. Odatda musobaqalarda muvaffaqiyatli ishtirok etish, muayyan sportchiga xos bo'lgan musobaqalashuv qo'zg'alishining me'yor darajasida bo'lishiga bog'liq bo'ladi.

• *Jangovor ko'tarinki ruh* - bu xolat sportchi tomonidan kuch quvvatning o'ziga xos tarzda ko'tarilishi, nihoyatda katta shijoatni va faollikni his etish natijasida o'zida g'alabaga bo'lgan ishonch hissini mustahkamlashi, kuch - g'ayratini sarflash uchun tayyorligi, sportchining o'z xatti-harakatlarini yuqori darajada boshqara olishi tarzida namoyon bo'ladi.

• *Sportga berilib ketish* - bu holat yorqin emotsional his-tuyg'ular, sport kurashiga nisbatan butun diqqatni jalb etish tarzida namoyon bo'ladi, bu holatni ayniqsa sportning o'yin turlarida ko'proq kuzatish mumkin. Bu jarayonda sportchilar o'yinga shu qadar berilib ketganlaridan tevarak-atroflarida sodir bo'layotgan voqealarga ham e'tibor bermay qo'yadilar, masalan, ular bunday paytda tomoshabinlarning reaksiyasini ham, tribunadagi shovqin suronni ham, do'stlarining chaqirgani-yu, murabbiyning gaplarini va hokazolarni ham mutlaqo eshitmaydilar. Bu holat, ayniqsa, jamoalarning g'oliblik darajasi, unchalik katta bo'lmagan ochkolar hisobiga tez-tez o'zgarib turgan paytda ko'proq kuzatiladi.

• *Sportcha qizg'inlik* - bu salbiy emosional holat bo'lib, mazkur jarayonda, sportga berilib ketish shu darajaga yetib boradiki, natijada sportchilar affekt holatiga, ya'ni, o'zlarini boshqara olmaydigan holatga tushib qoladilar. Vasvasaning affektli holatida ishtirokchilar tomonidan o'yin qoidalarining buzilishi, ruxsat etilmaydigan usullarning qo'llanishi, raqibga nisbatan va hatto, hakamlarga nisbatan ham qo'pollik qilish holatlari kuzatiladi.

• *Agressivlik, (tajovuzkorlik)* - agressiya so'zining bevosita tarjimasini tirik organizmga ziyon yetkazishni maqsad qiluvchi reaksiya, degan ma'noni anglatadi (Dollart va boshqalar). Agressivlik salbiy his tuyg'u bo'lganligi sababli haqiqiy sportga xos emas. Bu holat raqibga

dushmanlarcha munosabatda bo'lish tarzida namoyon bo'ladi. Bunda sportchi har qanday yo'l bilan, hatto belgilangan musobaqa qoidalarini buzib yoki raqibiga ongli ravishda jarohat yetkazib bo'lsa-da, g'alabaga erishishga intiladi. Bunday emosional holatda ular tomonidan raqib o'zlariga teng va hurmatga loyiq qarshi taraf vakili emas, balki nima qilib bo'lsa-da o'yindan chiqarib tashlanishi kerak bo'lgan "dushman" sifatida qabul qilinadi. Shunday qilib, agressivlik holati sport azarti holatidan o'zining ongli tarzda amalga oshirilishi bilan farq qiladi. Chunki sport azarti paytida sportchining o'z xatti-harakatlarini boshqarish va nazorat qilish qobiliyati pasayib ketgan yoki mutlaqo tark etgan bo'ladi. Agressivlik holati ayniqsa, professional sport turlarida yaqqol ko'zga tashlanadi, ba'zi hollarda esa bu sport turlarining asosiy "fazilati"ga ham aylanib qoladi.

•**Sport jahldorligi** - ushbu emosional holatda ham muayyan darajada agressivlik belgilari bor. Biroq, bunda sportchining asabiylashuvi va norozilik tuyg'ulari asosan, uning o'ziga, qilgan xatolariga va noto'g'ri xatti-harakatlariga qaratilgan bo'ladi.

Sport jahldorligi – bu o'ta yorqin va kuchli tuyg'udir, u muayyan vaziyatlarda juda tez paydo bo'lib, yuzaga kelgan qiyinchiliklarni hal etishga qaratilgan faol xatti-harakatlarda ko'zga tashlanadi. Ushbu holat sportchining intensiv harakatli faoliyati nihoyasiga yetgach, o'z o'zidan barham topadi. Sportga xos jahldorlikning tarkibida quyidagi psixologik unsurlar mavjuddir: izzat nafsining kamsitilishi, o'z-o'zini baholash va o'zgalarning baholashidan qoniqmaslik. Shunday qilib, sportga xos jahldorlik sportchining raqibiga emas, balki uning o'ziga qaratilganidir.

•**Sportchilik sha'ni** – uni ma'lum ma'noda ma'naviy tuyg'ulari qatoriga kiritish mumkin. Uning mohiyati, sportchining o'z tomonidan himoya qilayotgan ijtimoiy manfaatlarini o'z shaxsiy manfaatlarini sifatida his etishi va ular uchun shaxsan va ruhiy javobgarlik kechinmalarini his etishidan iboratdir. Boshqacha so'z bilan aytganda, ushbu tuyg'u asosida shaxsiy va ijtimoiy manfaatlarining mushtarakligi, ya'ni yaxlitligi yotadi. Shu sababli ham sportchilik sha'ni sportchi biror bir musobaqada muayyan jamoaning yoki jamiyatning vakili sifatida ishtirok etib, o'z shahri, korxonasi yoki respublikasining sha'nini himoya qilayotganida yanada yaqqolroq namoyon bo'ladi.

•**Shaxsiy ustunlik tuyg'usi** – bu holat salbiy emosional tuyg'udir. U sportchi "yulduzlik kasalligi"ga chalinganda, o'zini katta olib

boshqalarni pisand etmay qo'yganda, shuningdek, o'z yutuqlariga o'zi mahliyo bo'lib qolganda namoyon bo'ladi. Ushbu holat sportchidagi o'ta xudbinlikni, shaxsiy manfaatga o'chlikni, o'zini o'z do'stlariga, jamoasiga qarshi qo'ya olish xususiyatlarida ifodalaydi.

•**Sportchilikdan faxrlanish tuyg'usi** – ushbu tuyg'u o'ta qiyin sport jangida g'alaba qo'lga kiritilganda yuzaga keladi. Agar bu g'alaba jamoat orasida e'tirof etilsa va qizg'in kutib olinsa, unda erishilgan yutuqlar uchun mukofotlar olinsa, mazkur tuyg'u yanada kuchliroq namoyon bo'ladi. Sportchilikdan faxrlanish tuyg'usi o'ziga xos ma'naviy hissiyot bo'lib, uni odatda o'z muvaffaqiyatini faqat o'zining shaxsiy muvaffaqiyati deb emas, balki muayyan jamoa vakilining muvaffaqiyatini tan olish deb tushunadigan sportchilar boshdan kechiradilar.

•**Burch va mas'uliyat tuyg'usi** – ushbu tuyg'u musobaqa sharoitida sportchi irodasining asosiga aylanadi. Chunki u sportchining o'z jamoasi oldidagi burchi va mas'uliyatini anglatadi. Ushbu tuyg'u yuzaga keltiradigan motivlar sportchini oldida turgan katta qiyinchiliklarni bartaraf etishga da'vat qiladi. Sport kurashlari hamisha qiyin kechadi, qolaversa, aksariyat hollarda ular kuchli jismoniy toliqish, jarohatlar olish, og'riqli taassurotlarni, xavf-xatarni his etish bilan bog'liq bo'ladi. Burch va mas'uliyat tuyg'usiga ega bo'lgan sportchilar yuqorida tilga olingan barcha holatlarda jang qanchalik og'ir bo'lmasin, ortga qaytmaydilar, uni davom ettiradilar. Sub'ektiv tarzda bu tuyg'u sportchining qanday qilib bo'lsa-da, g'alabani qo'lga kiritishi zarurligini, shuningdek, bu orqali o'z jamoasi va jamoasi muvaffaqiyatini ta'minlashini anglab yetishdan iboratdir.

3.3. Sportchini musobaqalashuvdan keyingi ruhiy holatlar

Bo'lib o'tgan musobaqalardan so'ng sportchi o'ta murakkab psixologik holatlarni boshdan kechiradi. Mazkur hissiyotlarning kelib chiqishiga ko'plab omillar ta'sir etib, quyida ulardan ayrimlarini ko'rib chiqamiz: a) erishilgan natija, g'alaba yoki mag'lubiyatdan, uning ijtimoiy ahamiyatidan ta'sirlanish; b) kutilmagan natijadan yoki ayni maqsad qilib qo'yilgan natijaga erishilganidan hayajonlanish; natijaning mazkur sportchining intilish darajalariga mos kelishidan ta'sirlanish; c) o'tkazilgan musobaqaning keskinligidan, g'alabani ta'minlagan yoki mag'lubiyat keltirgan o'sha jangning qiyin kechganligidan ta'sirlanish; d) shuningdek, bu jarayonga - sportchining shaxs sifatidagi fazilatlari, undagi istiqbol rejalari, mazkur rejalarning

erishilgan natijalarga muvofiqligi, uning irodaviy sifatlari, ma'naviy va emotsional barqarorligi va hokazolar ham o'z ta'sirini ko'rsatadi.

Sport musobaqalari odatda, sportchining g'alabasi yoki mag'lub bo'lishi bilan tugaydi. Psixologik nuqtai nazardan g'alaba – bu muvaffaqiyat, mag'lubiyat esa – muvaffaqiyatsizlikdir.

Sportda erishilgan g'alaba odatda sportchida ijobiy emosional holatlarni hosil qiladi, ya'ni:

- sport kurashida o'zining chindan ham ustunligini his etish, erishilgan natijadan qoniqish;
- hayotsevarlik, quvnoqlik kayfiyati, tetiklik;
- o'z kuchiga ishonch hissi;
- mashqlarni davom ettirish va yana musobaqalarda ishtirok etish istagi.

G'alabaga erishilganda paydo bo'ladigan ijobiy his-tuyg'ular ba'zan o'ta yorqin namoyon bo'lib, sportchining tashqi reaksiyalarida ham sezilib turadi: bunday hollarda sportchi hayajonlanganidan sakrab yuboradi, do'stlarini quchoqlaydi, zero, u juda katta quvonch va shodlikni, baxtiorlikni boshdan kechiradi. Odatda, bunday kuchli va yorqin his – tuyg'ular, g'alaba chindan ham juda og'ir jangda qo'lga kiritilsa, buning uchun sportchi juda kuchli va o'ziga munosib raqib bilan bellasha namoyon bo'ladi. Biroq, jangning shiddati haddan tashqari og'ir kechgan bo'lsa, sportchi o'z tuyg'ularini birdan namoyish etmasligi ham mumkin. Buning uchun unga ma'lum muddat kerak bo'ladi. Bu vaqt ichida u biroz dam oladi, bo'lib o'tgan voqealarni idrok etadi, shundan so'nggina u g'alaba natijasini chindan his eta oladigan psixik holatga kirishi mumkin.

G'alaba ba'zan sportchida salbiy his tuyg'ularni ham paydo qilishi mumkin, masalan:

- manmanlik, o'z sport imkoniyatlarini yuqori baholash;
- o'z-o'ziga ortiqcha ishonish;
- bundan keyingi mashg'ulotlarga loqaydlik, e'tiborsizlik bilan munosabatda bo'lish. Shuning uchun ham musobaqada g'alaba qo'lga kiritilgandan so'ng, sportchi o'z murabbiysi bilan birga, fursatni boy bermay, o'z vaqtida kelgusi ishlarni amalga oshirish rejalarini muhokama olishi lozim.

Musobaqada mag'lub bo'lish ham sportchiga ikki xil, ya'ni ijobiy va salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkin. Bunda aksariyat hollarda quyidagi emosional holatlar kuzatiladi:

• ruhiy siqilish holati, o'z kuchiga ishonmaslik, omadi kelgan do'stlaridan xafa bo'lish va ularga hasad bilan qarash;

• apatiya hissi, hamma narsadan ko'ngil sovushi, befarqlik, sportga bo'lgan qiziqishning so'nishi, hatto mashg'ulotlarga ham qatnashmay qo'yish;

Ammo shuni ham unutmaslik kerakki, raqibga bir marta hisobni boy berish, bu hali tamoman mag'lub degani emas, agar raqib chindan ham kuchli bo'lsa, o'zining tayyorgarligi, mahorati bilan sizdan ancha ustun bo'lsa, u bilan imkon qadar olishib, unga "sharaf bilan" yutqazish ham mumkin. Bunday hollarda mag'lubiyat ham o'ziga xos sport g'alabasi sifatida talqin etilib, shunga muvofiq qoniqarli hissiyotlar bilan kechadi.

Shu boisdan, ba'zan mag'lubiyat ham sportchida faol his-tuyg'ularni keltirib chiqarishi, unda o'z xatolarini bartaraf etish, sport mahoratini oshirish va shunday qilib, kelgusi musobaqalarda g'alabani qo'lga kiritish istagini paydo qilishi mumkin.

Mag'lubiyatga uchraganda sportchiga taskin berishning eng yaxshi yo'li u yo'l qo'ygan xato va kamchiliklarni ongli ravishda tahlil etish (albatta, buni sportchi biror fursat dam olgandan keyin amalga oshirish lozim), kelgusi musobaqalar uchun faol mashg'ulotlarni boshlab yuborish hisoblanadi.

Nazorat savollari:

1. Sport musobaqasi haqida tushuncha.
2. Musobaqa sharoitida sportchilarni psixik holatini tavsiflang.
3. Start oldi holatlariga tavsif bering.
4. Sport kurashi jarayonidagi emosional – hissiy holatlarni tavsiflab bering.
5. Sportchini musobaqadan so'ng ruhiy holatlarini aytib bering.
6. Sport musobaqasi deganda nimani tushunasiz.

II QISM. SPORTCHINI BO'LAJAK MUSOBAQALARGA TAYYORLASH

I BOB. SPORTCHINING TEXNIK JIHATDAN TAYYORLASHNING PSIXOLOGIK ASOSLARI

1.1. Sportchining texnik tayyorgarligi va uning psixologik xususiyatlari to'g'risida umumiy tushuncha

Sportchini texnik jihatdan tayyorlash bu sportchini muayyan sport turiga xos bo'lgan harakatlarni bajarish usullarini egallashi va ularni takomillashtirishdan iborat bo'lgan pedagogik jarayondir.

Sport harakatlarining texnik usullari har xil sport turlarida turlicha psixologik tuzilishga ega bo'ladi. Ayrim sport turlarida, masalan, gimnastikada bu xatti-harakatlar garchi ularni bajarish sportchidan juda katta jismoniy kuch ishlatishni talab etsa-da, o'z elementlarining nihoyatda yuqori darajada muvofiqlashtirilganligi, ulardagi uyg'unlik va go'zallik bilan ajralib turishi, yengil bajarilishi va tashqi tomondan qaralganda, hech bir zo'riqishlarsiz ado etilishi zarur.

Bunda sportchilarning diqqat-e'tibori o'z xatti-harakatlarini texnik jihatdan to'g'ri bajarishga qaratiladi. Bunga esa, ulardagi propriozeptiv, mushak-harakat va vestibulyar sezgilarning yuqori darajadagi rivojlantirilishi natijasida erishiladi. Tashqi predmetlarning o'ziga xosligini idrok etish, o'z vaqtida va aniq ravishda ularga nisbatan reaksiya bildirish gimnastika texnikasida II darajali, yordamchi ahamiyatga ega (tayanib sakrashda ketma-ket, yonma-yon brusslardan sakrab tushishda gimnastika uskunasi (snaryadini) idrok etish).

Yakkakurashlar va sport o'yinlari kabi sport turlaridagi sport harakatlari texnikasining psixologik tuzilishi boshqacha ko'rinishga ega. Bu yerda texnikaning eng asosiy elementi bo'lib tashqi muhit bilan o'ta nozik ravishda o'zaro aloqada bo'lish xizmat qiladi: texnik uslublar (raqibni aldab o'tish, koptokni o'z sheriklariga uzatish, yuqori va uzoq masofadan turib raqibga zarba berish va hokazolar), ular hali tugallanmagan, shakllanmagan holda ham ko'p jihatdan tashqi muhit bilan bog'liq bo'ladi, ya'ni sportchini o'z vaqtida va aniq reaksiya bildirishga majbur qiladigan qo'zg'atishlarga bog'liq bo'ladi. Bunday sport turlarida texnikaning eng muhim va asosiy psixologik elementi tashqi qo'zg'atuvchilarga nisbatan qaytariladigan javob reaksiyasi

jarayonlari, ularning yuqori tezligi va aniqligi hisoblanadi. Shu sababli ham bu sport turlarida sportchining harakatlarini to'g'ri muvofiqlashtirish o'z-o'zidan emas, balki sport kurashida yuzaga kelgan vaziyatlardagi muhim o'ziga xosliklardan ogoh etuvchi qo'zg'atishlar ham muhim ahamiyat kasb etadi.

Harakat malakalari texnik tayyorgarlikning asosi sifatida

Mashqlar texnikasini egallash o'z mazmuniga ko'ra, sport harakatlari malakasini egallashdan iborat.

Shuning uchun ham sportchilarni texnik tayyorlashning markaziy psixologik muammosi bu – harakat malakalarini shakllantirish va ularni ishlata bilish masalasidan iboratdir.

Harakat malakalari deyilganda nimalar tushuniladi? Harakat malakalari deyilganda, mashqlar jarayonida ma'lum mukammallik darajasiga yetkazilgan, tez, aniq va vaqtni tejagan holda yuqori sifat va miqdoriy natija bilan bajariladigan yaxlit harakat tushuniladi.

Yuqoridagi ta'rifdan kelib chiqib aytish mumkinki, malakalarga quyidagi hususiyatlar xosdir:

1. Harakatlarni aniq bajarish, ya'ni xatolarga yo'l qo'ymaslik.
2. Harakatlarni bajarishdagi yengillik, bu qo'shimcha zo'riqishlar, ortiqcha kuch sarflashning yo'qligi bilan bog'liq.
3. Mukammallikka erishilgan harakatlar tez bajariladi.
4. Malakalar hamisha yaxlitlik harakteriga ega bo'ladi.

Fiziologik mexanizmi bo'yicha malakalar dinamik harakat stereotiplaridan iboratdir. Ular faoliyatdagi borliqning birinchi va ikkinchi signal tizimlari orasidagi o'zaro munosabatlar asosida shakllanadi.

Malakalarda ongning o'rni

Biror bir harakatni izchil ravishda takrorlash natijasida ular asta-sekin avtomatlashadi va malakaga aylanadi. Bosh miya qobig'ida shakllangan mustahkam asab tolalari ushbu xatti-harakatlarni bajarishni osonlashtiradi. Natijada harakatlanish malakasi tashkil topgandan so'ng kishidagi mazkur harakatning bajarilishi ustidan ongning amalga oshiradigan nazorati pasayadi. Bu nazorat endi miya qobig'ining biroz tormozlangan qismlari hisobiga amalga oshiriladi. Shu sababli ham odam yurib ketayotib ham gazeta, jurnallarni o'qishi, biror bir masala xususida o'ylab borishi va xokazolarni amalga oshirishi mumkin. Biroq bu holat keskin o'zgarishi ham mumkin,

masalan piyoda yurib borayotgan kishining oldiga boshqacharoq, unga muayyan masofani eng yuqori tezlikda bosib o'tish vazifasi qo'yilganda.

Maksimal sur'atlar bilan ishlash esa, kishidan o'ta zo'riqishni, diqqatni to'la - to'kis mazkur ishga qaratishni taqozo etadi, zero eng kichik darajadagi chalg'ish ham ish sur'atini pasaytirib yuboradi.

Ko'rinib turganidek, yuqoridagi misolda odatiy avtomatlash tirilgan harakatlar miya qobig'ining tormozlangan qismlari bilan emas, balki kuchli tarzda qo'zg'atilgan miya qobig'i qismlari orqali amalga oshiriladi. Bunday holat sport faoliyatiga bevosita xosdir.

Ushbu holatlarning barchasi kishi tomonidan agar u o'z holatini so'z bilan ifodalab bera olsa, anglanadi. Agarda so'z bilan ifodalab bera olmasa, demak, anglanmaydi.

Bu borada maxsus o'tkazilgan tajribalar (R.S.Abelskaya, D.Ya.Bogdanova va boshqalar) shuni ko'rsatdiki, bajarilgan ishlaridagi, ularning eng umumiy va muhim jihatlari bilan bog'liq bo'lgan asosiy bo'g'in va o'rganilgan harakatlar bo'g'ini anglangan bo'lib qoladi. Shuningdek harakatni bajarishning umumiy yo'nalishi va amalga oshirilgan harakatlarning me'yori ham anglanadi. Shuningdek harakatlarni bajarishda yo'l qo'yilgan xatolarning anglanishi ham keskin ko'tariladi. Zarur holatlarda harakatlarning amplitudasidan foydalanib, uning yo'nalishini, kuchini, tezligini va hokazolarni aniqlash mumkin. Bu esa, agar zaruriyat tug'ilib qolsa, harakatlarni bajarishni ixtiyoriy ravishda boshqarish imkoniyatini beradi.

Yuqorida aytilganlarning barchasi albatta, ayrim hollarda yodlanib qolingan harakatlarni bajarishda ham anglanmagan harakatlar sodir etilishi mumkinligini istisno etmaydi (uyquda, qo'rquv ostida va hokazolarda).

Sport harakat malakalari texnikasini shakllantirish va takomillashtirish, tezlik, kuch, chidamlilik, ephillik kabi jismoniy sifatlarning rivojlantirilishi bilan bevosita bog'liqdir. Binobarin biror bir mashqning texnikasini ongli ravishda egallagan sportchi ayni paytda o'zida ushbu turdagi mashqni bajarish uchun zarur bo'ladigan jismoniy sifatlarni rivojlantiradi, bu sifatlarni rivojlantirish orqali esa o'rganayotgan mashqning texnikasini takomillashtiradi.

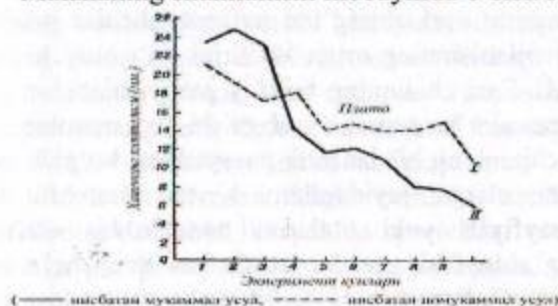
Harakat malakalarini shakllantirish jarayoni

Sportda harakat malakalarini shakllantirish jarayoni boshidan oxirigacha ongli jarayondir. Uni o'rganilayotgan harakatning ham

ham sifat jihatidan takomillashtirilish jarayoni, deb tushunish lozim bo'ladi. Malakalarni shakllantirish dinamikasi turli son ko'rsatkichlarida (soniyalarda, metr va santimetrlarda, kilogramlarda, yo'l qo'yilgan xatolar sonida yoki ularning kattaligida va hokazolarda) ifodalanishi va chizma tarzida taqdim etilishi mumkin. Ularning chizma tarzidagi ifodasi "mashqning egri chizig'i" deb ataladi (A.S.Puni) 5-rasm.

Songa oid ko'rsatkichlarning tahlili asosida, mashq jarayonida malakaning shakllanishiga oid umumiy xarakteristikaga tegishli bir qator qonuniyatlar aniqlandi. Ular asosan quyidagilardan iborat:

1. Malakaning shakllanishi mobaynida o'sish sekinlashadi.



31-rasm. O'qitish usuliga bog'liq ravishda rapira bilan nishonga urish malakasini egallash jarayonidagi mashqning egri chizig'i.

2. Malakani shakllantirishdagi muvaffaqiyat malakani egallayotgan shaxsning individual xususiyatlariga bog'liq. Bu xususiyatlar mazkur jarayonga ijobiy yoki salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkin. Ular malakani egallayotgan shaxsning qobiliyatlari, xarakteri, o'tmishdagi tajribasi va uning shaxsiyatiga tegishli boshqa qator jihatlari bilan chambarchas bog'liqdir.

3. Malakani shakllantirishda o'qitish usuliga, shuningdek o'qituvchi - murabbiyga ham bog'liq.

4. Malakani shakllantirish jarayoni sakrashlar tarzida kechadi: unda tez rivojlanish davrlari, vaqtincha to'xtalib turish davrlari, (egri chiziqda ular platon hosil qiladi) malakaning rivojlanishida ba'zan vaqtinchalik pasayish, ortga chekinish holatlari ham yuz berishi mumkin.

Malakani shakllantirish jarayonida vaqtinchalik to'xtab turish holatlari ham kuzatiladi, shuningdek shunday paytlar ham bo'ladiki,

mashqning egri chizig'i gorizontaal bo'lib boradi. Mashqning egri chizig'idagi bunday kesimni "plato" deb ataydilar (5-rasmga qarang). Ilmiy psixologiya (S.G.Gellershteyn) "platon" malakani egallash jarayonida harakatni bajarish borasidagi yangi mexanizmlarni, yangi uslublarni kiritishning yashirin davri sifatida izohlaydi.

"Plato" yuzaga kelganda uning paydo bo'lish sabablarini izlab topish lozim, aksariyat hollarda ularning paydo bo'lishiga sportchidagi harakatlanish sifatlarining yaxshi rivojlanmaganligi, texnika detallarining sportchi individual hususiyatlariga muvofiq emasligi, ularga yuklanayotgan jismoniy zo'riqlashlarning haddan oshib ketishi yoki aksincha kamligi va hokazolar sabab bo'ladi.

Mashqning egri chizig'ida nafaqat platolar hosil bo'ladi, balki malaka rivojlanishining ortga ketishini ko'rsatuvchi pasayishlar ham ifodalanadi. Egri chiziqning bunday pasayishlari bir lahzalik bo'ladi, biroq ba'zan ular barqarorlik kasb etishi ham mumkin.

Egri chiziqning bir lahzalik pasayishlari ko'plab sabablarga ko'ra yuz beradi, ularga quyidagilarni kiritish mumkin: o'quvchilarning yomon kayfiyati yoki o'zlarini noxush his etishlari, charchoq, diqqatning susayishi, malaka harakatlari tuzilishiga yangi elementni kiritilishi. Natijalarning bir lahzalik pasayishi u qadar xavfli emas.

Natijalarning barqaror pasayishi ham yuz berishi mumkin. uning sabablari - tayyorgarlik mashqlarini to'xtatib qo'yish, mashqni bajarishning yangi usullarini egallash, biror bir kasallikning boshlanishi, haddan tashqari holdan toyish (o'ta mashqlanish natijasida) va hokazolar bo'lishi mumkin, shuning uchun ham ularning sabablari aniqlangach zarur choralar ko'rilishi lozim.

Harakat malakalarini shakllantirish bosqichlari

Harakat malakalarini shakllantirish davomiyligi turlichadir. U o'rganilayotgan harakatning murakkabligiga, uni o'rganayotgan sportchining mazkur xatti-harakatlarni o'zlashtirishga qay darajada tayyor ekanligiga va boshqa bir qator omillarga bog'liq bo'ladi. Har qanday davomiylikda ham ushbu jarayonda 3 ta bosqichni ajratib ko'rsatishadi. Bu bosqichlar quyidagilardan iborat:

1. O'rganilayotgan mashqni umumiy tarzda bilib olish uchun umumiy asoslarni egallashning dastlabki bosqichi;

2. Harakatni detallar bo'yicha uning fazoviy, vaqt, kuch, muvofiqashtirish va boshqa tomonlariga ko'ra bajarish texnikasini

egallash hamda ularni yagona yaxlit harakatga umumlashtirish bosqichi.

3. Harakatni egallashni mustahkamlash va mukammallashtirish bosqichi, ya'ni uni o'rganilgan harakat darajasiga, malaka darajasiga yetkazish bosqichi.

Birinchi bosqichda mashqni o'rganayotgan sportchilar oldidagi asosiy vazifa, o'rganilayotgan mashq haqida to'g'ri tasavvurni shakllantirishdan iboratdir. Ushbu bosqichda sportchilarning ko'rish orqali hosil bo'ladigan tasavvurlari asosiy ro'l o'ynaydi. Bu davrda ularning muskul-harakat sezgilari va tasavvurlari hali u qadar mukammallashtirilmagan va mavhum bo'ladi. Sportchi o'zi bajarayotgan harakatlarning mohiyatiga yetarli darajada ahamiyat qaratmaydi, chunki uning butun diqqat e'tibori mazkur mashqni umumiy tarzda bajarishga qaratilgan bo'ladi. Agar undan ushbu mashqni bajarishdagi aniqlik haqida so'ralganda, ilk bor bu mashqni bajarayotganlar ushbu mashqdagi xatti-harakatlar ketma-ketligini aniq tavsiflab bera olmaydilar. Bu holat shundan dalolat beradiki, harakat malakalarni shakllantirishning dastlabki bosqichida sportchilar tomonidan to'g'ri xatti-harakatlar garchi bajarilayotgan mashq haqida, uning mazmuni haqida bir necha bor og'zaki tahlillar aytilgan bo'lsada, intuitiv, ya'ni o'zlari hali yaxshi anglamagan tarzda amalga oshiriladi.

Malakalarni egallashning dastlabki bosqichida harakatni to'g'ri yoki noto'g'ri ekanligini anglash jarayonining so'z va fikrga asoslanuvchi jihatlariga alohida e'tibor qaratiladi. Shuning uchun ham bu bosqichda barcha xatti-harakatlarni ko'rish orqali idrok etilishini so'z bilan tavsiflash hamda uning batafsil chizmasini qo'llash maqsadga muvofiqdir. Shuni ham doimo esda tutish kerakki, ushbu bosqichda sportchilarda faqat to'g'ri harakatlarni shakllantirmoq lozim.

Ikkinchi bosqichda mushak-harakat sezgilari anchagina aniq anglana boshlaydi. Mashqni bajarishda umumiy va alohida elementlarini idrok etish shakllanadi. Sportchi bir qancha xatolaridan halos bo'ladi. Mashqning elementlari orasidagi mantiqiy aloqadorlikni tushuntirish natijasida unda bajariladigan xatti-harakatlar to'g'risida yanada aniqroq tasavvur hosil bo'ladi. Endi asosiy e'tibor harakat va vestibulyar komponentlarga qaratiladi. Mashqlarni nazorat qilishda ko'rish tahlilatorining ro'li pasayadi.

Bu murakkab harakat timsolini yaratishda o'rganilayotgan xatti-harakatning dastlabki va keyingi tahlillari muhim ro'l o'ynaydi.

texnikasini mukamallashtirish ustida, ularni amalda bajarmasdan turib faqat tasavvur qilib ham mashq qilish mumkin.

Harakatlarni tasavvur qilishning bu tarzidagi qo'llanilishi ideomotor mashg'ulotlar nomini olgan. "Men hech qachon mashqlarni fikran tasavvur qilib olmasdan turib, bajarishga kirishmayman", deydi gimnastikachi. "Men butun masofani hayolan yugurib o'tmasdan turib, hech qachon startga chiqmayman" - deya e'tirof etib yugurish bo'yicha sportchi. Harakatlarni tasavvur qilishning mashqlantiruvchi funksiyasi ixtiyoriy xatti-harakatlarning butun boshli murakkab mexanizmlari tizimining jonlanishi, hamda asab-mushak, vegetativ va boshqa bir qator mikroreaksiyalarning paydo bo'lishi oqibatida yuzaga keladi. Ular mashqni yoki xatti-harakatni amalda chindan ham bajarilgandagi mikroreaksiyalar bilan bir xil bo'lib, ularni fanda ideomotor reaksiyalar deb atashadi. Bu tasavvur qilingan harakatni yoki mashqni tashqi idrokdan yashirin holda bajarishdir. Harakatlarni tasavvur qilishning mashqlantiruvchi effekti mashqlarning natijasidir, ya'ni ixtiyoriy harakat va mashqlarni ko'p bor hayolan takrorlash orqali ularning mexanizmlari tizimi hayolda mustahkamlanib qoladi (A.S.Puni).

Yuqorida keltirilgan tadqiqotlardan harakatlarni tasavvur qilishning mashqlantiruvchi funksiyasining namoyon bo'lishidagi turli jihatlari haqida oid bir qator qoidalar kelib chiqadi:

-harakatlar qanchalik aniq va tiniq tasavvur etilsa, ularning mashqlantiruvchi effekti shunchalik aniq namoyon bo'ladi;

-ushbu effekt, harakatni tasavvur qilish jarayoni "So'z orqali ifodalab turish" bilan qo'shib olib borilsa, yanada oshib boradi;

-mashqlantiruvchi effekt ayniqsa harakatlarning fazoviy belgilarini egallashda yorqin namoyon bo'ladi, vaqt va kuchdagi belgilarini egallash chog'ida esa nisbatan kamroq ko'zga tashlanadi.

-musobaqalar chog'ida texnik harakatlarni xayolan bajarish ularning natijasini ko'tarishga xizmat qiladi;

-harakatlarni tasavvur qilishning mashqlantiruvchi ta'siri xatolarga ega bo'lsa, salbiy bo'lishi ham mumkin.

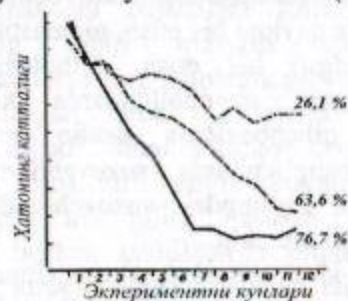
Turli sportchilarda harakatlarni tasavvur qilishning mashqlantiruvchi funksiyasi namoyon bo'lishi har xil ekanligi aniqlangan. Bu fikr mashqlantiruvchi effektning qay darajada namoyon bo'lishiga taalluqlidir (I.I.Toropchin).

Ushbu belgiga ko'ra sportchilar 3 ta guruhga ajratiladi:

1. Mashqlantiruvchi effekti yuqori darajada namoyon bo'luvchilar;

2. O'rtacha namoyon bo'luvchilar;

3. Past darajada namoyon bo'luvchilar (32-rasmga qarang)



(— юкори, - - - - - уртача, паст)

32-рasm. Harakatlarni tasavvur qilishning mashqlantiruvchi tafovullari

Tasavvurning mashqlantiruvchi funksiyasini namoyon bo'lishi shuningdek temperamentning ayrim psixologik hususiyatlari jumladan introversiya va ideomotor mashg'ulotlariga moyillik kabilar bilan ham bog'liqdir. Bularning barchasi ideomotor mashg'ulotlardan foydalanishda ham sportchilar, ham murabbiylar bu masalaga individual yondashishlari kerakligini ko'rsatadi. Shuningdek, ushbu jarayonlarda shuni ham unutmaslik kerakki, harakatlarni tasavvur qilishning har uchchala - dasturlovchi, boshqaruvchi hamda mashqlantiruvchi funksiyalari o'zaro bog'liq va birgalikda "yaxlit" tarzda ishlaydi. Mashg'ulotlarning real jarayonida yoki musobaqalarda ana shu yaxlitlikning birortasi, yo bittasi, yo boshqasi, yo uchinchisi, oldinda turgan vazifalarga hamda faoliyatning mavjud o'zgaruvchan shart-sharoitlariga ko'ra yetakchilik qiladi. Shuni ham hisobga olmoq kerakki, harakatlarni tasavvur qilishning tarkibida boshqa komponentlar ham mavjuddir, masalan: ko'rish, eshitish, teri orqali sezish, vestibulyar. Ideomotor mashg'ulotlarga psixologik komponentlar qancha ko'p qo'shilsa mashg'ulot shunchalik samarali bo'ladi. Garchi ular harakatlarni boshqarishda u qadar yetakchilik qilmasalarda, ahyon-ahyonda o'zlarining mavjudligi haqida "sezdirib" turadilar. Sportning ayrim turlarida ham ko'rish, ham harakat komponentlari yetakchi ro'l o'ynaydi (futbolda, xokkeyda, sport o'yinlarida, qilichbozlikda, boksdan, quroldan o'q otishda).

1.2. Sportdagi ixtisoslashtirilgan idroklar to'g'risida tushuncha

Sport amaliyotida ixtisoslashgan (mahsus) idrokni his-tuyg'ula ham deb atashadi. Ular juda xilma-xildir, jumladan: kurashchilarda gilamni his etish, yengil atletikadagi sakrovchilarda plankani his etish, eshkak eshuvchilarda qayiqni his etish, gimnastikachilarda gimnastika uskunasi (snaryadini) his etish, futbolchilar, basketbolchilar, voleybolchilar hamda gandbollchilarda koptokni his etish, bokschilarda va qilichbozlarda oraliq masofani his etish, yuguruvchilarda, chang'ichilarda, suzuvchilarda, velosipedchilarda esa vaqtni his etish, shuningdek, suzuvchilarda suvni his etish va hokazolarni tilga olish mumkin.

Ixtisoslashgan idrok turlari qanchalar xilma-xil va sifat jihatidan turlicha bo'lsada, ular uchun umumiy bo'lgan belgilarni ham ajratib ko'rsatish mumkin, bunday belgilar qatoriga quyidagilar kiradi:

1. Belgilangan tahlilatorlar guruhi tomonidan farqlash funksiyasining ixtisoslashuvi, hatto ba'zan bu birgina tahlilator tomonidan ham amalga oshiriladi.

2. Sportchi harakat qilayotgan muhitning o'ziga xos jihatdan tufayli yuz beradigan yoki xatti-harakatlarda ishtirok etuvchi predmetning xususiyatlariga ko'ra hosil bo'ladigan shartlilik.

3. Raqiblar yoki sheriklarning fazodagi joylashuviga ko'ra yuzaga keladigan shartlilik.

4. Labillik (ya'ni beqarorlik) va shu tufayli doimiy mashq qilib turishning zaruriyati.

5. Rivojlanishning yuqori darajasi sportchini yuqori darajadagi tayyorgarligining ko'rsatkichidir.

Ixtisoslashtirilgan idrok sportda eng muhim boshqaruvchi funksiyalardan biridir. U avvalo sport texnikasini mukammal egallashga ko'maklashib, ayni paytda sport tayyorgarligining boshqaruv turlari, ya'ni taktik, jismoniy, psixologik tayyorgarliklar bilan chambarchas bog'liq. Masalan: yugurish jarayonida hamda suzish sport turida agar sportchida vaqt tuyg'usini idrok etish bo'yicha ixtisoslashgan idrok yaxshi shakllangan bo'lsa uning taktik vazifalarini muvaffaqiyatli hal etishiga shak-shubha bo'lmaydi. Ixtisoslashgan idrokning mukammal darajada rivojlantirilishi va ularning namoyon bo'lishidagi barqarorlik musobaqalar paytida sportchining xatti-harakatlari o'ziga ishongan holda bajarilishini ta'minlaydi. Yaxshi jismoniy tayyorgarlikka erishilmagan hollarda,

sportchi tez charchab qoladi va uning oqibatida ixtisoslashtirilgan idroklar ham o'zining aniq qiyofasini yo'qotadi.

Ixtisoslashtirilgan idrokning fiziologik asoslari

Jismoniy mashqni bajarishda ishtirok etayotgan sportchilar tahlilatorlarining tahlil qiluvchi va farqlovchi faoliyati ixtisoslashtirilgan idrokning fiziologik asoslari bo'lib hisoblanadi.

Ixtisoslashtirilgan idrok tahlilatorlar kompleksining faoliyati asosida amalga oshadi. Shuni ta'kidlash kerakki, har bir sport turidagi ixtisoslashgan idrok turli tahlilatorlarning faoliyatiga asoslanadi. Masalan, "to'pni his qilish" asosan ko'rish, mushak-ko'rish, vestibulyar va boshqa tahlilatorlar orqali amalga oshadi. Biroq, ixtisoslashgan idrokda ishtirok etuvchi tahlilatorlar qanchalik ko'p bo'lmasin, ular orasida mushak-harakatlanish tahlilatori yetakchi bo'lib qoladi. Shuni aytib o'tish kerakki, har bir sport turidagi ixtisoslashtirilgan idroklar har xil tahlilatorlarning faoliyatiga asoslanadi.

Ixtisoslashtirilgan idrokni shakllanish jarayonida tahlilatorlarning yetakchilik holati o'zgarishi mumkin. Masalan, qilichbozlar va bokschilarda dastlab yetakchi o'rinda mushak-harakatlanish tahlilatori bo'lsa, ya'ni u o'z masofasini topib olish uchun sportchida o'ziga xos "paypaslagich" vazifasini o'tasa, biroz fursat o'tib endi bu masofa ko'rish tahlilatori bilan xotirada qoladi, keyinroq esa ko'rish - motor koordinasiyasiga (muvofiglashtiruvchisiga) aylanadi.

Ixtisoslashtirilgan idrokning fiziologik mexanizmlari asosida "obraz-etalonlar", ya'ni timsol qoliplar, ko'rinishda namoyon bo'luvchi asab aloqalari, ya'ni stereotiplaridan tarkib topgan o'ziga xos birikma yotadi. Bu obraz-etalonlar turli sportda turlicha ko'rinishga egadir. Masalan, qilichbozlikda uzoq muddatli mashg'ulotlar jarayonida sportchilarda o'z masofalarni etaloni tashkil topadi, figurali uchish bo'yicha shug'ullanuvchi sportchilarda esa odatiy aylanishlar, balandlikka sakrashda esa ritmni va sur'atni his etish etalonlari shakllanadi.

Ixtisoslashtirilgan idrokning tavsifi

Ayrim ixtisoslashgan idrok turlarini o'zaro qiyoslash uchun ularning qisqacha tavsifi.

Suvni his etish (idrok etish). Ushbu ixtisoslashgan idrokning tahlili shuni ko'rsatadiki, mazkur idrok suvda biror bir harakatni

qilayotganda suvning qarama-qarshiligini nozik tarzda va farqli his etishdan iboratdir. (S.A.Jekulin) Suvni his etishning asosi bo'lib bir-biriga bog'liq bo'lgan ikkita idrokning faoliyati xizmat qiladi. Ya'ni ular: harakat va taktik idroklardir. Harakat sezgilari eshkak eshish harakatlarini bajarish chog'ida zo'r berishlarning yo'nalishi hamda amplitudasi haqida ma'lumot beradi. Sportchilar taktik sezgi yordamida suvning tanaga tegishi va uning qarshiligi haqida ma'lumotga ega bo'ladilar. Bunda suzish usuliga ko'ra suvning qarshiligi suzuvchining oldinga harakatlanishida eng asosiy vazifa beruvchi tana a'zolari tomonidan ko'proq his etiladi. Suzuvchilarning o'zi uni suvga tayanish tuyg'usi deb ham ataydilar. "Agar sizda suvni his qilish tuyg'usi bo'lsa, deydi sportchilar, siz o'zingizni suvga tayangandek his etasiz. Agar suvni his etish idroki bo'lmasa, qo'llaringiz go'yoki suvga botib ketgandek tuyuladi. Suzish texnikasi qancha takomillashgan bo'lsa, suvni his qilish tuyg'usi ham shu qadar yaqqolroq namoyon bo'ladi.

Vaqtini his qilish. Ayrim sport turlarida muvaffaqiyatga erishish ko'p jihatdan bajariladigan xatti-harakatlarni muayyan vaqt oralig'ida aniq bajara olish qobiliyatiga bog'liq. O.A.Chernikova o'tkazgan tadqiqot natijalariga ko'ra vaqtini his qilish xatti-harakatlarni o'z vaqtida va juda aniq bajarishni idrok etishdan va bu xatti-harakatlarning izchilligidan iboratdir. Yugurish, chang'ida yurish, suzish, eshkak eshish va boshqa muayyan sikllar, turkum mashqlarni bajarish chog'ida vaqtini his etishning o'ziga xos jihati, harakat sur'ati va ritmini his eta olish qobiliyatidan iborat bo'ladi. Bunda mushak-harakat sezgilari asosiy va muhim ahamiyat kasb etadi.

Zero ular quyidagilarni o'zida ifodalaydi:

- a) bajarilayotgan xatti-harakatlarning sur'atini;
- b) ularning bir xil izchillikda almashinish tezligini;
- v) mushakdagi zo'r berishlarning tafovutini;

Vaqtini his etishda ko'rish tahlillatori ham muayyan ro'l o'ynaydi. U yuguruvchiga uni tevarak-atrofidagi buyumlar va bir-biri bilan izchil ravishda almashib turgan turli timsollarni idrok etish yo'li bilan yuguruvchining fazodagi bir joydan ikkinchi joyga ko'chish tezligini belgilab beradi.

To'pni his etish. Ushbu his koptok bilan bog'liq bo'lgan barcha sport o'yinlari vakillarida mavjud bo'lsa-da, biroq u har bir o'yin uchun alohida xususiyat kasb etadi. Bu ixtisoslashgan idrok sportchiga to'pning xususiyatlariga hamda harakatiga qarab, o'z xatti-

harakatlarini juda aniq ravishda unga muvofiqlashtirib borishda yordam beradi.

G.M.Gagayevaning o'tkazgan tadqiqotlari natijasiga muvofiq, futbolchilarda to'pni his qilishning o'ziga xos xususiyatlari, bu ular tomonidan to'pning og'irligi, shakli, qattiqligi, elastikligi, tepilgandagi zarb kuchi, tezligi hamda to'pning uchish balandligi (trayektoriyasi) va hokazolarni juda aniq idrok etishdan iboratdir. Futbolchilar to'pni o'zlari bilan olib yurar ekanlar, to'p go'yoki ularning oyoq kaftiga yopishib qolgandek taassurot qoldiradi. Ular tomonidan amalga oshiriladigan zarbalar, turtishlar shu qadar mohirona va kuchi bo'yicha aniqki, ko'ptok ularning oyog'idan qancha masofaga kerak bo'lsa, shuncha masofaga uzoqlashadi. Ba'zan, hatto o'yinchi ko'zi bilan ko'ptokka qaramasligi ham mumkin. To'pni his etish uni 10-15 metr masofadan yer bag'irlab yoki havodan o'z sheriklariga uzatishda yoki maydonning bir chekkasidan ikkinchi chekkasiga oshirishda juda muhim ro'l o'ynaydi. Bu yerda zarbning kuchi hamda aniqligining bir-biriga muvofiqligi muhim bo'lib to'pning muayyan masofada turgan sherikka yetib borishida bu muvofiqlikning ahamiyati beqiyosdir. Ushbu holat raqib darvozasiga to'p urayotganda yanada muhimroq ahamiyat kasb etadi. Bunday muvofiqlikka erishilmaganda futbolchi tomonidan qattiq tepib yuborilgan to'p darvoza to'sini yonidan o'tib ketishi muqarrar. Yuqoridagi tavsiflardan kelib chiqadigan xulosa shuki, futbolchilardagi to'pni his etish idrokining asosi- ko'rish va harakat tahlillatorlarining faoliyatidan iboratdir.

Bundan tashqari uning tarkibiga yana bir qator sezgilar va his-tuyg'ular kiradi.

Plankani his qilish – langarcho'p bilan va yugurib kelib balandlikka sakrovchi sportchilarga xosdir, ushbu idrok turi ko'rish va mushak-harakat tahlillatorlarining faoliyatiga asoslanadi. Bunda sportchi o'z tanasining havodagi holati va harakatini his qiladi, ustunlarni va unga o'rnatilgan plankani, ular ustidan sakrab o'tishdan bir necha soniya oldin ko'rish orqali idrok etadi. Ushbu idrok turini N.T.Ozolin juda ifodali qilib tasvirlaydi: "Uchish paytida va plankaga yaqinlashganda o'z harakatining tezligini his etish, o'tiladigan yo'lni tasavvur etish bilan bog'liq ravishda sakrovchiga, u biroq keyinroq bajarishi kerak bo'ladigan harakatlarni (o'zining boy tajribasi asosida) oldindan chamalashga imkoniyat beradi. Shuning uchun ham u hali plankani ko'rmay turib, plankadan o'tib olish uchun eng qulay holatni tanlay biladi, bamisoli "hayolan uni ko'rib turadi".

Ixtisoslashtirilgan idroklarning psixologik xususiyatlari

Ixtisoslashtirilgan idrok bu o'ziga xos murakkab va kompleks idrokdir. Uning shakllanishi uzoq vaqt davom etadi, jumladan, mazkur kitob muallifining ilmiy tadqiqotlariga ko'ra, hatto terma janus az'olarida ham, masalan qilichbozlarda "masofani his etish" tuyg'usi 4-5 yillik mashg'ulotlardan so'ng hosil bo'ladi, velosipedchilarda esa "vaqtni his qilish" tuyg'usi 3-6 yilda shakllanadi (M.A.Tursunova). Ushbu idroklar shakllanishining bunday uzoq muddatga cho'zilishi ikki sabab bilan izohlanadi. Bir tomondan ularning murakkabligi bunga sabab bo'lsa, ikkinchi tomondan murabbiylarning ushbu o'ta muhim psixik funksiyani rivojlantirishga maqsadli ravishda ta'sir etmasligidir. Bu holat ehtimol, ularning namoyon bo'lish belgilari yetarli darajada ishlab chiqilmaganligi tufayli ularni ob'yektiv nazorat qilish yo'qligi bilan izohlanadi. A.S.Puni ham o'z tadqiqotlari natijasida shuni ta'kidlagan. Uning yozishicha, mazkur idrokning rivojlanishiga ta'sir ko'rsatish uchun birinchi navbatda ularning sodiq bo'lish mexanizimini yaxshi bilish kerak bo'ladi, shu sababli ham ixtisoslashgan idroklarning alohida sport turlari uchun hos bo'lgan mexanizmlarini oydinlashtirish, aniqlashtirish uchun tajribali tadqiqotlarining natijalariga ehtiyoj seziladi.

Ixtisoslashgan idrokni tadqiq etishga bag'ishlangan tajriba tadqiqotlari sifatida B.M.Shchenin, Yu.B.Nikiforov, Z.G.Gapparovlarning ilmiy ishlarini keltirish mumkin.

B.M.Shchenin ayrim masofalarni bosib o'tgan chang'ichilarning mazkur masofani bosib o'tish vaqtlarini sekundomer orqali qayd etib (ob'yektiv vaqtni), ularni sportchilar tomonidan idrok etilgan vaqt bilan (subektiv vaqt) qiyoslab yuqori malakali sportchilarda bu ikkala vaqt o'rtasidagi farq u qadar katta emasligini aniqlagan. Bu ikkala ko'rsatkichlar o'rtasidagi statistik farq sezilarli emas. Boshlovchi sportchilarda ushbu ma'lumotlar o'rtasidagi farq ancha sezilarli bo'lib, buning sababi aksariyat hollarda vaqtni ko'p baholash yoki kam baholash bilan izohlanadi. Qo'lga kiritilgan natijalar sportchi tomonidan bosib o'tilgan yo'l uchun ketgan vaqtni aniq idrok etilishi "vaqtni his etish"ning belgilaridan biri ekanligi to'g'risida xulosa chiqarish imkoniyatini beradi. Aniqlangan ushbu fakt mazkur belgini, nafaqat chang'ichilarda, balki barcha sikllik sport turlari ishtirokchilarida ham "vaqtni his etishni" rivojlanishi darajasini nazorat qilishda qo'llash imkoniyatini beradi. Shuningdek

B.M.Shchenin tomonidan tajribalar jarayonida chang'ichilarning "vaqtni his etish"iga boshqa bir qator omillar ham ta'sir etishini aniqlagan, jumladan: sportchining tayyorgarlik darajasi, qorning sifati, ob-havo sharoitlari va hokazolarni tilga olish mumkin.

"Vaqtni his etish"ning boshqa bir belgisi suzuvchilarni o'rganish jarayonida aniqlangan bu borada tadqiqotchi quyidagi uslubdan foydalangan: suzuvchi besh marotaba 100 metrlik masofani suzib o'tgan

- O'zi uchun qulay sur'atda;
- Qulay sur'atdan bir oz sekinroq;
- Qulay sur'atdan biroz tezroq;
- Eng yuqori sur'at bilan;
- Dastlabki qulay sur'at bilan.

Olingan natijalarni tahlil qilish shuni ko'rsatdiki yuqori malakali sportchida dastlabki qulay suzib o'tish bilan, 5-chi bor suzib o'tish o'rtasida sezilarli statistik farq yo'q, boshlovchi sportchilarda esa ushbu ikkala ko'rsatkich o'rtasida juda katta farq ko'zga tashlanadi. Bu shundan dalolat beradiki, yuqori malakali sportchida uzoq yillik mashg'ulotlar jarayonida qulay suzish sur'ati shakllanib, bu uning uchun turli masofalarga suzish chog'ida vaqtni his etish uchun "ichki tayanch", ya'ni mo'ljal bo'lib xizmat qiladi. Buning isboti sifatida, yuqori malakali sportchining birinchi qulay hamda undan tezroq yoki undan sal sekinroq suzib o'tish ko'rsatkichlari o'rtasidagi farq u qadar sezilarli emasligi, boshlovchi sportchilarda esa bu ko'rsatkichlar oralig'idagi tafovut judayam katta ekanligini aytish mumkin. Boshqacha so'z bilan aytganda, boshlovchi sportchilar, yetarli darajada qulay suzish sur'atini shakllantirmaganliklari sababli, biroz tezroq yoki biroz sekinroq suzib o'tish jarayonida yuqori malakali sportchilardan farqli o'laroq, o'ta ehtiyotkorlik qilaman deb juda katta farq bilan suzib o'tadilar.

Boks va qilichbozlikda masofani his etish mahsus ishlab chiqilgan uslublar asosida amalga oshiriladi. Yu.B.Nikiforov o'zining bokschilarda olib borgan "oraligni his etish" bo'yicha tadqiqotlarida chizg'ich va reykanidan foydalangan. Bunda tajribada ishtirok etayotgan sportchi chizg'ichli reyka o'z masofasiga yaqinlashishi kerak bo'ladi. Shundan so'ng, u ko'zlarini yumib qo'llarini cho'zadi. Sportchining mushtidan chizg'ich bo'ylab uning shaxsiy masofasining aniqligi santimetrlarda o'lchanadi. Tadqiqotlar shuni ko'rsatdiki, ushbu usul bo'yicha yuqori malakali sportchilar boshlovchi

sportchilarga nisbatan chizg'ichli reykgacha bo'lgan o'z masofalarini aniqroq topganlar. Ularning o'rtacha xatolari, boshlovchi sportchilarnikiga nisbatan 2,4 marotaba kamroq bo'lgan. Huddi shunday qonuniyat harakatdagi nishon (osib qo'yilgan bokschilar qopi)gacha bo'lgan masofani idrok etishda ham aniqlandi, bunda tajribaga jeltirilgan sportchilar qop harakatlanib turganda ungacha bo'lgan o'z masofalarini topishlari kerak edi.

Tadqiqotlar natijasida bokschilarning harakatsiz va harakatdagi nishonlarigacha bo'lgan masofani topish bo'yicha idroklari o'rtasida bevosita aloqadorlik mavjudligi aniqlandi. Bundan shu narsa kelib chiqadiki, qo'lga kiritilgan ma'lumotlar bokschilardagi "oraliqni his etish"ning belgilaridan biri hisoblanib, ulardan sportchilarda mazkur psixik sifatning rivojlanish darajasini nazorat qilishda foydalanish mumkin.

Qilichbozlarda ham tabiiy eksperiment o'tkazilgan bo'lib, ularda maxsus tayyorlangan uskuna yordamida sport ustalari boshlovchi sportchilarga nisbatan manyovrlarni amalga oshirish jarayonida o'zlari uchun odatiy bo'lgan masofani 2,4 marotaba aniqroq topa oladilar. Olingan ma'lumotlarning psixologik mexanizmini aniqlash maqsadida ikkinchi, model eksperimenti o'tkazildi. Bunda eksperimentga jeltirilgan sportchiga ikkita masofani esda saqlab qolish tavsiya etilib birinchisini ularning o'zlari tanladi, ikkinchisini esa tajriba o'tkazuvchi tavsiya etdi. Tadqiqotlar shuni ko'rsatdiki, sport ustalari o'z masofalarini ancha aniqlik bilan qayta topdilar, tekshiruvchilar tomonidan tavsiya etilgan masofani esa biroz xatolar bilan aniqladilar. Boshlovchi sportchilarda esa, o'z masofalarini topishda ham, tekshiruvchi tomonidan belgilangan masofani topishda ham yo'l qo'yilgan xatolar diapazoni juda yuqori bo'ldi. Aksariyat hollarda boshlovchi qilichbozlar tavsiya etilgan masofani ham, o'z masofalarini ham yo'qotib qo'yidilar. Qo'lga kiritilgan natijalar shundan dalolat beradiki, yuqori malakali sportchilarda uzoq davom etadigan mashg'ulotlar jarayonida o'z masofalarining "etalonlari" shakllanadi. Ushbu etalonlarning mavjudligi qilichbozlik yo'lakchida manyovr qilish jarayonida yaratiladigan masofa bilan o'z masofalarini qiyoslash orqali jang paytida masofani tez aniqlash uchun yordam beradi. Yana shu narsa aniqlanganki, qilichbozlarda masofani his qilish izchil ravishda o'tkaziladigan tayyorgarlik mashqlari ta'siri ostida o'zgarib boradi. Shuningdek, u sportchining

holatiga, uning jangni olib borishdagi individual uslubiga ham bog'liq bo'ladi.

Tadqiqotlar shuni ko'rsatdiki, tayyorgarlik mashqlarining dastlabki bosqichida boshlovchi qilichbozlarda maxsus mashqlar yordamida odatiy masofani shakllantirishga intilish ularning manyovrlar qilish jarayonida o'z masofalarini farqlay olish qobiliyatini yaxshilaydi. Qolaversa odatiy masofani shakllantirish nafaqat masofalarni aniq farqlashga, balki yo'l qo'yiladigan xatolarga ham ta'sir ko'rsatadi, ya'ni sportchilarda "oraliqni his qilish"ning barqarorligi yaxshilanadi va ulardagi fazoda o'z xatti-harakatlarni aniq hisoblay bilish qobiliyati takomillashadi.

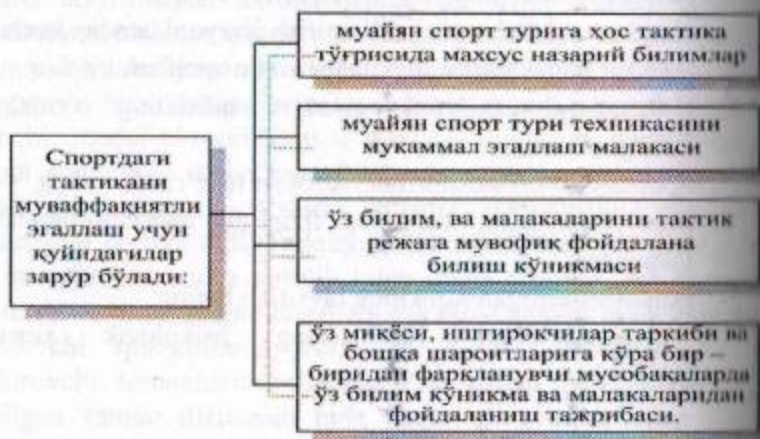
Nazorat savollari:

1. Sportchining texnik tayyorgarligi deganda nimani tushunasiz?
2. Harakat malakalari texnik tayyorgarlikka qanday ta'sir ko'rsatadi?
3. Malakalarda ongning o'rmini tavsiflab bering.
4. Harakat malakalarini shakllantirish jarayoni qanday kechadi?
5. Harakat malakalarini shakllantirish bosqichlarini ayting.
6. Harakatlarni egallashda tasavvur qilishning o'rmini tavsiflab bering.
7. Sportdagi ixtisoslashtirilgan idroklar to'g'risida ayting.
8. Ixtisoslashtirilgan idrokning fiziologik asoslari deganda nimani tushunasiz?
9. Ixtisoslashtirilgan idrokning tavsiflab bering.
10. Ixtisoslashtirilgan idroklarning psixologik xususiyatlarini tavsiflang.

II-BOB. SPORTDAGI TAKTIK JIHATDAN TAYYORLASHNING PSIXOLOGIK ASOSLARI

2.1. Sportdagi taktikaga psixologik tavsif

Sportdagi taktika bu musobaqa vazifalariga muvofiq tarzda texnik usullarni qo'llash yo'llari majmuidan iboratdir. U sportchi (jamo)ning kuch va imkoniyatlarini maqsadli ravishda amalga oshirish va bunda raqibning kamchiliklari, xatolaridan samarali foydalana olishga yo'naltirilgandir. Musobaqalardagi kurash jarayonida har-bir sportchi o'zining muayyan tarzda o'zgarib boruvchi xatti-harakatlar tizimiga yoki yo'nalishiga ega bo'ladi va bu yo'nalishning asosiy maqsadi o'z niyatlarini imkon qadar sir tutib, musobaqada qo'yilgan vazifalarni muvaffaqiyatli hal etish sharoitlarini yaratishdan iboratdir.



1-chizma. Taktik vazifalarni muvaffaqiyatli hal etishning psixologik asoslari

Taktikaning mohiyati musobaqalarda yanada yuqoriroq natijalarni qo'lga kiritish yoki raqib ustidan g'alaba qozonish uchun har bir sport turi uchun xos bo'lgan harakatlar texnikasidan, sportchilarning jismoniy va psixik imkoniyatlaridan oqilona foydalanishdan iboratdir.

Taktik harakatlarning, shuningdek musobaqalashuv janglarini olib borishning ayrim jihatlari bevosita izchil ravishda o'zgarib turuvchi taktik vazifalarni hal etishga qaratilgan xatti-harakatlar jarayonida

amalga oshiriladi. Shuning uchun ham bu harakatlar taktik harakatlar deb ataladi. Ularning asosi bo'lib quyidagilar hizmat qiladi: (1-chizmaga qarang)

- muayyan sport turiga xos taktika to'g'risida maxsus nazariy bilimlar (masalan, futbolda - o'yinni olib borish tizimlari haqidagi bilimlar; uzoq masofaga yugurishda- kuchni taqsimlash to'g'risidagi bilimlar shuningdek, yugurish sur'ati to'g'risidagi bilimlar);

-muayyan sport turi uchun xos bo'lgan texnikani mukammal ravishda egallash malakasi, hamda konkret taktik harakatlar kombinasiyalarini o'zlashtirish;

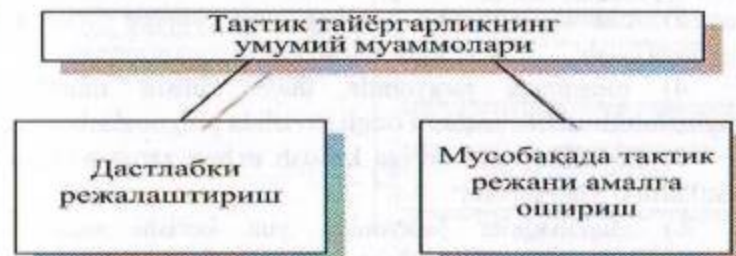
-o'z bilim va malakalaridan umumiy taktik rejaga asosan va musobaqalashuv janglarining doimiy o'zgarib turuvchi sharoitlariga muvofiq tarzda foydalana olish; erkin sharoitda ham, (taktik rejani tuzish chog'ida, musobaqadagi ishtirokning tahlili jarayonida) kuchli zo'riqish ostida o'tadigan musobaqalar jarayonida ham o'ylab ish tutish va mustaqil, tashabbuskorlik bilan harakatlanish;

- o'z miqyosi, ishtirokchilar tarkibi va boshqa sharoitlariga ko'ra bir-biridan farqlanuvchi musobaqalarda o'z bilim, ko'nikma va malakalaridan foydalanish tajribasi.

Sportda taktik harakatlarni rejalashtirishning psixologik xususiyatlari

Har xil sport turidagi taktika o'zaro farqlanadi. Bu esa, musobaqalashuv janglari jarayonidagi spesifik, ob'yektiv shart-sharoitlar bilan bog'liq bo'ladi.

Shu sababli ham sport turlarida taktikaning o'ziga xos psixologik tayyorgarligi mavjud. Biroq, shunday bo'lsa-da, taktik tayyorgarlikning ayrim umumiy muammolari ham mavjuddir. (2-chizmaga qarang).



2-chizma. Taktik tayyorgarlikning umumiy muammolari

Musobaqalashuv jarayonida paydo bo'ladigan vazifalarni muvaffaqiyatli hal etish uchun, oldindan taktik xatti-harakatlarning rejasini tuzib olish zarur. Rejalashtirish musobaqalashuv sharoiti va raqib to'g'risidagi imkon qadar aniq va to'liq ma'lumotlarni qo'lga kiritishga asoslanadi. Rejalashtirish oldiga quyidagi talablar qo'yiladi, ya'ni:

1. Ijodiy bo'lishi;
2. Taktik usullar va harakatlarni tanlash nuqtai nazaridan boy bo'lishi;

3. Yo'naltiriluvchi xarakterga ega bo'lishi (ya'ni, musobaqalashuv jarayonida u yoki bu o'zgartirishlarni kiritish mumkin bo'lishi) lozim.

Taktik rejalashtirishning murakkablik darajasi sport turiga hamda musobaqalardagi kurashning xususiyatlariga bog'liq bo'ladi. Yengil atletikada yoki eshkak eshish sportida ishtirokchilarning masofaning ayrim qismlarini bosib o'tishini taktik harakatlarni oddiy rejalashtirishga misol qilib keltirish mumkin.

Ammo yakka kurashlarda taktik xatti-harakatlarni rejalashtirish juda murakkabdir. Bu yerda rejani tuzish chog'ida, raqibning taktik o'y-xayol va niyatlarini bilib olish uchun uning taktik va texnik imkoniyatlarini o'rganish kerak bo'ladi.

Ayniqsa, sport o'yinlarida taktik rejalarni ishlab chiqish juda ham murakkabdir. Zero, sport o'yinlaridagi taktik rejani jamoaviy xatti-harakatlarni, konkret individual vazifalarni hisobga olgan holda ishlab chiqish kerak bo'ladi.

Taktik harakatlarni rejalashtirishda quyidagi shartlarga amal qilish lozim:

- 1) musobaqaning maqsadi va vazifalarini belgilab olish;
- 2) raqibning taktik, psixologik, texnik va jismoniy tayyorgarligidagi kuchli va ojiz tomonlarini tahlil qilish;

- 3) oldinda turgan musobaqaning barcha shart-sharoitlarini hisobga olish;

- 4) musobaqa jarayonida duch kelishi mumkin bo'lgan qiyinchiliklar va to'siqlarni ongli ravishda prognozlashtirish;

- 5) muvaffaqiyatni qo'lga kiritish uchun zarur bo'lgan vosita va usullarni o'ylab topish;

- 6) musobaqalar jarayonida yuz berishi mumkin bo'lgan o'zgartirishlarni hisobga olgan holda qo'shimcha (zahiradagi) taktik harakatlar rejasini ishlab chiqish.

Taktik harakatlarni rejalashtirish hamisha ehtimollik xarakterida bo'ladi. Musobaqalar jarayonida, ayniqsa yakkakurashlarda va sport o'yinlarida vaziyat yashin tezligida o'zgarib turadi va oldindan bashorat qilish mumkin bo'lmagan ko'plab holatlarni yuzaga keltiradi. Shu boisdan ham taktik harakatlar rejasini amalga oshirish doimiy tarzda yuzaga kelib turgan joriy vazifalarni hal etishdan iborat bo'ladi. Raqib jamoa yoki alohida raqib ham, xuddi bizning sportchi yoki jamoa kabi g'alabaga intiladi, unga yetish uchun o'zining taktik rejasiga ega bo'ladi.

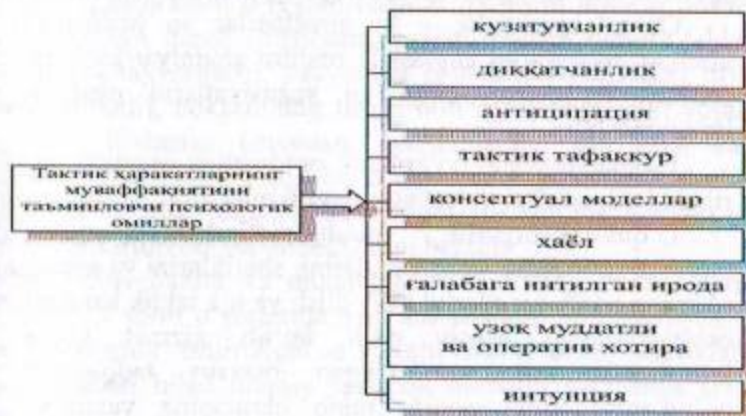
Taktik rejani amalga oshirish quyidagilarni taqozo etadi:

- 1) raqibning taktik niyatini aniqlab olish;
- 2) o'z harakatlar taktik rejasini niqoblaydigan usullarni topish va ulardan foydalanish;

- 3) kurash jarayonida paydo bo'luvchi juz'iy taktik vazifalarni to'xtovsiz hal etib borish.

Sportchining tahliliy tafakkurga ega ekanligi uning aqli-idrokidan darak berib, uning sport faoliyatida muvaffaqiyatga erishish uchun, sportchining tabiiy kuchining o'zi kamlik qilishi, unga qo'shimcha ravishda juda katta hajmdagi maxsus bilimlar, shuningdek, yuqori darajadagi va keng qamrovli fikrlash madaniyati ham zarurligini tushunishi anglatadi. (B.Teplov)

Taktik rejani muvaffaqiyatli ravishda tuzish va amalga oshirish uchun zarur bo'ladigan muayyan psixologik omillarni rivojlantirish kerak. (3 - chizmaga qarang).



3-chizma. Taktik harakatlarning muvaffaqiyatini ta'minlovchi psixologik omillar

Taktik harakatlarning muvaffaqiyatini ta'minlovchi psixologik omillar quyidagilardir: qo'zg'atuvchanlik va diqqat, qo'zg'atuvchanlik antisipasiya (oldindan ko'ra bilish), tafakkur va xayol, jangovor ruh va g'alabaga ishonch, konseptual modellarni namoyon etish, shuningdek uzoq muddatli va operativ xotira, intuitsiya.

Ushbu omillarning majmui mashg'ulotlar jarayonida taktik harakatlarni muvaffaqiyatli o'zlashtirish va ularni musobaqa sharoitida samarali qo'llay olishning psixologik asosini tashkil etadi.

Sportchi, jamoaning musobaqalashuv faoliyatidagi muvaffaqiyatini ta'minlashda har bir musobaqa uchun xos bo'lgan maqsad va motivlar yetakchi ro'l o'ynaydi.

2.2. Sportchilarning taktik harakatlarida qo'zg'atuvchanlik va diqqatchanlik

Kuzatish – bu tevarak-atrofdagi predmet va hodisalarni ongli ravishda maqsadli yo'naltirilgan idrok etish jarayonidir. Sportchilar uchun bunday idrok etishning asosiy predmeti ularning o'zlari va raqiblari hisoblanadi.

Kuzatish jarayoniga albatta, diqqat jarayoni qo'shiladi. Uning mavjudligi va barqarorligi kuzatish predmetining o'ziga xosligi hamda boshqa xususiyatlar, ya'ni – diqqatni bir nuqtaga jamlash, taqsimlash va ko'chirish bilan xarakterlanadi. Raqib, jamoadagi sherik hamda o'zini doimiy o'zgarib turuvchi musobaqalar sharoitida izchil ravishda kuzatib borish mashqlari, qo'zg'atuvchanlik va diqqatchanlikning sportchi shaxsining xususiyatlariga aylanib ketishiga sabab bo'ladi.

Qo'zg'atuvchanlik – bu predmetlar va hodisalarni bilish va ularning mohiyatini anglashda muhim ahamiyat kasb etuvchi, uncha sezilarli bo'lmagan belgi va xususiyatlarni payqash va sezish ko'nikmasidir.

Diqqatchanlik – qo'zg'atuv predmetiga ongning tanlab yo'naltirilishi jarayonidagi qo'zg'atuvchanlikning ajralmas bir tomonidir.

O'quv-tayyorgarlik mashg'ulotlaridagi qo'zg'atuvchanlik jarayoni sportchilar uchun o'zlarini, sheriklarini va ayniqsa raqiblarini ularning taktik niyatlarini bilib olish va o'z taktik harakatlarini amalga oshirishlaridagi asosiy omil bo'lib xizmat qiladi. Masalan, kurashchilar bilan o'tkazilgan maxsus tadqiqotlar natijasida qo'zg'atuvchanlik asosida raqib obrazining yaratilishi nihoyatda muhim ekanligi aniqlangan. Bu obraz tarkibiga kurashchining texnikasi haqida, taktikasi, jangni olib borish uslubi, tajribasi, uning

jismoniy sifatlari (kuchi, tezligi, chidamliligi, chaqqonligi), emosional irodaviy xususiyatlari (musobaqalashuv kayfiyati, jasurligi, qat'iyatliliigi va matonatligi) va hokazolar kiradi. Yuqorida tilga olingan tavsiflarning eng qiyinlaridan biri – bu kurashchining emosional irodaviy xususiyatlaridir. Chunki malakasiz sportchini baholash ko'proq qiyinchilik tug'diradi. Qo'zg'atuvlar asosida yaratilgan raqib obrazi sportchining o'zi haqidagi tasavvuriga qiyoslanadi. Bu mazkur raqib bilan oldinda turgan olishuvdagi harakatlarning taktik rejasini tuzish imkoniyatini beradi.

Kuzatish musobaqadagi olishuvlar jarayonida raqibning maqsadlarini bilib olish va uning butun taktik rejasini aniqlashtirish uchun amalga oshiriladi. Bunda statistik belgilar (raqibning pozasi, oraliq masofa, olishuvning xarakterli jihatlari va hokazolar), dinamik belgilar (kuchi, tezligi, harakatlarining sur'ati va ritmi, gilamda manyovrlarni amalga oshirishi va hokazolar), funksional belgilar (nafas olish uslubi, reaksiyalarni o'z vaqtida amalga oshirishi, mimikasi va hokazolar) va natijaviy belgilar (faolligi, muvaffaqiyatli va muvaffaqiyatsiz harakatlar soni, u olgan ogohlantirishlar va hokazolar) mo'ljal bo'lib xizmat qiladi. Ana shunday joriy ma'lumotlar asosida taktik harakatlarga bellashuv jarayonida o'zgarishlar kiritib boriladi.

Boshqa bir tadqiqotda bokschildardagi aldamchi va chin harakatlarning turli belgilari o'rganilgan. Qo'zg'atuvchanlik yordamida bokschildar o'z harakatlarini bajarish paytida, ya'ni tayyorgarlik chog'idayoq farqlashni o'rganib oladilar. Birinchi holatda bokschildar oraliq masofaga qarab (binobarin, oraliq masofa fintlari (aldamchi harakatlarga) tayyorgarlik jarayonida chin harakatlardagiga nisbatan kattaroq bo'ladi), bokschildar turish holatiga (ochiq yoki yopiq) va uning yuz ifodasiga (masalan, bokschildardan biri chin zarbani berishdan oldin beixtiyor qoshlarini chimiradi) qarab mo'ljal oladilar. Bunday ma'lumotlar jangdagi har bir holat uchun taktik harakatlarga o'zgarishlar kiritib borish imkoniyatini beradi.

Qo'zg'atuvchanlik va diqqatchanlik sportning boshqa turlarida ham, ayniqsa, sport o'yinlarida ham ana shunday ro'l o'ynaydi. Zero, sport o'yinlarida ishtirokchi o'z xatti-harakatlarini, sheriklarining xatti-harakatlari bilan doimiy ravishda muvofiq bo'lishiga erishishi lozim.

Qo'zg'atuvchanlik va diqqatchanlik sportchilarning antisipasiyasi va taktik tafakkuri bilan chambarchas bog'liqdir.

2.3. Taktik harakatlarni rejalashtirish va amalga oshirishda antisipasiyaning ro'li

Sportchining oldindagi musobaqalarga taktik harakatlarini rejalashtirish antisipasiya, ya'ni oldindan ko'ra bilish, bashorat qilish jarayonlariga asoslanadi. Umum'an olganda, antisipasiya - bu odamning muayyan fazo va vaqtda ilg'orlik bilan harakatlanish qobiliyatidir. Antisipasiyaning voqelikni oldindan ifodalash shakli sifatidagi ko'rinishlari juda turlichadir. Ular miyaning "ayni paytdagi ta'sir ko'rsatayotgan stimulg'a javoban oldinga -kelajakka o'tib ketishi" bilan izohlanadi (A.K. Anoxin). S.G.Gellershteyn ta'kidlaganidek, "hech bir fikr va hech qanday tafakkur tarzi hech qachon yangidan hosil qilinmaydi, balki ular o'tmishning mahsulidir. Harakatlarda esa nafaqat qo'zg'atuvchiga, ya'ni ushbu ma'noni anglatuvchi ton ma'nodagi qo'zg'atuvchiga nisbatan yo'nalganlik ifodalanadi, balki ayni paytda shart- sharoitlardagi hali shakllanib ulgurmag'an, ba'zan ayrim bilinar-bilinmas belgilar orqali yaqin kelajak haqida ma'lumot beruvchi o'zgarishlarga ham yo'nalganligi ifodalanadi".

Sportchi faoliyatining antisipasiya diapazoni nihoyatda kengdir. Uning asosida masalan, o'q otish bo'yicha sportchi otilgan o'q nishonga borib tegishi uchun harakatdagi nishonning ilgariga surilish miqdorini aniqlaydi. Sportchi oldida turgan musobaqalar uchun jangni olib borishdagi taktik rejasini tuzishda raqibning kutilgan xatti-harakatlarini avvaldan ko'ra bilishi mumkin.

Har qanday antisipasiya samaradorligiga erishish uchun bir qator psixik jarayonlar asos bo'lib xizmat qiladi. Ba'zi holatlarda bunday samaradorlik harakatdagi ob'yektlar, masalan, uchib borayotgan to'p, sport o'yinlarida harakatlanayotgan o'yinchini aktual idrok etishga asoslansa, boshqa holatlarda xotiradagi obrazlarga, tafakkur va ijodiy xayolga asoslanadi. Masalan, bokschi tomonidan jangni yuritish bo'yicha reja loyihalashtirilayotganda yoki slalomist tomonidan trassani bosib o'tish loyihalashtirilayotganda kuzatish mumkin.

Futbol jamoalaridagi darvozabonlarda fazo va vaqt antisipasiyasi samaradorligini o'rganish bo'yicha tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, (Ye.N.Surkov, Yu.S.Yakobson) darvozabonlar turli masofadan tutib to'pni tutib olishda oldindan harakatlanish shaklidagi usulni qo'llaydilar. Ana shunday, oldindan harakatlanish davomida fazo va vaqt noaniqligi, ya'ni to'p hozir chap tomonga uchadimi yoki o'ng

tomonga uchadimi degan savolga javob beriladi. Oldindan bilish samaradorligi va qabul qilingan qarorning to'g'riligi aksariyat hollarda to'pni tepayotgan o'yinchining ko'zi orqali bilish mumkin bo'lgan belgilarini aniq ajrata bilishiga asoslanadi. Bunday belgilar quyidagilar bo'lishi mumkin: futbolchining tayanib turgan oyoq kaftining holati (uning to'pdan uzoqligi va qayrilgan holati), tepayotgan oyog'ining holati (tizzasining koptok ustidagi holati), va har ikki oyog'ining soni oralig'idagi burchaklar.

Xuddi mana shu ma'lumotlar va belgilarni his etish darvozabonga, hali to'p tepilmasdan turib uning qaysi yo'nalishga (chapgami, o'nggami) harakatlanishini bilish va unga munosib tarzda javob harakatini qilish imkoniyatini beradi. Raqibning hali bajarmagan harakatlarini aniqlash jarayonini oldindan qilinayotgan bashorat sifatida ko'rib chiqish lozim. Bu eng yaxshi natijaga qanday erishish mumkin degan xayoliy savolga javob topish deganidir. Ya'ni, bu savolning javobi hamisha sportchilar o'zlarining va raqiblarining taktik xatti-harakatlarini belgilab beruvchi antisipasiya rejalariga ega bo'lishlari kerak, demakdir. Bu jarayon ijodiy jarayondir. Binobarin, bunda hali yuz bermagan musobaqa vaziyatlari, unda raqibning xatti-harakatlari, o'z harakatlari, raqibning harakatlariga javoban amalga oshiriladigan qarshi zarbalar, bularning barchasi xayol va tafakkurning mahsuli hisoblanadi. Biroq, ana shu asoslarda ham kutilayotgan voqealar, ya'ni sportchi oldinda turgan musobaqada erishishga intilayotgan holatlarning xayoliy modeli bo'lib xizmat qiluvchi lavhalar, farazlar qisman tekshiriladi.

Antisipasiya faqatgina individual taktik harakatlargagina xos emas. R.L.Krichevskiyning tadqiqotlariga ko'ra o'yinchilarning o'z harakatlarini sheriklari harakatlariga muvofiqlashtirishlari shuning uchun ham yuz beradiki, ularda doimiy ravishda fazo va vaqtdagi o'yin holatlari oldindan ko'rib turiladi, ularning mushtarak holatdagi tasviri orqali o'yinchilarning harakatlarida tugallangan kombinasiyalar shakllanadi. Vaqt va fazodagi antisipasiya asosida jamoaviy fikr paydo bo'ladi. Aynan mana shu fikr o'yinda ishtirok etayotgan jamoadagi sheriklarning o'z raqiblariga nisbatan fazo va vaqtda ilg'or bo'lish imkoniyatini beradi. Ana shunday o'ta intellektual guruhga oid oldindan ko'ra bilishning moddiy tashuvchisi bo'lib, o'z shakliga ko'ra o'ta qisqa bo'lgan nutqiy signal, xatti-harakatlar, jestlar va o'yinchilarning pozalari xizmat qiladi.

Sportdagi taktik tafakkurning psixologik xususiyatlari

Taktik harakatlarni oldindan rejalashtirish hamisha extimollik xarakterida bo'ladi. Chunki sportchi ham, sport murabbiysi ham hech qachon musobaqa sharoitlari haqida, raqiblar va ularning niyatlari haqida oldindan to'la to'kis ma'lumotga ega bo'lmaydilar. Buning ustiga, musobaqada kurashlar jarayoni juda tezkor va o'zgaruvchidir. Shuning uchun ham dastlabki extimol taktik rejani amalga oshirish musobaqa davomida to'xtovsiz ravishda o'z mazmuni ko'ra bir-biridan farq qiluvchi ko'plab vazifalarni hal etish bilan bog'liqdir. Bunday vazifalarning har biri sportchidan qachon va nima uchun va qanday qilib harakat qilish kerak degan savolga javob berishni talab qiladi. Sportchi oldida bo'ladigan vazifalarning kelib chiqish sabablari quyidagilardan iborat: musobaqalardagi doimiy o'zgarib turuvchi shart-sharoitlar, bunda, odatda raqiblarning xatti-harakatlari va qanday usulni qo'llashini hech qachon oldindan bilib bo'lmaydi. Tashqi tomondan qaraganda musobaqalashayotgan sportchilar shunchaki harakat qilayotgandek, va ular bir-biridan faqatgina o'zlarining tezkor harakatlari bilangina ustunroq bo'lishlari mumkindek tuyuladi. Biroq aslida harakat bu o'ta murakkab bo'lgan taktik tafakkurning bajarish bo'g'inidir.

Konkret taktik vazifani hal etilishiga asos bo'luvchi sportchining tafakkuri, masalan nazariyotchi olimning keng yoyilgan, diskursiv tafakkuridan farqli o'laroq, "doimiy ravishda amaliyot tomonidan sinab ko'rilishga mahkumdur". (B.M.Teplov) 1-jadvalga qarang.

1-jadval

Sportchining taktik tafakkurining xususiyatlari

T/r	Taktik tafakkurning xususiyatlari	Tavsifnomalar
1	Tafakkurning ko'rgazma-timsolli xarakteriga egaligi	Taktik vazifalarni hal etishda sportchining tafakkuri ko'rgazmali his etilgan timsollar va hodisalarga asoslanadi. Bu tafakkur tarzi konkret xarakterga ega bo'lib, raqiblar va sheriklarning harakatlarini, shuningdek butun sport kurashidagi vaziyatni idrok etish bilan bog'liqdir.
2	Tafakkurning	Sportchining tafakkuri uning faoliyatiga

	ta'sirchan xarakteriga egaligi	bog'langan hamda uning motor harakatlari bilan bog'liq ravishda kechadi. Sportchi aksariyat hollarda oldindan o'ylab topish evaziga emas, balki harakat jarayonida qarorlar qabul qilishga erishadi.
3	Vaziyatga xos tafakkur tarzi	Sportchining tafakkur tarzi doimiy o'zgarib turuvchi vaziyatlar fonida kechadi va munosib xatti-harakatlar, qaror qabul qilishni taqozo etadi. Zero, bunda yo'l qo'yilgan xatolarni tuzatish imkoniyati bo'lmaydi.
4	Tafakkur tezligi	Taktik harakatlarni amalga oshirishda vaqtning nihoyatda cheklanganligi bilan izohlanadi.
5	Tafakkur moslashuvchanligi	Sportchi belgilangan taktik harakatlari rejasini qayta qurish qobiliyatiga ega bo'lishi kerak. Xususan: yuzaga kelgan vaziyatdagi o'zgarishlardan kelib chiqib, qabul qilingan qarorlarga tuzatishlar kiritib borishi lozim.
6	Tafakkurning maqsadga yo'naltirilganligi	Sportchining chalg'imasdan yangi qaror qabul qilishdagi izlanishlarga diqqatni qaratishini anglatadi. Maqsadga intilish irodaviy rivojlanish bilan chambarchas bog'liqdir.
7	Tafakkurning mustaqilligi	Sportchi mustaqil ravishda taktik vazifalarni hal eta bilishi shart: qaror qabul qilishi va vujudga kelgan vaziyatga muvofiq harakatlanishi, tashqi ta'sirlarga berilmasligi lozim.
8	Tafakkur teranligi	Taktik harakatlardagi asosiy va muhim jihatlarni ajrata bilishda namoyon bo'ladi.
9	Tafakkur kengligi	Taktik harakatlarga ta'sir qiluvchi juda ko'p aloqalar va munosabatlarni doimiy nazorat ostida tutib tura bilish ko'nikmasida namoyon bo'ladi. Bunda o'z tajribasi va boshqa manbalardan ham keng foydalaniladi.
10	Tafakkurning tanqidiyligi	Bu tafakkur faoliyatining o'ziga xos ko'rinishi bo'lib, usiz har qanday masalani ijodiy hal etib bo'lmaydi, bu turli variantlardagi shaxsiy taktik harakatlarning chidamliligini, har tomonlama sinab ko'rish demakdir.

Konseptual modellarning taktik vazifalarni hal etishdagi ro'li

Hozirgi zamon eksperimental psixologiyasida konseptual model deb vaziyatlarni umumlashtiruvchi timsol-etalonlari va ularga mos keluvchi harakatlarga aytiladi. Ushbu harakatlar aytaylik, murakkab texnik tizimlarni boshqarish pultidagi operatorga tezroq va maqsadga muvofiq qarorlarni qabul qilish imkoniyatini beradi (B.F.Lomov, D.A.Oshanis, V.R.Rubaxin va boshqalar). Konseptual modellar muayyan vaziyatlar va ushbu sharoit uchun tipik bo'lgan harakatlarni hisoblash, umumlashtirish va ular uchun tipik bo'lgan belgilarni tasniflash asosida quriladi. Bu tezkor qarorlarni qabul qilish zarur bo'lib qolgan paytda ularni tanish va farqlash ishini sezilarli ravishda osonlashtiradi.

Konseptual modellar sportchilarning taktik tafakkurida muhim ahamiyatga ega. Masalan, R.S.Abelskaya tennischilarda taktik vazifalarni hal etish jarayonidagi tafakkur tarzini o'rganib, o'yinchi yuzaga kelgan konkret vaziyatlar sharoitini nafaqat tushunib olishi, balki ushbu sharoitlar bo'ysunadigan qonuniyatlarni, hamda o'yinning namunaviy lahzalarini belgilab beruvchi qonuniyatlarni ham yaxshi bilishlari kerakligi haqida yozadi. Aynan "namunaviy lahzalari"ga o'xshash elementlarning mavjudligi o'yin vaziyatlarida avvaldan tayyorgarliksiz mos harakatlarni tez va o'z vaqtida bajarish imkoniyatini keltirib chiqaradi.

Konseptual model taktik tafakkur tarkibida sportchining o'yin tajribasi va bilimlarini o'ziga hos shaklda integrasiyalashuvi, ya'ni birlashuvi deb tushuniladi. Unda hamisha sensor-perseptiv, mnemik va nutqiy-mantiqiy komponentlar mavjud bo'ladi. Bilishning bunday modeli sportchi tomonidan o'yin vaziyatlarini o'rganish va anglash jarayonida yagona tarkibiy tuzilma, ya'ni yaxlit birlik sifatida amal qiladi. U muvofiqlik, aniqlik va tezlik kabi mezonlar bo'yicha taktik vazifalarni hal etishning samaradorligi ko'p jihatdan bog'liq bo'luvchi determinant bo'lib hizmat qiladi.

E.N. Surkov, A.V.Jilenkov, Yu.I.Portnixlarning turli malakadagi basketbolchilarning optimal yo'lni tanlash bo'yicha (4 va undan ko'proq muqobil sharoitlarda to'pni uzatishda) qaror qabul qilish jarayonlarini o'rganish bo'yicha o'tkazgan tadqiqotlaridan shu narsa ma'lum bo'ldiki, III razryadli sportchilarning va endigina sportga kirib kelgan basketbolchilarning konseptual modeli yuqori malakali basketbolchilarning konseptual modelidan farq qilar ekan. Yangi

sportchilarda perseptiv anglash borasida xatolar judayam ko'p, ularning qidiruv operatsiyalari juda uzoq davom etadi, ular aksariyat hollarda tasodifiy belgilarni mo'ljal sifatida tanlaydilar (alohida, individual belgilarni). Bularning barchasi vaziyatlarni tasniflashda xatolarga sabab bo'lib, samarasiz qarorlar qabul qilinishiga olib keladi.

Usta basketbolchilarning konseptual modellaridagi yuqori hal etuvchi samara tarkibida ko'rgazma-timsolli, shuningdek nutqiy-mantiqiy komponentlar yaxlitlikda mavjud bo'lgan etalonlar bilan izohlanadi, zero ayni shular bu sportchilarga o'yin uchun zarur bo'ladigan "yo'llarni" tez va muvofiq ravishda tanlash imkoniyatini beradi. Tajribalar davomida belgilangan qonuniyatlar shuni ko'rsatadiki sportchilarning taktik tafakkuri bir tomondan ularning o'yin vaziyatlarini nozik farqlashlariga bog'liq bo'lsa, ikkinchi tomondan bu sportchilar tushunishi va maxsus bilimlarni o'zlashtirish jarayonida shakllangan tajriba asosida tasniflashga, hamda sportchilarning o'yin borasidagi tajribalariga bog'liq bo'ladi.

Taktik harakatlarni egallashda reflektiv boshqaruv elementlari

R.S.Abelskaya, G.M.Gagayeva, R.L.Krichevskiy va boshqalarning tadqiqotlari natijalariga ko'ra, taktik harakatlar davrida sportchi uzluksiz ravishda raqiblari va sheriklari harakatlarini kuzatib boradi. Bu harakatlarni idrok etish va anglash asosida sportchida ularning qisqacha talqini shakllanadi, va bunda u har bir yutuq yoki mag'lubiyat bilan bog'liq bo'lgan yoxud muvaffaqiyatli amalga oshirilgan yo aksincha muvaffaqiyatsiz chiqqan usullar va hokazolar bilan bog'liq har bir holatni juda ixcham tarzda baholab boradi.

Biroq sportchining tafakkuri nafaqat baholovchi va bajarilgan harakatdan keyin keluvchi bo'ladi, balki aksariyat hollarda u raqibning taktik niyatlarini oldindan bilishga qaratilgan bo'ladi va shu ma'noda prognozlovchi xarakter kasb etadi. Masalan, tennisda bu o'z vaqtida zarbalarni qaytarish uchun juda katta ahamiyat kasb etadi (vaqtdan yutishga imkoniyat beradi). Boksda esa raqibning aldamchi va chin harakatlarini farqlashda, futbol va xokkey darvozaboni uchun esa natijaviy xatti-harakatlarni to'g'ri tanlay bilishda juda muhim o'rin tutadi. Shu sababli ham tajribali sportchilar nafaqat raqibning niyatlarini bilib olishga, balki, uning xatti-harakatlarini faol ravishda boshqarishga harakat qiladilar, o'zlari istalgan natijani "bir necha qadam" oldinroq bashorat qilishga, ya'ni prognozlashtirishga intiladilar. Bunga asosan reflektiv boshqaruv deb ataluvchi antisipasiya

shakli yordamida erishiladi. Refleksiv boshqaruv-bu o'zi istagan va oldindan rejalashtirilgan natijani qo'lga kiritish maqsadida raqibga muayyan ma'lumotni ongli ravishda berishdan iboratdir. Refleksiv boshqaruv jarayonida aldamchi harakatlardan foydalaniladi (fintlardan, yolg'on tahdidlardan, turli rosmi harakatlarning tashqi ko'rinishini bajarish kabilardan). Sport o'yinlarida, yakkakurashlarda va boshqa sport turlarida refleksiv boshqaruv raqib "doktrina"sini shakllantirish vositasida amalga oshiriladi. Masalan, futbol jamoasining hujumchisi ataydan raqiblar himoyachisining ma'lum usuliga tushib qolaveradi va shu bilan mazkur himoyachining ziyoratligini yo'qotishga muvaffaq bo'ladi, endi himoyachi hujumchi meni aldab o'ta olmaydi, degan qarorga kelganda, hujumchi kutilmaganda o'z harakatlari yo'nalishini va uslubini o'zgartirib, raqibni dog'da qoldiradi.

Ba'zan sportchi ayrim harakatlarni shu qadar tez va to'g'ri bajaradiki uni hatto o'zi ham bevosita anglay olmaydi. Bunday paytlarda mazkur harakatlar intuitiv ravishda, ya'ni ongdan tashqari holatda bajarildi deyiladi. Biroq B.M.Teplov to'g'ri ta'kidlab ko'rsatganidek, intuitsiya aslida ongning eng yuqori darajadagi sezg'lik payti bo'lib, unda qarorga kelish tayyorgarligi va javob harakati shu qadar tez va bir lahzada sodir etiladiki, natijada harakatlanish vazifasini bajarish jarayoni sportchi uchun go'yo kutilmagan harakatday bo'lib tuyuladi. Bunday intuitiv qarorlar qisqartirilgan va ma'lum ma'noda o'rab qo'yilgan aqliy xulosalar asosida amalga oshiriladi va ular sportchining boy va keng qamrovli tajribasining natijasi bo'ladi. Zero sportchi ayni harakatni shu darajada tez va mukammal bajarishi uchun, uni oldin ham o'nlab, yuzlab marotaba ayni shunday vaziyatlarda takrorlagan bo'lishi kerak. Shu sababli ham vaziyatni idrok etish jarayoni ongning harakatlarni tanish darajasida yuz beradi. Aqliy xulosalarning qisqarishi ham aslida sportchining o'zi kutayotgan raqib bilan uchrashuvga jiddiy tayyorgarligining natijasi bo'lib, sportchi uni o'z ongida necha bor tasavvur qilib ko'radi, shu sababli ham bunday vaziyatlar real tarzda yuz berganda sportchi zarur xatti-harakatlarni bir lahzada ado etishga erishadi.

Turli xildagi taktik harakatlarning psixologik xususiyatlari

Sportdagi taktika tahlil qilinayotganda odatda uning 3-ta turini tilga olinadi, ya'ni: individual, guruhga oid va kollektivga (jamoaga) oid.

Individual taktika sport yakkakurashlariga oid vaziyatlarda yaqqol ko'zga tashlanadi. Agar boksdagi, kurashdagi, qilichbozlikdagi, tennisdagi (juftlik o'yinlar bundan mustasno) individuallik mazkur sport turining butun taktikasini ifodalasa, jamoaviy o'yinlarda u taktik elementlardan biriga aylanadi (masalan, hujumchining himoyachi yoki darvozabon bilan yakkama-yakka olishuvi).

Individual taktikaning boshqacha turlari siklik xarakterga ega bir qator sport turlarida uchraydi. Shuningdek ayrim sport turlarida (masalan, sportning yugurishga oid turlarida) taktika faqat yakkakurashlar shaklida bo'ladi. Boshqa turlarida esa taktika barcha raqiblar bilan kurashish, shuningdek vaqt bilan kurashish shaklida bo'lishi mumkin (masalan, o'rta va uzoq masofalarga yugurishda).

Sportchi o'z individual taktikasini tanlashda o'z imkoniyatlarini (jismoniy va psixologik sifatlarini, texnik arsenalini, taktik tayyorgarligini), raqibning imkoniyatlarini va albatta mazkur taktik vaziyatning xarakterini hisobga oladi.

Jamoa bo'g'inlaridagi guruhlarining o'zaro hamkorligini tashkil etishda yanada ko'proq omillarni hisobga olishga to'g'ri keladi. Guruhga oid taktikadan shunday foydalanish kerakki, bunda yirik bo'linma-sport jamoasi ichida kichkina mikro kollektivlar o'zaro bir-biriga ko'maklashsin. Guruhga oid taktika esa tennisdagi juftlik o'yinlarga xosdir, zero bunda amalda muayyan sport mahoratiga ega bo'lgan ikkita o'yinchi emas, balki yagona juftlik yaxlit holda, ularga tegishli bo'lgan psixologik xususiyatlar bilan ham umumlashgan tarzda kurash olib boradi. Shunday holatlar ham uchraydi, ba'zan ikkita u qadar kuchli bo'lmagan o'yinchilar (agar ularni alohida olib qaralsa) bir juftlik bo'lib, o'zlarining o'zaro yaxshi harakatlana olishlari, o'z jismoniy, texnik-taktik hamda psixologik jihatlarni muvaffaqiyatli tarzda uyg'unlashtirib yuqori darajadagi sportchilar ustidan ham g'alaba qozonishadi.

Bugungi kunda, sport o'yinlarida ularning intensivlashuvi tobora oshib borayotgan va vaqt juda kam bo'lgan bir sharoitda o'zaro yordam ko'rsatilishi talab etilayotgan keskin bir vaziyatlarda juftliklar, uchliklar alohida ahamiyat kasb etadi. Masalan, xokkeyda juda ko'p shunday holat uchraydiki, bir birini yaxshi anglay oladigan uchlik, (har biri alohida u qadar kuchli bo'lmasa-da) eng zo'r klublarning o'yinchilaridan tashkil topgan guruhlarini ham bemalol yuta oladi. Bundan tashqari, bir-birini yaxshi tushuna oladigan kuchli o'yinchilar uchligi ham juda qudratli zarbdor kuchga aylanishi shubhasiz.

Guruh orasidagi o'zaro hamkorlik masalasini yo'naltirish, ya'ni agar o'yinchilar jamoaning biror bir bo'g'inida birgalikda ko'p muddat o'ynasalar bu xususiyat o'z o'zidan paydo bo'ladi degan xulosaga kelish noto'g'ri. Zero o'zaro tushunishning, psixologik muvofiqlikning shunday nozik mexanizmlari ham borki, ular ayrim vaziyatlarda umrida ilk bora yonma-yon o'ynayotgan o'yinchilarning bir lahzada bir-birlarini tushunishiga sabab bo'lishi, boshqa hollarda esa uzoq vaqtlar birga o'ynagan o'yinchilarning bir-birlarini mutlaqo tushunmasliklariga olib kelishi ham mumkin. Guruh taktikasi nafaqat o'z imkoniyatlarini va raqib imkoniyatlarini hisobga olish asosida quriladi (individual taktika kabi). Bu yerda sherikning (yoki sheriklarning) ham harakatlarini aniq prognozlashtirish lozim bo'ladi. Amalda shunday bo'ladiki, sportchi bir vaqtning o'zida raqibining ham harakatlarini, sherigining ham harakatlarini oldindan ko'ra bilishi zarur. Bu ayni paytda to'p bilan bo'lgan o'yinchiga ham, shuningdek "to'pni menga oshir," deb o'zini tavsiya etayotgan o'yinchiga ham tegishli bo'ladi. Jamoa bo'g'inlaridagi bunday murakkab o'zaro munosabatlar axborotlarni olish va qayta ishlash jarayonlarini ta'minlovchi psixik funksiyalarning rivojlantirilishi darajasiga muayyan talablarni qo'yadi, shuningdek o'yin holatining kelgusida qanday rivojlanishini prognozlashtirish, barcha harakatlarni, xayolan yagona tizimga birlashtirish (o'z harakatlarini ham, sherik va raqiblar harakatini ham) eng samarali qarorni qabul qilish va uni raqiblarning faol qarama-qarshiligi vaziyatida, ba'zan esa juda ham passiv va yetakchi fikrini o'qiy olmaydigan sheriklar orasida to'g'ri yo'lni topishni taqozo etadi.

Jamoa taktikasi bir qator omillarga bog'liq bo'lib, ba'zan ularni hammasini ham to'la-to'kis hisobga olishning imkoniyati bo'lmaydi, uning umumiy qiyofasini individual yoki guruhga oid taktikadagi kabi bir yoki ikki operativ yurishlar belgilab bermaydi, balki u butun boshli o'ziga xos yurishlar mozaikasidan iboratdir. Faqat mavhumlashtirishgina uning u yoki bu tarkibni, ya'ni hujumkor yoki himoyaga asoslangan tizimni tanlashdagi ayrim tendensiyalarini aniqlashtirib berishi mumkin. Bu tendensiya jamoaning yuzini ko'rsatadi. Taktik harakatlar jamoadagi ichki majburiyatlarning taqsimlanishi bo'tomondan jamoa vazifalariga, boshqa tomondan esa har bir alohida sportchining shaxsiy imkoniyatlariga javob berib, jamoa o'zini uyushgan kollektiv sifatida ifoda etgan holdagina samara berishi mumkin. Kollektiv (jamoaviy) taktika jamoa yetakchisining

(liderning) tafakkuridagi o'ziga xos xususiyatlarga ham bog'liq bo'ladi. Individual tafakkur guruhga oid va jamoaga oid taktikaga asos bo'lib xizmat qiladi, shuning uchun ham o'yinlarda taktik tayyorgarlik avvalo individual o'yinning maqsadga muvofiq usullarini tanlay olish qobiliyatini rivojlantirishdan boshlanadi. Keyingi bosqich bu – guruh harakatlarining taktikasi bo'lib, nihoyat tayyorgarlikning eng murakkab bo'limi bu jamoaviy harakatlar taktikasidir.

Sportchining taktik tafakkurida nutqning ro'li

Taktik vazifalarni hal etish jarayonida nutq muhim o'rin tutadi. Aslini olganda nutqning vazifasi musobaqa boshlanishidan ancha oldin, taktik harakatlarni dastlabki rejalashtirish jarayonida boshlanadi. Sport kurashining yuz berishi mumkin bo'lgan vaziyatlari, oldinda turgan vazifalarni hal etish vositalarini tanlashning bari, avvalo nutq shaklida yetkazib berilib, bunda har bir ibora va so'zning to'g'ri ifodalanishi sportchilarning o'z vazifalarini to'g'ri anglashlarida rejalashtirilgan u yoki bu harakatlarning barcha tomonlarini batafsil idrok etishlarida muhim ahamiyat kasb etishini unutmazlik lozim. Musobaqalar jarayonida nutq bevosita quyidagi vazifalarni bajaradi: yo'naltirish, boshqarish va baholovchi – ekspressiv.

Nutqning yo'naltirish funksiyasi mavjud holatni baholashdan iboratdir. Sportchi yuzaga keladigan vaziyatlarni nafaqat ichki nutq vositasida baholaydi, balki o'zining ayrim iboralari va so'zlari bilan ham baholashi mumkin. Masalan, "Sen o'yindan tashqari holatdasan", va hokazo. Bunday hollarda nutq vazifani yanada aniqroq anglash, undagi eng muhim jihatlarni ajratib ko'rsatish imkoniyatini beradi. Nutqning yo'naltirish vazifasi yuzaga kelayotgan taktik vaziyatga yanada aniqroq baho berish imkoniyatini yaratadi, zero faqat idrok orqali bunga erishish qiyindir. Ayni paytda, sport kurashlarining juda tezkorlik va shiddat bilan kechuvchi vaziyatlarida ba'zan shunday bo'ladiki, sportchi vaziyatga so'z bilan baho bera olmaydi va natijada voqelikning obrazli aksi asosida intuitiv ravishda harakat qiladi. Nutqning boshqaruv vazifasi taktik vaziyatlarning to'xtovsiz o'zgarishlari asosida qabul qilingan qarorlarga o'zgartirishlar kiritish, optimal psixik holatning saqlab turilishi, sportchining o'z harakatlanish faoliyatini boshqarish imkoniyatiga ega bo'lishini ta'minlashda namoyon bo'ladi. Bunday boshqaruv odatda o'z-o'ziga buyruq berish xarakteriga ega bo'ladi. Sportchi musobaqaning ayni paytida qaysi harakatni qanday bajarish to'g'risida buyruq beradi. Shu tarzda u o'z

harakatlarini boshqaradi va o'zining zarur harakatlanish reaksiyalarini ishga soladi. Boshqaruv funksiyasining o'ziga xos xususiyati shundaki, u rejalashtirilgan operatsiya amalga oshmay qolganda va zudlik bilan qabul qilingan qarorlarni o'zgartirish lozim bo'lganda yanada muhimroq ahamiyat kasb etadi. Bunday vaziyatda sportchi yuzaga kelgan vaziyatning barcha elementlarini "gapirib o'tirmaydi", chunki raqib harakatlarining turli variantlari oldindan modelashtiriladi va raqib o'z harakatlarini sportchining tasavvuridagi modeldan sal o'zgartiradigan bo'lsa, sportchi bir-ikki so'z bilan o'z taktik qarorini o'zgartirishi mumkin. Boshqa so'z bilan aytganda nutqda oraliq holatdan sakrab o'tish kuzatiladi va bunda vaziyatning bitta va eng muhim tayanch belgisi ajratib olinadi va u sportchini u yoki bu aniqlik darajasida prognozlashtirilgan muayyan modeliga olib boradi.

Nutqning baholovchi – ekspressiv funksiyasi bo'lib o'tgan voqealarni xulosalash imkoniyatini va uning asosida taktik holatning keyingi o'zgarishlarini taxmin qilish imkoniyatini beradi. Biroq, shu bilan birga nutqning bunday funksiyasi sheriklarning harakatlariga va o'zlarini tutishlariga ham baho berish, bo'lib o'tayotgan voqealarga o'z hissiyotlarini bildirish imkoniyatini beradi. Bu munosabatlar ijobiy (maqtov, sheriklarini qo'llab-quvvatlash) yoki salbiy (shariklarning harakatidan norozilik) tarzida bo'lishi mumkin. Nutqning bunday shakllari o'z vaqtida va ularning o'z o'rnida qo'llanilishi jamoadagi muloqotni yaxshilashga xizmat qilib, taktik harakatlarning samaradorligini oshirish imkoniyatlarini yaratadi.

Taktik tafakkurni takomillashtirish usullari

1. Oldindan kelishilgan signallar bo'yicha bir taktik harakatdan ikkinchisiga o'tish (qilichboz zarbadan keyin o'z jang olib borish ritmini o'zgartiradi).

2. Umumiy taktik vazifadan muayyan bo'limni ajratib olish yoki sportchi o'zi mustaqil ravishda, ijodiy, atrofdagilarning yordamida hosil bo'lishi kerak bo'lgan shunday vaziyatni yaratish (yengil atletikachi topshiriq bo'yicha $\frac{3}{4}$ masofani yugurib o'tadi. Qolgan masofani esa yuzaga kelgan vaziyatdan kelib chiqqan holda o'zi mustaqil bosib o'tadi).

3. Taktik qarorlarni qabul qilish tezligi va to'g'riligi bo'yicha maxsus vazifalardan foydalanish (basketbol: ozchilik bo'lib himoyalash turish).

4. Kuchi, xarakteri, jang olib borish uslubi, musobaqadagi boshqa jihatlar bilan bir-biridan mutlaqo farq qiluvchi raqiblar bilan do'stona bellashuvlarni o'tkazish (boks: chapaqay va o'ng qo'l bilan jang olib boruvchi bokschilar bilan kuch sinashish).

5. Taktik harakatlarni tahlil qilish va tanqidiy baholash. Tahlil jarayonida nafaqat xatolar, balki muvaffaqiyatli chiqqan usul va harakatlar ham ko'rib chiqilishi kerak.

6. Sportchi tomonidan kundalik tutilishi. (Bu sportchida qo'zg'atuvchanlik, mustaqillik, maqsadga intilish xususiyatlarining rivojlantirilishiga imkoniyat beradi: kundalikdagi yozuvlar avvalgi tajribalarni hisobga olgan holda oldinda turgan musobaqalarga tayyorlanishda eng yaxshi yordamchilardir).

7. Musobaqalarda ishtirok etish. Bu jarayonda sportchilar musobaqalashuv tajribalarini oshiradilar, o'zlarining taktik tafakkuridagi turli qirralarni yanada rivojlantiradilar.

Nazorat savollari:

1. Sport taktikasiga psixologik tavsif bering.
2. Sportda taktik harakatlarni rejalashtirishning psixologik xususiyatlarini ayting.
3. Sportchilarning taktik harakatlarida qo'zg'atuvchanlik va diqqatchanlik ahamiyatini aytib bering.
4. Taktik harakatlarni rejalashtirish va amalga oshirishda antisipasiyaning roli.
5. Sportdagi taktik tafakkurning psixologik xususiyatlarini tavsiflang.
6. Konseptual modellarning taktik vazifalarni hal etishdagi roli.
7. Taktik harakatlarni egallashda qanday refleksiv boshqaruv elementlarini bilasiz?

III-BOB. SPORTCHILARNI PSIXOLOGIK JIHATDAN TAYYORLASHNING ASOSLARI.

3.1. Psixologik tayyorgarlik to'g'risida umumiy tushuncha

Hozirgi zamon jahon sporti uchun xos bo'lgan xususiyatlar sifatida sport natijalarining izchil va sezilarli darajada o'sishi, sport musobaqalari ishtirokchilari tomonidan nafaqat jismoniy, balki ayni paytda juda katta psixik kuch –quvvatni sarflashni tilga olish mumkin. Agar sportchi shaxsining psixik funksiyalari va psixik hususiyatlari kerakli darajada rivojlanmagan bo'lsa, hatto jismoniy va texnik jihatdan juda yaxshi tayyorgarlik ko'rgan sportchining imkoniyatlari baland bo'lganda ham musobaqada g'alabaga erisha olmasligi mumkin. Bundan shunday xulosa qilish mumkinki, sportchining takomillashishida psixologik tayyorgarligi xuddi uning jismoniy, texnik va taktik tayyorgarligi kabi o'ta muhim ahamiyat kasb etadi.

Sportchining psixologik tayyorgarligi, sportdagi ta'lim tarbiya jarayonining muayyan bir qismidir. U muayyan sport turidan kelib chiqqan holda shaxsning psixik funksiyalarini hamda xususiyatlarini rivojlantirish va takomillashtirishga qaratilgan.

Sportdagi jismoniy, texnik va taktik tayyorgarlik jarayonida sportchining harakat faolligining barcha ko'rinishlari ularni ongli ravishda boshqarish asosida rivojlantirilishi va takomillashtirilishi ta'minlaydi. Psixologik tayyorgarlik jarayonida esa, aynan mana shu boshqaruv mexanizmlari rivojlanadi, ya'ni sportchining ongli takomillashadi.

Barchaga ma'lumki, sportchining ongi sezgi va idrok, tasavvur hamda xayol, xotira, diqqat, nutq, iroda, xarakter, his-tuyg'ular va hokazolar tarzida namoyon bo'ladi.

Psixologik tayyorgarlik jarayonida shaxsning psixik funksiyalari va xususiyatlari takomillashib, sportchining har xil sport turlarida o'z faolligini namoyish etishiga bog'liq tarzda uning psixoenergetikasidan imkon qadar to'laroq foydalanish uchun zarur shart-sharoitlar yaratiladi. Masalan, ayrim sport turlarida psixoenergiyadan muayyan vaqt oralig'ida asta-sekin foydalaniladi, boshqa bir sport turlarida esa psixik quvvat birdaniga portlash kabi sarflanadi.

Psixologik tayyorgarlik sportchi uchun o'ta muhim bo'lgan psixik sifatlar va shaxsiy fazilatlarini rivojlantirishning tabiiy jarayonlarini tezlashtirishga ko'maklashadi. Psixologik tayyorgarlikning usul va vositalarini qo'llash sportchida mustaqil ravishda o'z irodasini

tarbiyalash, faol ravishda takomillashib borish tuyg'ularini shakllantirib, uni musobaqalashuv faoliyatining ekstremal sharoitlarida o'z psixik holatini ongli ravishda boshqarishga o'rgatadi.

Sportchilarni psixologik tayyorlash sohasida olib borilgan ko'plab tadqiqotlar shuni ko'rsatdiki, sportchilarning nafaqat eng yuqori malaka va mahoratga erishishlarida katta ahamiyat kasb etuvchi psixik funksiya va holatlar, balki shaxsning aynan bir xil funksiyalari yoki hususiyatlarining turli sport sohalaridagi talablarga ko'ra inson psixikasida bo'ladigan o'zgarishlarga bog'liq ravishda namoyon bo'lishidagi o'ziga xosliklar ham nihoyatda ko'pdir. Masalan, sport gimnastikasi, o'q otish, og'ir atletika kabi sport turlarida diqqatning bir joyga jamlanganligi nihoyatda muhimdir. Sport o'yinlari, o'nqircho'ngir joylarda yugurish, qilichbozlik, kurash va boshqa yakka-kurashlarda esa sportchidan o'z diqqatini bir paytning o'zida bir necha qo'zg'atuvchilarga taqsimlashini talab qiladi. Bu albatta mazkur sport turlari ishtirokchisining noodatiy yoki kutilmagan qo'zg'atuvchilarga tezkor javob harakatini qilish zaruriyatini tug'diradi. Agar gimnastikada, stendli otishda, basketbolda (jarima to'plarini tashlash) harakatlarni juda aniq muvofiqlashtirish zarur bo'lsa, shuningdek bu sport turlarida mashg'ulotlar jarayonida o'rganilgan stereotiplardan ozgina chekinish xato va muvaffaqiyatsizlikka sabab bo'lsa, boksdan sport o'yinlarida esa aksincha, muvofiqlashtirishning turli variantlarini qo'llash talab etiladi. Zero, bu o'yinlarda sportchidan o'z harakatlarini sport kurashining har bir lahzada o'zgarib turuvchi shart-sharoitlarda bajarish talab etiladi. Oddiy reaksiya tezligi – bir sport turining belgisi bo'lsa, murakkab reaksiya tezligi esa boshqa sport turlarining belgisidir. Shunday qilib sport faoliyati turli sport turlariga oid ko'rinishlarda sportchidan psixik jarayon va holatlarning juda katta kompleksini yuqori darajada rivojlantirishni talab etadi. Zero, mazkur psixik jarayonlar sportchi faoliyatining barcha qirralariga, tayyorgarlik mashqlari va musobaqa jarayonida shuningdek, uning rivojlanishi va umuman har bir sport turining o'ziga xos jihatlarini hisobga olgan holda rivojlanib boradi. Sport faoliyatidagi psixik jarayonlar va funksiyalarning qanchalar xilma - xil bo'lishidan qat'iy nazar, ularning barchasi uchun umumiy bo'lgan ayrim jihatlar ham mavjud, ular quyidagilardan iborat:

a) odatda, ular har qanday sport turi uchun xos bo'lgan va hamisha sportchi psixik kuch-quvvatining maksimal darajadagi

zo'riqishi bilan bog'liq, ekstremal sharoitlarda kechadi va namoyon bo'ladi;

b) ushbu sharoitlarda ular juda katta keskinlik va mukammallik darajasini topadi;

c) ular juda qisqa vaqtda namoyon bo'ladi, ularning vaqt davomiyligi mazkur sport turiga bog'liq holda aniqlanadi;

d) emosional omillar ta'siri ostida tebranishlarga va hatto keskin o'zgarishlarga osongina uchraydi.

Sport faoliyatidagi psixik funktsiya va holatlarning ayni shu xususiyatlari juda muhim ahamiyatga ega bo'lib, sportchilarni psixologik tayyorlash bo'yicha amaliy ishlarda alohida hisobga olinishi zarur.

Psixologik tayyorgarlikning maqsadlari

Psixologik tayyorgarlikning umumiy maqsadi sportchining sportda yuqori darajadagi yutuqlarga erishishi uchun zarur bo'lgan psixik sifatlarni rivojlantirish, unda psixik barqarorlik va mas'uliyatli musobaqalarda ishtirok etishga tayyorlik holatini qaror toptirishdan iboratdir. Biroq sportchini psixologik tayyorlashning maqsadli yo'nalishi faqatgina shundan iborat emas. Uning oldiga jahon sport rekordlarini o'rnatish uchun shart-sharoitlar yaratish, sport iste'dodlarini yetishtirish yo'llarini izlash va shu kabi yana bir qator maqsadlar ham qo'yilgan.

Psixologik tayyorgarlikning turlari va ularning asosiy vazifalari

Sport psixologiyasida odatda sportchini umumiy psixologik tayyorlash va sportchini muayyan musobaqaga psixologik tayyorlash kabi turlariga farqlanadi.

Psixologik tayyorgarlikning har ikkala bo'limi ham o'ziga xos vazifalarga ega, biroq ularning hal etilishi bir-biri bilan chambarchas bog'liqdir.

Umumiy psixologik tayyorgarlikning asosiy vazifalari quyidagilardan iborat:

1. Sportchi shaxsining ijobiy xususiyatlarini shakllantirish va o'stirish;

2. Sportchining bilishga oid psixik jarayonlarini yuqori darajada rivojlantirish.

3. Sportga oid his-tuyg'ularni kengaytirish va chuqurlashtirish ularni boshqarish bo'yicha ko'nikmalarni shakllantirish;

4. Sportchining irodasini mustahkamlash, uni irodaviy zo'riqishini safarbar etishga o'rgatish;

5. Barcha psixik funksiyalarni ongli ravishda boshqarish usullari bilan qurollantirish;

6. O'z harakatlari va faoliyati, shuningdek organizmning funksiyalarini ongli ravishda boshqarish darajasini oshirish;

7. Sportchilar jamoasida ijobiy "psixologik iqlim"ni yaratish.

Sportdagi psixologik tayyorgarlikning yuqorida tilga olingan vazifalari sportchilarni tayyorlashdagi bu murakkab jarayonlarga xos imkoniyatlarning barchasini qamrab olmaydi, balki umumiy psixologik tayyorgarlikning asosiy tendensiyasini ifodalaydi.

Umumiy psixologik tayyorgarlik butun sport musobaqasi jarayonida jismoniy, texnik hamda taktik tayyorgarlik bilan birga shakllanishi va rivojlanishi kerak. Albatta, tayyorgarlikning yuqorida tilga olingan tomonlarini amaliy jihatdan egallash jarayonida bir qator psixologik funksiyalar ma'lum darajada rivojlanadi. Biroq sportchilar uchun zarur bo'lgan psixik funksiyalarni yuqori darajada takomillashtirish uchun ularni rivojlantirish borasida maqsadga yo'naltirilgan ishlarni amalga oshirish zarur bo'ladi. Umumiy psixologik tayyorgarlikning mohiyati aynan shulardan iborat. Sportchini muayyan musobaqaga maxsus psixologik tayyorlashning asosiy vazifasi sportchining mazkur musobaqada ishtirok etishi uchun psixik tayyorlik holatini yaratishdan iborat.

Umumiy psixologik tayyorgarlik sportchining sport bilan shug'ullana boshlagan ilk kunlaridan boshlanadi. Bu tadbirlarni muvaffaqiyatli amalga oshirish uchun sport murabbiysi sportning psixogrammasini puxta bilishi kerak.

Psixologik tayyorgarlikni tashkil qilish prinsiplari

Sportchini psixologik tayyorlashni tashkil qilish sport murabbiysi ta'sir ko'rsatishi lozim bo'lgan ob'yektning o'ziga xos jihatlarni hisobga olgan holda sportga xos didaktika prinsiplariga tayanadi. Uning tarkibiga quyidagilar kiradi:

- onglilik prinsipi
- faollik prinsipi
- har tomonlamalik prinsipi
- izchillik prinsipi

- takroriylik prinsipi
- hammaboplik prinsipi.

Onglilik prinsipi. Sport tayyorgarlik mashg'ulotlarida ishtirok etuvchilar psixologik tayyorgarlikning sportda erishiladigan muvaffaqiyatlarda tutadigan muhim o'rnini anglashi, ularning psixologik bilimlardan xabardor bo'lishlari, o'z-o'zlarini har tomonlama tahlil qila bilishlari, psixologik sifatlarni o'z-o'zini tarbiyalash orqali o'stirish, ularni nazorat qila bilish, sportda mukammallikka erishish uchun doimiy ravishda turli qiyinchiliklar va to'siqlarni yengib o'tishga duch kelishni to'g'ri tushunishlarini belgilaydi.

Onglilik prinsipi sportchi va sport murabbiysi tomonidan muayyan sport turiga xos bo'lgan psixogrammani, sportchining o'ziga xos psixologik jihatlarini izchil ravishda tahlil qilib borishni, uning psixologik tavsifnomasini doimiy tarzda tuzatib borishni, psixologik tayyorgarlik rejasini muhokama qilishni ko'zda tutadi.

Faollik prinsipi. Sportdagi psixologik tayyorgarlik samarasi bevosita sportchi tomonidan tavsiya etilgan vositalarni, ya'ni mashqlarni mustaqil bajarishdagi faollikka bog'liqdir. Zero, faqat shu yo'l bilan sportchining psixologik jihatdan rivojlanishidagi muayyan yutuqlarga erishish mumkin. Mazkur yutuqlar, agar sportchining faolligi undagi tashabbuskorlik bilan qo'shilsa, yanada sezilarli bo'lishi shubhasiz.

Har tomonlamalik prinsipi quyidagilardan iborat:

1. Sport faoliyatini ishonchli va mukammal ravishda bajarish uchun zarur bo'lgan barcha psixologik jihatlar psixologik-pedagogik ta'sir doirasiga qamrab olinishi lozim. Bunga sportchining shaxs xossalari, psixik, psixomotor jarayonlari va psixik holatlari ham kiradi.

2. Psixologik tayyorgarlik, sportchini tayyorlashning boshqa barcha tomonlari, ya'ni jismoniy, texnik, taktik tayyorgarliklari bilan chambarchas bog'liq ravishda amalga oshirilgandagina samarali bo'ladi.

Izchillik prinsipi. Psixologik tayyorgarlik vositalarining natijasi agar ularning ta'siriga oid bo'lgan muayyan tizim asosida qo'llanilgandagina istalgan darajadagi natijani beradi. Psixologik yuklamalar tizimi tayyorgarlik mashqlari jarayonining mohiyatidan kelib chiqishi va o'zaro bog'liq, biri-birini taqozo etuvchi ta'sirlarni ifodalashi lozim, shundagina asab psixologik barqarorlikning kutilgan darajasini shakllantirishi mumkin.

Takroriylik prinsipi. Psixologik tayyorgarlikning qo'llanilayotgan vositalari ular doimiy ravishda takrorlanib turgandagina o'z maqsadiga erishadi. Rejalashtirilgan, ko'p bora takrorlanadigan, oldindan shakllantirilgan psixologik ta'sirlar sportchi ijtimoiy xatti-harakatlar faoliyatining barqaror obrazini yaratish imkoniyatini beradi. Qizg'in ish jarayonida bu obraz odatda, aniqlashtirilmasdan qoladi.

Hammaboplik prinsipi. Psixologik tayyorgarlik jarayonida qo'llaniladigan vositalar har bir sportchi uchun birdek tushunarli bo'lgandagina yuqori samara berishi mumkin. Uzoq vaqt davom etadigan texnik zo'riqlashlarni taqozo etuvchi o'ta murakkab mashqlar sportchilarda asabiylikni rivojlantiradi. Bu mashqlarni bir necha bor muvaffaqiyatsiz bajargan sportchilarda o'z kuchiga ishonmaslik hususiyati shakllanadi.

Sportchilarni psixologik tayyorlashda qo'llaniladigan mazkur prinsiplar sport didaktikasidagi barchaga ma'lum prinsiplar bilan mos keladi. Biroq o'z mazmuniga ko'ra ular mazkur prinsiplarni takrorlamaydi.

Agar pedagogik va murabbiylik faoliyatida fanning turli sohalarini bo'yicha bilimlarni egallash va yig'ish uchun klassik didaktika qo'llanilsa, psixologik tayyorgarlikni tashkil etishning prinsiplari ko'proq sportchilarning samarali harakatlanish faoliyatiga erishish maqsadida ularning o'z-o'zini anglash mexanizmlarini tashkil etishga qaratilgandir.

Psixologik tayyorgarlik vositalari

Psixologik tayyorgarlik vositalariga quyidagilar kiradi:

1. Psixologik mashqlar.
2. Psixologik ta'sir o'tkazish.
3. O'z-o'zini anglash, o'z-uzini tarbiyalash va o'z-o'zini takomillashtirish.

Psixologik mashqlar asosan umumiy psixologik tayyorgarlik doirasida qo'llaniladi. Shuningdek, ulardan sportchini musobaqaga psixologik tayyorlash jarayonida ham foydalaniladi. Psixologik mashqlarning mohiyati shundaki, ularda sportchi tomonidan zaruriy psixik xususiyatlarning namoyish etilishini faollashtirish maqsadida muayyan xatti-harakatlar qayta-qayta takrorlanadi. Psixologik mashqlardan oldin hamisha muayyan maqsad qo'yilib, mazkur maqsadda psixologik yo'nalish o'z ifodasini topadi. Masalan, qo'llarni silkitish harakatini bajarish chog'ida harakatlarning amplitudasini aniq

takrorlash hisobiga harakat sezuvchanligining darajasini oshirish maqsad qilib qo'yiladi. Eng yuqori yuklama bilan bajariladigan mashqlarda ushbu yuklamani yengib o'tish hisobiga sportchining irodaviy kuchini mustahkamlash vazifasi qo'yiladi va hokazo. Sport trenajyorlarining kompyuter dasturlari ham zarur psixik sifatlarni takomillashtirishga xizmat qiladi. Trenajyorlar (kompyuter dasturlari) yordamida murakkabligiga ko'ra juda xilma-xil vaziyatlarni model-lashtirish mumkin. Ushbu modellar sportchi qabul qilgan qarorning to'g'riligi haqida uning vaqt oralig'ida tutgan hususiyatlari va hokazolar haqida muayyan axborotni beradi. O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya institutining pedagogika va psixologiya kafedrasida ana shunday trenajyorlarning kompyuter dasturlari ushbu kilib muallifi tomonidan yaratilgan ("Sinxro", "Slalomist", "Taktik").

Psixologik mashqlarning mazmuni va shakli sport turining maxsus jihatlari mazmuni va sportchi psixikasining ixtisoslashtirilgan ko'rinishlari shaklida aniqlanadi.

Psixologik ta'sir ko'rsatish. Bu sportdagi shunday o'ziga hos muloqot shakli bo'lib, u sportchi shaxsining ijobiy xususiyatlarini shakllantirishga yo'naltirilgan. Psixologik ta'sirlar psixologik mashqlardan o'zining izchilligi bilan farqlanadi. Psixologik mashqlar jarayonida sportchi psixikasining u yoki bu tomonlarini takomillashtirish uchun sportchi tomonidan muayyan topshiriqning aniq bu harakati amalga oshiriladi (bunda sportchi o'zining psixik jihatlarni namoyon qilishda faollik ko'rsatadi). Psixologik ta'sirda bunday bevositalik bo'lmaydi, ular odatda sportchini shunday faol munosabatlar shakliga tayyorlaydiki, sportchi bu shaklni o'z faoliyatida va xulq-atvorida maqsadga muvofiq deb tan oladi.

Psixologik ta'sirning sportchi faoliyati maqsadi va motivlari bilan mos kelishi ijobiy natija beradi. Bunday moslik mavjud bo'lmagan hollarda psixologik ta'sir o'zining ma'no-mazmunini yo'qotadi.

Psixologik ta'sirning egalari sifatida sport murabbiylari, jamoa psixologlari, sport jamoasi, sport jamoasining yetakchisi, hurmat-e'tiborga sazovor bo'lgan sportchilar, ishdagi hamkasb do'stlar, sport jamoatchiligi va hokazolar bo'lishi mumkin.

Sportchini umumiy psixologik tayyorlash vazifalarini bajarish vaqtidagi psixologik ta'sirlarni qo'llash uslubiyati ko'p jihatten tarbiyaviy ishlar uslubiyatiga muvofiq keladi. Biroq ular bu bilan cheklanmaydi.

Sportchilar bilan tarbiyaviy ish olib borishning asosiy usublari bu-tushuntirish, ishonirish, suhbat, rag'batlantirish, majburlash va shu kabilardir. Psixologik ta'sirni qo'llash metodikasida esa o'zining shakllangan shaxsiy hususiyatlari natijasini chuqur o'rganish asosida sportchilarga psixologik bilim berish birinchi o'ringa chiqadi.

O'z-o'zini anglash, o'z-o'zini tarbiyalash, o'z-o'zini takomillashtirish ham psixologik tayyorgarlikning yuqorida tilga olingan vositalari bilan chambarchas bog'lanib ketgandir. Ular bir-birining ta'sirchanlik samaradorligini to'ldirib, oshirib turadi. O'zini sportda anglash va o'zini sport uchun yaratishga faol intilmasdan turib, sportchilar o'zlarida sport xarakterini tarbiyalay olmaydilar.

Shu sababli ham psixologik tayyorgarlikning samarasi tarbiya o'z-o'zini tarbiyalash bilan qo'shib olib borilganda yanada yuqori bo'ladi. O'z-o'zini takomillashtirish esa asosan sportchi shaxsinig ijobiy xususiyatlarini shakllantirishga yo'naltirilgan.

Psixologik tayyorgarlikda individual yondashuv

Individual yondashuvning mohiyati shundan iboratki, o'rgatish va mashg'ulotlar olib borishning biror bir uslubi, agar u insonning individual-psixologik xususiyatlarini hisobga olmasdan amalga oshirilgan ekan, zinhor kutilgan natijalarni bermaydi.

Tayyorgarlikni individuallashtirishning aniq va muayyan vazifalari – insonning barcha potensial imkoniyatlaridan to'liq foydalanish, uning xarakteridagi o'ziga xoslikni va temperamentni, konkret vaziyatlardagi psixik holatni, oldiga qo'yilgan maqsad va hal etadigan vazifalarni inobatga olgan holda unga ta'sir ko'rsatishning eng maqbul yo'llaridan foydalanishdan iboratdir.

O'quv-mashg'ulot va tarbiyaviy ishlarni individuallashtirish darajasi har xil bo'lishi mumkin. Birinchidan, hammaga bir xildagi tenglashtiruvchi yondashuvni qo'llash imkoniyatining mavjudligi. Albatta, bunday vaziyatda individuallashtirishning darajasi nolga teng bo'ladi. Ikkinchidan murabbiy o'z qo'l ostidagilarning har biri bilan individual, ularning pedagogik ta'sirga nisbatan reaksiyasini har tomonlama mukammal o'rganish asosida ham ish olib borishi mumkin. Bu yerda individuallashtirishning yorqin namunasini ko'rishimiz mumkin. Nihoyat, uchinchidan sportchilarni ulardagi umumiy jihatlarga ko'ra alohida guruhlariga ajratib ham shug'ullanish mumkin. Bu turlarga (yoki tipik o'xshashliklarga) ko'ra individuallashtirish deyiladi.

Sportchilarni o'rgatish va tayyorlashda tipik xususiyatlariga ko'ra guruhlariga ajratib individuallashtirish alohida e'tiborga loyiqdir. Ana shunday uslubni qo'llab, ya'ni sportchining shaxsiy xususiyatlarini qadrlab, ularni muayyan tiplarga ajratib ish yuritish orqali maxsus psixologik adabiyotlarda taqdim etilgan amaliy tavsiyalardan foydalanish mumkin bo'ladi. Ayni shunday ishni olib borish uchun mutaxassis-psixologlardan ham aniq maslahat va tavsiyalarni olish mumkin.

Biroq individual yondashuvga ham "sajda qilish" yaramaydi, ya'ni uni sportchilarni tayyorlashdagi bosh va asosiy ish uslubiga aylantirish juda ham ma'qul emas. Zero, sportchilarning psixologik tayyorgarligini avvalo jamoa ichida va jamoa bilan birga amalga oshirish maqsadga muvofiq. Individual yondashuv bilan bir qatorda tafovutli yondashuv haqida ham gapirish lozim bo'ladi. Bunda sportchilarning bir-birlaridan turli jihatlariga ko'ra tafovuti, ya'ni farqlariga, masalan: jinsi, yoshi, ma'lumoti, tajribasi va hokazolarga ko'ra ajratib, ish olib borilishi nazarda tutiladi. Tafovutli yondashuv mohiyatan individual yondashuvni taqozo etadi. Biroq mazkur masala hozircha u qadar chuqur tadqiq etilmagan. Shu sababli ham tafovutli yondashuvni tavsiflash uchun zarur bo'lgan eng umumiy ma'lumotlarni keltirish mumkin (A.V.Rodionov).

Jinsiy tafovutlar. Odatda kishilar orasida erkaklar ayollarga nisbatan sportga moyilroq, yoki uquvliroq degan, fikr keng tarqalgan. Haqiqatan ham erkaklar o'z tabiatiga ko'ra, ayollarga nisbatan sport jangu-jadallarida ishtirok etishga moyil, ularda raqobatlashuv hissi yuqori, ular turli o'yinlarda, kurashlarda ko'proq raqobatbardosh, izzatlab, faol va tashabbuskordirlar. Ularning kuchli charchoq va bosimlar sharoitidagi faoliyat asnosida turli zo'riqishlarga ko'proq chidamli ekanligi to'g'risida ham alohida gapirib o'tish joiz. Qolaversa, erkaklar, taassurotlarga u qadar beriluvchan emas, har narsaga ham xafa bo'lmaydilar, janjalkashlikdan, turli ta'sirlarga berilishdan ham nisbatan holidirlar.

Ayollar ham o'z navbatida sport faoliyati talablariga muvofiq keladigan muayyan ijobiy sifatlarga egalar. Masalan, ayollar zargarlardek sinchkovlik, aniqlik, ziyraklik talab etiladigan xatti-harakatlarni bajarishda erkaklarga nisbatan yuqoriroq natijalarni ko'rsatishga qodirlar, ular bir xil va uzoq vaqt davom etadigan monoton harakatlarga dosh berishda ham erkaklardan ancha ustun, qolaversa ular erkaklarga qaraganda ancha intizomli bo'lishadi. Ammo ayollar jamoada ancha muammoli, janjalkash bo'ladilar, murabbiylar

tomonidan o'zlariga doimiy e'tiborni talab qiladilar, doimiy ravishda qo'llab-quvvatlashga ehtiyoj sezadilar. Yutqazishlar, turli ruhiy tushkunlik lahzalarida ularning sabr-chidami yetishmaydi, ular affekt holatlarda, ya'ni o'z xatti-harakatlarini boshqara olmaydigan holatlarda isterik reaksiyalar tez-tez va kuchliroq uchrab turadi.

Yoshga oid tafovutlar. Yuqori natijalar sportida bugungi kunda o'spirin yoshidagi (16-18 yosh) va hatto o'smir yoshidagi (12-15 yosh) sportchilarda ham juda ko'p uchraydi. Bu yoshda hali inson shaxs sifatida kamolga yetmagan bo'ladi: uning ongi, dunyoqarashi, intellekti hali to'la shakllanmagan, fikrlari, munosabati, qarashlari, intilishlari, hayotiy pozitsiyasi, qiziqish va manfaatlari, ehtiyojlari, ma'naviy qiyofasi va hokazolari yetarli darajada shakllanmagan bo'ladi.

Ammo shunday bo'lsa-da, ba'zan yoshgina sportchilar ham olamshumul yutuqlarni qo'lga kiritishlari kuzatiladi. Bu o'sayotgan organizmning va rivojlanayotgan shaxsning (hozirgacha yetarli darajada o'rganilmagan) nihoyatda katta jismoniy va psixologik rezervidan dalolat beradi. Biroq, yosh sportchilarda, odatda aksariyat hollarda shu narsa kuzatiladiki ular hali o'zlari bajarayotgan mashqlarning qanchalik qaltis ekanligini va o'zlari erishayotgan yutuqning ijtimoiy mas'uliyatini har doim ham to'la idrok etmaydilar. Bu esa qaysidir ma'noda ularning kuchli psixik zo'riqishlarni u qadar teran his etmasliklariga sabab bo'ladi. Odatda, yosh sportchi hamma narsada o'z sport murabbiysiga ishonadi. Shu sababli ham uning barcha xatti-harakatlari, uning tayyorgarlik jarayonida qo'llaniladigan shakl va vositalar, yuklamalarning intensivligi va hajmi alohida sinchkovlik bilan o'ylab chiqilishi lozim. Zero shundagina, sportchi ularni to'g'ri qabul qiladi va aniq amalga oshira oladi. Albatta, yosh sportchi o'z tayyorgarligi jarayoniga juda kam o'zgartirishlar kiritadi, ba'zan esa umuman kiritmasligi ham mumkin. Shu boisdan ham o'smirlardan iborat jamoaga rahbarlik qilishda odatda, avtoritar uslubdagi rahbarlik (albatta uning eng yaxshi ijobiy jihatlarini o'zida jamlagan namunasi) ayni muddao bo'lib, samarali natijalarni berishi kuzatiladi.

Sport tajribasi. Tajribasiz yoki sportga endigina qadam qo'yayotgan sportchilar, odatda jamoa orasida alohida e'tiborga, yuqori darajadagi keskin lashishga, umumiy psixologik tayyorlashni batafsil va yanada aniqroq rejalashtirishga, hamda har bir musobaqada taktik harakatlarga muhtoj bo'ladilar. Zero, ular eng kam ijtimoiy himoyaga ega bo'ladilar, (ular o'z jamoalarida, sport kollektivida ma'naviy qo'llab-quvvatlanishga eng kam umid qiladilar) o'zlariga bildirila-

yotgan munosabatni, tanbehlarni, ko'rsatma va o'rgatishlarni va hokazolarni juda og'riqli tarzda qabul qiladilar.

Shu sababli ham bunday sportchilarni tarbiyalashda murabbiyning asosiy vazifasi - sportchida o'zlariga nisbatan ishonchni va o'sha'ni, izzat-nafsini yuqori tuta bilish tuyg'usini yuqori darajada shakllantirishdan iborat. Bu sifatlarni shakllantirishda ularni qo'llab-quvvatlash, rag'batlantirish, individual suhbatlashish, tajribasizlarga yuqori malakali sportchilar tomonidan maxsus tavsiyalar berish asosida amalga oshirish mumkin. Bunga quyidagi misol juda ibtidoiy bo'lishi mumkin.

Basketbolchilar jamoasiga yangi o'yinchi kelib qo'shildi. U oliy liga klubiga ilk bor qabul qilinganligi uchun yuqori malakali sportchilar bilan birga o'ynash tajribasiga ega emas edi. Tajribali o'yinchilardan biri, o'zining qiziqqonligi va o'ta his-hayajonga beriluvchanligi tufayli, yangi o'yinchining har bir noto'g'ri xato-harakatidan xato topib, yosh o'yinchini, lapashanglikda, xomlikda ayblab, "chaqib olaverdi". Bu holat yangi, yosh o'yinchiga zulum o'tkazgandek ta'sir ko'rsatdi. Uning jamoaga ham, jamoadagi sheriklariga ham ko'nikishi nihoyatda qiyin kechdi. Natijada, bu masalaga murabbiy aralashishiga to'g'ri keldi. Sport murabbiysi, har bir basketbolchi bilan alohida suhbat qildi. Yosh va yangi o'yinchiga u, atrofdagilarning tanbehlari u qadar e'tibor bermasligini, "baqiroq" ammo tajribali o'yinchining baqirib-chaqirishi uning o'zidagi jizzakilik va hovliqish kabi nuqsonlarining ifodasi ekanligini tushuntirdi. Ikkinchi sportchiga esa uning boshqalarni haqorat qilishga haqqi yo'qligi, bu yosh o'yinchining axloqiga salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkinligini aytdi. Natijada, murabbiyning o'ta ta'sirchan va sermazmun suhbatlari har ikki sportchiga ham ijobiy ta'sir ko'rsatdi.

Tajribali sportchilar - kollektivning asosiy negizi, ta'bir jori bo'lsa "oltin fondi" hisoblanadi. Ular ko'p jihatdan murabbiyning tayanchi, maslahatgo'ylari va yordamchilari bo'lishadi. Albatta, sport murabbiysi jamoaning tarbiyasida, psixologik tayyorgarligida, jamoa haqida jamoatchilik fikrini shakllantirishda, jamoadagi do'stona muhitni, o'zaro yordam, bir-birini qo'llab-quvvatlash tuyg'ularini, yaxshi, jangovor, xush kayfiyatni shakllantirishda, sport faxriylari ko'rsatadigan xayrli ta'sir kuchidan oqilona foydalana olishi kerak.

Beqiyos natijalarni qo'lga kiritgan, taniqli sportchilar bilan ishlashda ularning o'ta mashhurligi, alohida maqomi, ularga nisbatan radio, televideniye, ommaviy-axborot vositalari, sport muxlislari va

umuman keng jamoatchilikning yuksak e'tibori va muhabbati tufayli o'ziga xos va murakkab psixologik vaziyat yuzaga keladi. Har qanday, o'zini bosib olgan, esli-hushli sportchining ham "yulduzlik kasali" oldida o'zini tiyishi oson kechmaydi. Bunday holatlarda sport murabbiysi oldidagi bosh masala, qanchalar murakkab va qiyin bo'lmasin - ulkan sport ustasini, katta sport kelajagi, manfaati uchun saqlab qolish, uning shaxs sifatida tubanlikka qulashiga yo'l qo'ymaslikdan iboratdir.

Faxriylar ya'ni sport veteranlari uchun dolzarb masala - bu sport bilan mashg'ul bo'lish vaqtini cheklashdir. Faxriylar boshdan kechirayotgan sport motivlarining rivojlanish bosqichi **motivlar involyusiyasi** deb ataladi. Uning mohiyati shundan iborat-ki, bu vaqtga kelib sportchi uchun "shu paytgacha men" nima uchun butun umrimni sportga bag'ishladim, endi bu sport musobaqalaridagi ishtirokimga va umuman, sport mashg'ulotlarimga chek qo'ysam bo'lmasmik, degan savolga javob topish muhim masalaga aylanadi. Xizmat ko'rsatgan sportchining katta sportdan qanday ketishi, ya'ni uning jamiyatdagi ilg'or pozitsiyani egallashga bo'lgan qiziqish, o'zi shu paytgacha erishgan sport natijalariga munosib hayot yo'lini qura olish istagi bilan ketadimi, yoki ma'naviy jihatdan singan, o'zi erishgan yutuqlardan qoniqmagan, o'z hayotini oddiy turmushda davom ettirishga qodir bo'lmagan holda, o'z mavqeyi va unvonlariga noloyiq tarzda umr kechirish darajasida sportni tark etadimi, bular ko'p jihatdan sport murabbiyga va rahbariyatga bog'liq bo'ladi.

Sportchining ma'lumoti. Individul psixologik tayyorgarlikni tashkil etish chog'ida sportchining intellektual jihatdan rivojlanish darajasi va uning ma'lumotini inobatga olmaslik mumkin emas. Intellektual jihatdan rivojlangan sportchilar, boshqa sportchilarga qaraganda, o'z-o'zini tarbiyalashga qobiliyatli, barcha narsalarni tahlil eta oladigan, tayyorgarlik jarayoniga ijodiy yondashib, unda o'zlari ham faol ishtirok etadigan bo'ladilar. Ular odatda, o'z-o'zini boshqarish bo'yicha barcha qiyin va murakkab usullarni, ideomotor, autogen tayyorgarliklarni va hokazolarni tez va juda katta qiziqish hamda tushungan holda egallaydilar. Bunday sportchilar murabbiylardan demokratik boshqaruv uslubida ishlashni talab qiladilar, buyruqbozlikka, murabbiyning o'zboshimchalik va qat'iyat bilan qabul qilgan qarorlariga salbiy munosabat bildirib, unga qarshi murosasiz bo'ladilar, ayni paytda ular musobaqa va tayyorgarliklarga oid tashkiliy masalalarda o'zlari bilan maslahat qilishlarini, nazariy va

uslubiy jihatlarni atroflicha muhokama etishlarini xohlaydilar. Ayni paytda rivojlangan aqliy salohiyat ya'ni intellekt kuchli xayol va bashorat qila olish qobiliyati bilan ham chambarchas bog'liqdir. Bu esa ba'zan haddan tashqari o'zini taftish qilish, "avra-astarini behuda ag'darish" bilan kechadi. Natijada sportchi oldinda turgan mas'uliyatli musobaqada yuz berishi mumkin bo'lgan mag'lubiyati uchun qattiq hayajonlanadi, bu esa o'z navbatida, unda kuchli startoldi hayajonlanishini, hissiy qo'zg'alishini keltirib chiqaradi.

Individual tafovutlarning o'zaro mana shunday tarzidagi xilmaxilligi sportchilarni psixologik tayyorlash jarayonida ham turlicha vosita va uslublardan foydalanish lozimligini taqozo etadi.

Psixologik tayyorgarlikni individuallashtirish bu boradagi bir necha qadamlarni izchil tashlashni talab etadi, ya'ni bunda diagnostika, boshqaruv va qo'llaniladigan vosita va uslublarning samaradorligi ustidan nazorat izchil ketma - ketlikda amalga oshirilmo'g'i kerak.

Psixologik tayyorgarlikni individuallashtirishning dastlabki va eng muhim qadami bu - sportchining individual psixologik xususiyatlarini o'rganishdan iboratdir. Bu ish shaxsning shaxsiy xususiyatlarini o'rganish bo'yicha belgilangan tartibda to'ldiriladigan batafsil psixologik tavsifnoma yozish bilan tugallanadi. Tavsifnoma yetarli darajada batafsil va ayni paytda aniq va puxta bo'lishi, shaxsdagi shaxsiy intilishlar, munosabatlar tizimi, psixik rivojlanish, axloq-odob va yurish - turishdagi o'ziga xosliklar kabi eng muhim ko'rsatkichlar haqidagi ma'lumotlarga ega bo'lishi kerak.

Shaxsning yo'naltirilganligi - deyilganda quyidagilar tushuniladi: uning motivlari, qiziqishlari, belgilangan ichki maqsadlari, sevgan mashg'ulotlari, asosiy ehtiyojlari, g'oyaviy e'tiqodi, prinsipiialligi, vatanparvarligi, jamoaga sadoqat hissi, mas'uliyat hissi va hokazolar.

Munosabatlar: insonlarga (jamoaga, murabbiyga, do'stlarga, oilaga, raqiblarga), o'z ishiga (sportga, mehnatga, o'qishga, jamoat ishiga), o'z-o'ziga (o'z-o'zini ardoqlashi, o'z fikrini himoya qila bilishi, o'z-o'ziga tanqidiy munosabatda bo'lishi, o'z-o'zini nazorat qila bilishi, o'z-o'zini tarbiyalay olishi), o'zidagi fazilatlariga va kamchiliklarga, muvaffaqiyat va omadsizliklarga, tanqidga, mukofotlarga, rag'batlantirish va jazolanishga nisbatan bo'ladi.

Psixik rivojlanish: kishi asab tizimi asosiy sifatlarining umumiy va ijtimoiy tarzda namoyon bo'lishidan iborat bo'lib, u shaxsning temperamentiga, psixik va irodaviy xususiyatlariga bog'liqdir.

Mashg'ulotlar chog'idagi munosabatlar va xulq-atvor: orastalik, intizomlilik, o'z-o'zini tuta bilish, tashkilotchilik, mehnatsevarlik, faollik, tashabbuskorlik, mustaqillik, kayfiyatning o'ziga xosligi, to'siqlarga va noqulay sharoitlarga nisbatan chidamlilik. O'zi sevgan va sevmagan mashqlarga, topshiriq va vaziyatlarga, tez-tez uchrab turadigan sport musobaqalari bilan bog'liq safarlarga, sport zallarining, o'zi shug'ullanadigan asbob-uskunalarining o'zgarishiga nisbatan munosabati. Murabbiy tomonidan ko'rsatiladigan yordamga nisbatan munosabati.

Musobaqalardagi munosabatlar va xulq - atvor: odatiy startoldi holati, musobaqalar davridagi uyqu, sport bellashuvlarining boshlanishi paytida, yoki uning eng mas'uliyatli vaziyatlaridagi hissiy zo'riqishlari darajasi, bellashuvlar jarayonida psixik holat dinamikasi, ya'ni o'zgarib borishi, chigalyozdi mashqlari va bellashuvga tayyorgarlik ko'rishidagi o'ziga xosliklar, jamoadagi do'stlarining xatti-harakatlariga nisbatan bildiradigan reaksiyasi, hakamlar va hakamlikning olib borilishiga nisbatan munosabati, tomoshabinlarga munosabati, sekundlash xususiyatlari. Xatti-harakatlaridagi odatiy uzilishlarning asl sabablari, xatolari-"psixologik to'siqlar". Sportchi uchun o'ta "mash'um va yoqimsiz" mashqlar, usullar va hokazolar. Sportdagi eng yaqin va istiqboldagi maqsad va vazifalar o'z-o'ziga ishonch hissining mavjudligi, raqobatlashuv va sportdagi bellashuvga intilish.

Kishining psixologik tavsifnomasi mutlaqo o'zgormaydigan emas. U sportchi shaxsining rivojlanib, psixologik tayyorgarlik darajasi oshib, kamolatga erishib borishi bilan yanada boyib, to'ldirib boriladi.

Sportchi shaxsi va uning psixologik tayyorgarligi borasidagi aniq tasavvurlarga asosan, psixologik tayyorgarlik individual rejalashtiriladi. Mazkur ish faqatgina oldindagi vazifalarni belgilashdan iborat bo'lib qolmasligi kerak.

Bir qator maqsad va vazifalar bilan birga individual reja tarkibiga albatta psixologik tayyorgarlikning vosita hamda uslublari, ularning dozirovkasi, ya'ni me'yorlari, shuningdek o'quv mashg'ulotlari jarayonidagi tutgan o'rni kiritiladi. Individual rejalashtirish ma'lumotlarini hisobga olgan holda sportchi psixik rivojlanishini boshqarish bo'yicha muayyan vosita va uslublari qo'llaniladi. Ayni mana shu jarayonda individual psixologik tayyorgarlik amalga oshiriladi.

Psixik sifatlarining, funksiya, malaka va ko'nikmalarning izchil ravishda rivojlantirilishi va o'rinlarini to'ldirib borilishi, ya'ni

kompensasiya qilinishi individual faoliyat uslubini shakllantirishga yo'naltirilgan.

Tipologik tafovutlar bo'yicha psixologik tayyorgarlikni individuallashtirish borasida psixologlarning samarali tadqiqotlari mavjud. Ularda aniqlanishicha, kuchli asab tizimiga ega bo'lgan sportchilar asab tizimi nisbatan kuchsizroq bo'lgan sportchilarga qaraganda qulay shart-sharoitlarda (psixik jarohatlarning bo'lmasligi, "psixologik to'siqlar"ning yo'qligi, sust yoki o'ta kuchli motivatsiyalar va hokazolarning bo'lmasligi) psixologik tayyorgarlikning maxsus individuallashtirilishiga nisbatan kamroq ehtiyoj sezadilar (garchi umuman psixologik tayyorgarliksiz ish yuritib bo'lmas-da). Asab tizimi "Kuchsiz sportchi" juda katta hajmdagi ishni bo'lib-bo'lib bajariganida o'zining eng yuqori darajadagi ishtirokligini namoyish qiladi (tayyorgarlik mashg'ulotlarining qismlarga ajratilish uslubini, "kuchlilar" uchun esa tayyorgarlik mashg'ulotlarining markazlashtirilgan uslubini ko'proq ma'quldir (unga ko'ra katta hajmdagi yuklamalar (mashqlar) yuqori tezlikda bajariladi). Inert (sekin harakatli) sportchilar musobaqada o'z xatti-harakatlarining batafsil rejasiga ega bo'lishi lozim, va bu reja juda chuqur o'ylangan bo'lishi, har qanday murakkab vaziyat uchun taktik jihatdan ehtiyoj variantlarini uyda tayyorlab kelingan o'ziga xos uslub-vositalarini ko'zda tutishi lozim. Harakatchan sportchilar bunday batafsil rejalashtirishga ehtiyoj sezishmaydi, shu sababli ularning oldiga nisbatan umumiyroq shakldagi vazifalar qo'yiladi. Juda ko'p mehnat talab qiladigan va haddan tashqari katta hajmli tayyorgarlik ishlari harakatchan sportchilarni charchatib qo'yadi, ulardagi qiziqishni so'ndirib, asab quvvatini sarflanishiga va tashabbuskorligining so'nishiga sabab bo'ladi.

Inert sportchi musobaqaning start bosqichida juda sekin "ishga tushishi" sababli u oldindan o'z-o'zini ishtirok etish yo'li bilan ishtirok etishi kerak bo'lgan bellashuvga tayyorlanishi lozim. Bunda u oldinda turgan musobaqani, o'z raqibini va ular bilan bo'ladigan jangni tasavvur qila olishi kerak.

Harakatchan sportchilar "Diqqatni jamlash" bo'yicha maxsus tayyorgarlik mashqlariga ehtiyoj sezadilar; ular o'zlariga baland ishonch bilan qaraydilar, shuningdek, nisbatan faol va turli xildagi chigilyozdi mashqlarga moyildirlar. Shuningdek, bunday sportchilar musobaqa chog'ida hech bir asossiz o'z taktik rejalarini o'zgartirishlari ham mumkin. Agar ular biror-bir murakkab vazifani tezkorlik

bilan uddalay olmasalar, bu sportchilarning mazkur vazifaga qiziqishi tezda so'nadi.

Muvozanatsiz sportchilar musobaqaga tayyorgarlik ko'rish chog'ida birinchi navbatda o'zlaridagi kuchli hayajonni pasaytirish, asab psixik tetiklikni saqlab qolishga harakat qilishi, shuningdek har qanday yo'l bilan startoldi lixoradkasiga yo'l qo'ymaslikka, kuchli his-hayajon to'lqini ostida asabning ortiqcha zo'riqishiga yo'l qo'ymaslikka intilishlari lozim. Bu borada o'z psixik holatini mustaqil ravishda boshqarish usullarini egallash yaxshi yordam beradi.

Muvozanatsiz bo'lgan sportchilar musobaqada o'z oldiga juda ham mas'uliyatli vazifani qo'yishga shoshmaganlari ma'qul. Odatda ular bellashuvning boshlang'ich qismida nihoyatda yuqori sur'atni namoyish qiladilar. Shu sababli ham tayyorgarlik mashg'ulotlari chog'ida ularni ma'lum darajada chegaralab turish, musobaqadagi xatti-harakatlarni esa qat'iy va aniq tarzda belgilab bermoq kerak. Ular bilan muomalada hurmat-e'tiborni, madaniyatni saqlash tavsiya etiladi. Xatti-harakatlari barqaror bo'lmagan sportchi uchun startga tayyorgarlik chog'ida oldinda turgan janglar chog'ida o'ylamaslik nihoyatda qiyindir. Noxush o'y-xayollar musobaqada sportchiga xalal bermasligi uchun ular musobaqaga tayyorgarlik jarayonida o'ziga xos va aniq texnik hamda taktik detallarni yaxshilab o'ylab olishlari zarur.

Muvozanatlashgan, vazmin sportchilar esa muvozanatsiz sportchilarga nisbatan o'z psixik holatini namoyish etishda anchagina barqaror bo'ladilar. Biroq ularda ham ba'zi hollarda emosional tashqi ta'sirga javob reaksiyasi yetishmasligi kuzatiladi. Bunday hollarda sport murabbiyi psixologik tayyorgarlikning shunday vositalarini qo'llashi kerakki, toki ular sportchiga ijobiy ta'sir qilib, uning kuchini oldinda turgan vazifalarni hal etishga safarbar etsin va sportchi psixik quvvatini o'z vaqtida jamlashi uchun yordam bersin.

3.2. Sportchilarni musobaqaga psixologik tayyorlashni rejalashtirish asoslari

Sportchilarni psixologik tayyorlash masalasining hal etilishi rejalashtirish asosida amalga oshiriladi. Bu rejani kim tuzadi? Albatta, mazkur reja sport murabbiysi tomonidan tuziladi. Ushbu rejani tuzish chog'ida bir qator xususiyatlarni hisobga olish kerak bo'ladi. Jumladan: sport turini, sportchining yoshi va mahoratini, uning individual

**Muayyan musobaqaga psixologik tayyorgarlik
(A.S.Puni bo'yicha)**

№ /r t/r	Tayyorgarlikning mazmuni	Vazifalari	Hal etish vositalari	Bajarish muddatlari
1	2	3	4	5
1	O'z kuchiga mustahkam ishonchni yaratish, eng yaxshi natijani qo'lga kiritish uchun oxirigacha faol kurashishga intilish.	1) oldinda turgan musobaqaning shart-sharoitlari va raqiblar to'g'risidagi ma'lumotni yig'ish va tahlil qilish; 2) o'z tayyorgarligi, holati va imkoniyatlari to'g'risida ma'lumotlarni aniqlashtirish; 3) maqsadni aniqlash va aniq ifoda qilish; 4) musobaqaning ahamiyatini belgilash	Maxsus tadbirlar kompleksi	
2	Musobaqada vujudga keladigan shart-sharoitlarga muvofiq ravishda o'z xatti-harakatlarini, tuyg'ularini va o'y-fikrlarini boshqara olish qobiliyatini takomillashtirish.	1) o'z faoliyatini ehtimollik nazariyasiga ko'ra dasturlash. 2) musobaqalar davomida kutilmagan to'siqlarga duch kelish bo'yicha maxsus tayyorgarlik; 3) ishtirok	Oldinda turgan xatti-harakatlarni intellektual, eksperimental tasavvur qilish (variantlilik, ideomotor tayyorgarlik, bo'lajak musobaqaning shart-sharoit-	

xususiyatlarini. Psixologik tayyorgarlikning umumiy rejasini nisbatan uzoqroq davr uchun, masalan bir yilga tuzish maqsadga muvofiq. Bunday reja ikkita bo'limdan iborat bo'ladi: birinchi bo'lim musobaqalarga umumiy psixologik tayyorgarlik, ikkinchi bo'lim esa muayyan musobaqaga psixologik tayyorgarlikni qamrab oladi. Birinchi reja nisbatan uzoq maqsadni ko'zlagani uchun u ma'lum darajada barqaror bo'ladi, ikkinchisi esa muayyan musobaqaga moslab tuziladi, shu sababli ham oldinda turgan musobaqaga tayyorgarlikning o'ziga xos jihatlaridan kelib chiqqan holda o'zgartirilishi, to'ldirilishi, qisqartirilishi mumkin.

Sportchini musobaqaga umumiy psixologik tayyorlash uchun quyidagilar zarur:

1. Reja tuzilayotgan sportchining yoshini bilish;
2. Uning sport mahorati darajasini hisobga olish;
3. Psixologik tayyorgarlikning maqsad va vazifalarini belgilash va ulardan kelib chiqqan holda aniq chora-tadbirlarni ishlab chiqish;
4. Sport turining psixogrammasini aniqlashtirish, ya'ni ushbu sport turini takomillashtirish uchun qanday shaxsiy, psixik, psixomotor sifatlar talab etilishini, musobaqada muvaffaqiyatli ishtirok etish uchun qanday psixik holatlarni shakllantirish lozimligini aniqlash;
5. Tayyorgarlik mashqlari jarayonida sportchining motivatsiya vositalarini aniqlash;
6. Psixodiagnostika vositalarini aniqlash (shaxs rivojlanishi va sport mahoratining oshib borish dinamikasini aniqlashtirish uchun), psixogigiyena vositalarini (sportchining psixik holatini qo'zg'atuvchi nazorat vositalari, sportchini jismoniy jihatdan qayta tiklash), xotirani, aqliy qobiliyatni, irodaviy sifatlarni rivojlantirish uchun mo'ljallangan umumiy psixik rivojlanish vositalarini kiritish;
7. Mashg'ulot jarayonida va undan keyingi psixik holatlarni boshqarish va sportchining o'z-o'zini tartiblashi uchun zarur vositalarni tanlash;
8. Sportchilarning musobaqalashuv xarakteridagi ekstremal vaziyatlarda emosional barqarorligini shakllantirishga yo'naltirilgan vositalarni belgilash.

		etuvchilardan oldin ularni jangovor holatiga olib keladigan usullarni mustahkamlash.	larini modellashtirish, autogen mashg'ulotlar, o'z-o'zini tayyorlashdan foydalangan holda musobaqa mashqlarini bajarish.	
3	Musobaqa oldidan va ular davomida eng optimal qo'zg'alishni yaratish va uni saqlab qolish.	1) musobaqada ishtirok etishning ahamiyatini ko'tarib yuboradigan turli ta'sirlardan himoyalanih; 2) mazkur musobaqa sharoitiga ko'ra noxush ichki holatlarni boshqarish uchun eng qulay usullarni aniqlash, asab psixik tetikligini saqlab qolish; 3) maqsadga muvofiq sekundantlik qilish shakllarini, vaqtini hamda joyinii aniqlash.	Sportchilarni qayta tiklovchi maxsus tadbirlar kompleksi	
4	Musobaqadan keyingi ruhiy holatni tiklash	1) musobaqada bir marotaba ishtirok etishdan keyingi psixik holatni tiklash.	Sportchilarni qayta tiklovchi maxsus tadbirlar kompleksi	

	(musobaqa kuni) 2) Musobaqadan keyingi ruhiy holatni tiklash.		
--	--	--	--

Maqsad: musobaqaga psixik tayyorlik holatini shakllantirish.

Sportchilarni musobaqaga psixologik tayyorlash bo'yicha umumiy reja tuzib bo'lingandan keyin ishlab chiqilgan masalalarni yana bir bor aniqlashtirib olish kerak. Buning uchun sport guruhidagi har bir a'zo uchun umumiy reja, shuningdek, har bir sportchi uchun ularni alohida va muayyan kichik guruhlarda hisobga olgan tarzda umumiy reja tuziladi va shu tarzda har bir sport guruhi uchun individuallashtirilgan reja amalga oshiriladi. Rejani individuallashtirish shaxsning psixodiagnostikasi natijalari, psixik sifatleri va hokazolarga asoslanadi.

Shuni ham alohida ta'kidlash joizki, psixologik tayyorgarlikning maqsad va vazifalari jismoniy, texnik hamda taktik tayyorgarlikning maqsad va vazifalariga to'la to'kis muvofiq va mos kelishi shart.

Muayyan musobaqaga psixologik tayyorgarlikni rejalashtirish sportchining tayyorgarligi darajasiga, musobaqa o'tkaziladigan sharoitga, unda ishtirok etadigan sportchilarning tarkibi va hokazolarga bog'liq bo'ladi.

Nazorat savollari:

1. Psixologik tayyorgarlikni tavsiflab bering.
2. Psixologik tayyorgarlikning maqsadi haqida tushuncha bering?
3. Psixologik tayyorgarlikning turlari va ularning asosiy vazifalari haqida tavsif bering.
4. Psixologik tayyorgarlikni tashkil qilish prinsiplari ayting.
5. Psixologik tayyorgarlik vositalari haqida tavsif bering.
6. Psixologik tayyorgarlikda individual yondashuv deganda nimani tushunasiz?
7. Sportchilarni musobaqaga psixologik tayyorlashni rejalashtirish asoslari haqida ayting.

IV-BOB. SPORTCHINI IRODAVIY TAYYORLASH

4.1. Sportchini irodaviy tayyorlash haqida umumiy tushuncha

Musobaqalarga psixologik tayyorlash tizimida sportchining irodasini rivojlantirish, ya'ni uning irodaviy tayyorlanishi muhim o'rin tutadi.

Buning boisi shundaki, musobaqa jarayonidagi kurashlar, g'alaba uchun kurash, shuningdek rekord o'rnatish borasidagi xatti-harakatlar sportchidan vaqt va fazo, sport uskunalarining vazni va qarama-qarshiligi, o'z tanasining vazni va inersiyasi, raqibining bevosita yoki bilvosita qarama-qarshiligini yengib o'ta bilishini talab etadi. Yuqorida aytilganlardan tashqari sportchi avvalo o'zini yengishi zarur. Bunga esa faqat sportchi holati va faoliyatini irodaviy o'z-o'zini boshqarish orqali erishiladi.

Iroda aqlning va ma'naviy tuyg'ularning faol qismi sifatida insonga o'z xatti-harakatini o'zi boshqarishida yordam beradi. O'z-o'zini idora qila bilish bu tabiatan in'om etilgan fazilati bo'lmay, uni ham o'rgatish kerak. Irodaviy tayyorgarlik deyilganda nimalarni tushunish kerak?

Irodaviy tayyorgarlik – bu sportchiga kuchli zo'riqish sharoitida kechadigan sport bellashuvi chog'ida unga o'ta zarur bo'ladigan, doimiy fazilat sifatida irodaviy sifatlarini shakllantirish va rivojlantirish maqsadida uning o'y-xayollari hamda tuyg'ulari, xatti-harakatlariga maqsadli tarzda ta'sir ko'rsatish jarayonidir.

Garchi irodaviy tayyorgarlik haqida aksariyat holda alohida so'z yuritilib, u haqda ko'p yozilsa-da, u sport tayyorgarligining alohida yoki mustaqil bo'limi emas. Zero, irodaviy tayyorgarlik ham texnik, taktik, jismoniy, nazariy tayyorgarliklar va musobaqalar sharoitida amalga oshiriladi.

Yuqorida bayon etilganlardan ko'rinib turibdiki, irodaviy tayyorgarlikning markaziy masalasi bu sportchining irodaviy sifatlarini rivojlantirishdan iboratdir. Quyida biz bu haqda yanada batafsilroq to'xtalib o'tamiz.

Irodaviy sifatlarning tavsifi

Sport psixologiyasida odatda asosiy irodaviy sifatlarning tarzida quyidagilar e'tirof etiladi: maqsadga intiluvchanlik, qat'iyat va matonat, jur'at va jasorat, mustaqillik va tashabbuskorlik, sabotlilik

va o'z-o'zini tuta bilish. Shuningdek, mazkur sifatlarni belgilab beruvchi tipik belgilar ham aniqlangan.

1. Maqsadga intiluvchanlik – irodaning ushbu ko'rinishi o'z oldiga qo'yilgan maqsad va vazifalarni aniq tasavvur etilishi, faoliyatlarni hamda xatti-harakatlarni rejali ravishda amalga oshirish, fikr-o'ylarini, butun diqqatini o'z oldiga qo'yilgan maqsad sari jamlab u tomon izchil intilish tarzida namoyon bo'ladi.

Maqsad sari intiluvchan sportchi o'z oldiga qo'yilgan ilg'or maqsadni aniq ko'radi, unga erishish yo'llarini o'ziga ishongan holda belgilaydi, o'z faoliyatini ayni mana shu yo'nalishda boshqaradi, shuningdek, eng yaqin va istiqboldagi vazifalarni hal etishga diqqatini jamlagan, o'z irodaviy kuchini belgilangan, maqsadga erishish uchun xalal beruvchi nimaiki bo'lsa, barchasini bartaraf etishga safarbar qila oladigan bo'ladi.

2. Qat'iyat va matonat - bu ham irodaning o'ziga xos tarzda namoyon bo'lishidir, u maqsadga erishish yo'lidagi kurashlarda hamda ko'plab, shu jumladan kutilmagan qiyinchiliklarni yengib o'tishda, uzoq vaqt (aksariyat hollarda ko'tarilishi bilan) o'z kuch-g'ayratini va faolligini saqlab qola olishda ifodalanadi.

Qat'iyatli va matonatli sportchi o'z ongida doimiy ravishda oldiga qo'yilgan vazifani saqlab, hamisha unga erishish uchun harakatda bo'ladi. Juda qattiq charchaganligi va boshqa ishlar bilan shug'ullanish istagi paydo bo'lishiga qaramasdan, qat'iyat bilan belgilangan rejalarni amalga oshirishga erishadi. Bunday sifatga ega sportchi omadsizliklarga uchraganda, yoki xato yuz berganda ruhan cho'kib ketmaydi, aksincha yanada kattaroq kuch bilan o'zi o'ylagan rejalarni amalga oshirishga harakat qiladi.

3. Jur'at va jasorat – bu ham irodaning namoyon bo'lish shakllaridan biri bo'lib, u amaliy faoliyatda qabul qilingan qarorning o'z vaqtida va chuqur o'ylab qabul qilinishida ifodalanadi. Bunda hatto tavakkal va xavf mavjud bo'lgan hollarda ham qabul qilingan qaror uchun mas'uliyatdan qo'rqmaslik hissi alohida ko'zga tashlanadi.

Jur'atli kishining eng muhim jihatlari, ya'ni motivlaridan biri - bu uning tabiatan tavakkal qilishga moyilligidir. Albatta, bunday sportchilarda ham ba'zan o'ziga ishonchsizlik va hatto qo'rquv tuyg'ulari bo'ladi, ammo ana shu qo'rquv va ikkilanishlarni ham yengib, o'z oldiga qo'yilgan vazifani amalga oshirishga muvaffaq bo'la oladi.

4. Mustaqillik va tashabbuskorlik ham iroda namoyon bo'lishining bir ko'rinishi bo'lib, u asosan, sportchiining shaxsiy tashabbuskorligi, yangiliklar qilishga intilishi, ijodkorlikka moyilligi bilan ifodalanadi. Bunday sportchida maqsadga erishish yo'lidagi xatti-harakatlarda nihoyatda tezkor fikrlash ko'zga tashlanadi. U tashqaridan, begona kishilarning beradigan yordamiga ko'z tikib o'tirmaydi. Boshqalarning turli salbiy ta'siriga, ularning xatti-harakatiga nisbatan beriluvchan emas.

Mustaqil va tashabbuskor sportchilarning alohida yana bir xususiyati shundaki, ular o'z harakati va faoliyatida har tomonlama intellektual va faol bo'ladilar. Ular o'z faoliyatida mutlaqo yangicha, original bo'lgan g'oyalar, yangicha rejalarni qo'llashni xush ko'radilar.

5. Sabotlilik va o'z-o'zini tuta bilish ham irodaning o'ziga xos tarzda namoyon bo'lish shakllaridan biri bo'lib, u sportchining eng murakkab, emosional qo'zg'alishlar paytida yoki ruhan tushkunlik paytida, intensiv zo'riqish, charchoq, kutilmagan to'siqlarning yuzaga kelishi, omadsizliklarning ro'y berishi yoki boshqacha salbiy omillar ta'siri sharoitida ham teran aqlini saqlab qolish, o'z o'y-xayollarini, xatti-harakatini boshqara olishida ifodalanadi.

Irodaviy zo'r berish va uning irodaviy sifatlarini shakllantirishdagi ahamiyati

Har qanday sport turidagi mashg'ulot tarkibida nihoyatda ko'p qiyin mashqlar mavjud bo'ladi. Ushbu mashqlarni bajarish sportchidan muayyan irodaviy zo'r berishni talab etadi.

Irodaviy zo'r berish – deganda ichki zo'riqishning shunday holati tushuniladiki, bu jarayonda kishi o'z oldida turgan qiyinchilikni anglaydi va o'zini mazkur qiyinchilikni yengib o'tishga undaydi.

Demak, qiyinchilikning mavjudligi - bu kishidagi irodaviy zo'r berishning namoyon etilishi uchun eng muhim shartdir.

Sport faoliyatida irodaviy zo'r berishlar nihoyatda xilma-xildir.

Ularga quyidagilar kiradi:

1. Mushaklarning zo'riqishi paytidagi irodaviy zo'r berish. Sport faoliyati hamisha odatiy sharoitdan ko'ra ko'proq va og'irroq mushaklar harakati va zo'riqishi bilan bog'liq;

2. Diqqatni zo'riqishi bilan bog'liq bo'lgan irodaviy zo'r berish. Har qanday sport harakatini amalga oshirish uzoq vaqt diqqatni yo'naltirishga qarata bilishni taqozo etadi;

3. Charchoq va horg'inlik tuyg'usini bartaraf etish bilan bog'liq irodaviy zo'r berish;

4. Kundalik ish tartibi ya'ni rejimga rioya etish bilan bog'liq irodaviy zo'r berish;

5. Qo'rquv hissini bartaraf etish bilan bog'liq bo'lgan irodaviy zo'r berish.

Sportchidagi irodaviy zo'r berishdan oqilona foydalana olish qobiliyati u yoki bu qiyinchiliklarni yengib o'tish jarayonida shakllanadi va takomillashib boradi.

4.2. Sport faoliyatidagi qiyinchiliklarning tavsifi

Psixologiyada qiyinchilik deyilganda odatda ko'proq ichki qiyinchilik nazarda tutiladi. Mazkur qiyinchilik esa sportchi biror bir to'siqni yengib o'tayotganida, uni bartaraf etish uchun yetarli darajada imkoniyatga ega bo'lmagan paytda yuzaga keladi. Sportchining imkoniyatlari deyilganda esa, uning jismoniy, texnik, taktik, psixologik, ma'naviy va g'oyaviy tayyorgarligi darajasi, shuningdek, sihat-salomatligi, unda mavjud bo'lgan muayyan ko'nikma va malakalar, odatlar hamda e'tiqodlar tizimi tushuniladi.

Sport faoliyatida uchraydigan qiyinchiliklarni umumlashtirgan tarzda, ularni ob'yektiv va subyektiv qiyinchiliklarga ajratish mumkin.

Sport faoliyatida subyektiv qiyinchiliklar deb, muayyan sport turining spetsifik jihatlari bilan bog'liq qiyinchiliklarga aytiladi. Obyektiv qiyinchiliklar jismoniy, texnik, taktik va ekzogen qiyinchiliklarga bo'linadi.

Jismoniy qiyinchiliklar muayyan bir xatti-harakatni, kerakli tezlikda, izchillikda hamda davomiylikda bajarish uchun halaqit beruvchi, sportchini tormozlovchi kuchlarni yengib o'tish jarayonida yuzaga keladi.

Texnik qiyinchiliklar – bu harakatning muvofiqligini ta'minlashda, muvozanatni saqlashda vaqt va fazodagi harakatlari mushak kuchlarining hajmi bo'yicha barcha aniqliklarga rioya etishdagi qiyinchiliklardan iborat.

Taktik qiyinchiliklar o'z xatti-harakatlarini faoliyat davomida doimiy o'zgarib turuvchi sheriklar harakatiga muvofiqlashtirish bo'yicha mo'ljal olish, kerakli xatti-harakatlarni tanlash bilan bog'liq.

Ekzogen qiyinchiliklar muayyan sport turining umumiy shartlari hamda sharoitlari bilan bog'liq bo'ladi (musobaqalar o'tkaziladigan muhit, atrofda kuchli qo'zg'atuvchilarning mavjudligi, tomoshabin-

larning gulduros olqishlari, noqulay ob-havo sharoiti va sport maydonining noxush ahvolda ekanligi, qur'a tashlashdagi omadsizlik g'alaba yoki mag'lubiyat, jarohatlar va ularning oqibati, musobaqa qoidalarining buzilishi).

Ob'yektiv qiyinchiliklarni faqatgina sportchini mazkur sport turi bo'yicha mavjud bo'lgan jismoniy, texnik hamda taktik tayyorlash orqaligina bartaraf etish mumkin. Masalan, agar sportchi o'zining mushaklarini yuqori tezlikda yugurish uchun rivojlantirmasa va uning texnikasi to'siqlarni yengib o'tishga imkoniyat bermasa, bu sportchi hech qachon, qanchalik uning irodaviy zo'r berishi nihoyatda yuqori darajada bo'lmasin, to'siqlar orqali yugurish bo'yicha rekord natijalarni qo'lga kirita olmaydi. Demak, yuqoridagilardan ma'lum bo'ladiki, sportchilarni irodaviy tayyorlash umumiy tayyorlash jarayonining boshqa tomonlari bilan ham chambarchas bog'liq. Bu jarayonda namoyon bo'ladigan irodaviy zo'r berishlar oxir-oqibat sportchining irodasiga o'z ta'sirini ko'rsatadi.

Sub'yektiv qiyinchiliklar deyilganda, sportchining mazkur sport turining ob'yektiv xususiyatlariga, tayyorgarlik mashg'ulotlari va sport musobaqalaridagi shart-sharoitlarga nisbatan shaxsiy munosabati asosida yuzaga keladigan qiyinchiliklar tushuniladi. Shaxsiy xususiyatga ega bo'lgan bu qiyinchiliklar sportchining erkin harakatlanishiga xalal berib, uning ruhiy holatini yomonlashtiradi. Ular aksariyat hollarda noxush emosional hissiyotlar tarzida namoyon bo'ladi. Bular, misol uchun yengil atletikachilarda "plankadan qo'rqish", og'ir atletikachilarda esa "katta vazn omili" hamda musobaqadagi o'z chiqishidagi javobgarlikni his qilishning kuchayishi va hokazolar bo'lishi mumkin.

Bunday individual xususiyatlarga ega qiyinchiliklar aynan bir turdagi sport bilan shug'ullanuvchi har xil sportchilarda turlicha bo'lishi ham mumkin, masalan: avvalgi sport tayyorgarlik mashg'ulotlarida olgan jarohatni eslash bilan bog'liq bo'lgan qo'rquv; tomoshabinlarning reaksiyasi tufayli tug'iladigan tortinchoqlik; raqibning kuchli va qobilyatli ekanligini his qilish tufayli kelib chiqadigan qo'rquv va hokazolar.

A.V.Rodionov, V.F.Sopovlar subektiv qiyinchiliklarni 3 guruhga ajratadilar:

- bilishga oid qiyinchiliklar, ushbu qiyinchiliklar sportchi o'z imkoniyatlarini noto'g'ri tasavvur qilganida yuz beradi (mag'lubiyat

haqida o'ylash, o'z xatti-harakatlarini noto'g'ri tasavvur qilish, turli o'lchamlarni soxtalashtirilgan tarzda idrok etish va hokazolar);

- emotsiogen qiyinchiliklar – ushbu qiyinchiliklar sportchining hal etilayotgan vazifaga nisbatan shaxsiy munosabatiga bog'liqdir (yiqilib tushishdan qo'rqish, g'alabaga erishgan paytda o'z hursandchilik tuyg'ularini jilovlay olmaslik, o'zini tuta olmaslik, mag'lubiyatga uchraganda esa ruhiy tushkunlikka uchrash);

- ma'naviy qiyinchiliklar – bunday qiyinchiliklar ijtimoiy talablar tufayli kishi ongida yuz beradigan qiyinchiliklardir (mas'uliyatni juda chuqur his qilish, yutqazib qo'yishdan qo'rqish, haddan tashqari kuchli hayajonlanish);

Sub'yektiv (psixologik) qiyinchiliklar ichki muhitda "Ichki qarama-qarshiliklar" tarzida namoyon bo'ladi va ularning yuzaga kelishida "psixologik to'siqlar" asos bo'lib xizmat qiladi. Bu sub'yektiv qiyinchiliklar paydo bo'lishining asosiy psixologik mexanizmidir. Mazkur mexanizm sportchi uchun ahamiyatli bo'lgan (sport uskunasi ko'rinishi, raqib haqida o'y-fikrlar, hakamlarning xatti-harakati va hokazolar) muayyan qo'zg'atuvchilar (ob'yektlar) tufayli yuzaga keladigan kuchli salbiy emosiyalarning shartli reflektor aloqalari paydo bo'lishidir.

Psixologik to'siqlarning ta'siri murakkabdir: ular alohida vaziyatlarga nisbatan himoyalovchi reaksiyalar rolini ham o'ynashi mumkin. Muayyan xavfli harakatlarni tormozlash ham yuzaga keladi; ular diffuziyalar tarzida namoyon bo'ladi, ya'ni bir qo'zg'alish o'chog'ida paydo bo'lib bora-bora asab markazlari va tizimlarining barchasini qamrab oladi, bu esa nafaqat harakatlanish funksiyalarning umumiy buzulishiga olib keladi, balki himoyalash holati rivojlanib, og'riqli holatga (nevrozga) ham o'tishi mumkin.

Sub'yektiv qiyinchiliklarni yengib o'tish uslubi, shuningdek ularga muvofiq irodaviy zo'r berishlarni tarbiyalash uslubi ob'yektiv qiyinchiliklarni yengib o'tishdagi irodaviy zo'r berishni tarbiyalash uslubidan keskin farq qiladi. Bunda sportchilarni ishontirish, misollar bilan ta'sir ko'rsatish, turli shart-sharoitlarda tayyorgarlik mashg'ulotlari hamda musobaqalar o'tkazish muhim ahamiyat kasb etadi. Shuningdek astenik, ya'ni salbiy his-tuyg'ularni bartaraf etishga yo'naltirilgan o'z-o'ziga buyruq berishlar ham nihoyatda muhimdir.

Sportchi irodasining rivojlanishi

Sportchini irodaviy tarbiyalash - bu to'siqlar va qiyinchiliklar namoyon bo'lganda ularni yengib o'tish uchun ongli tarzda o'z-o'zini boshqarish, aqliy faoliyatning ayrim sifatlarini va axloqiy tuyg'ularni rivojlantirish va tarbiyalashga yo'naltirilgan uzoq muddat davom etadigan maqsadli psixologik-pedagogik jarayondir.

Sportning har qanday turi bilan shug'ullanish sportchi irodasini rivojlantiradi. Bu rivojlanish esa ikkita yo'nalishga ega bo'ladi, birinchisi umumiy, ikkinchisi esa ixtisoslashgan yo'nalishdir.

Umumiy yo'nalish insonga nafaqat turli sport turlari bo'yicha mashg'ulotlarda, balki hayotning turli jabhalarida, masalan mehnat, o'qish, ijtimoiy faoliyatda ham o'zini irodali inson sifatida namoyon qilishga imkon beruvchi irodaviy sifatlarni har tomonlama rivojlantirishdan iboratdir. Ixtisoslashgan yo'nalish esa har bir sport turi uchun xos bo'lgan va uning talablariga javob beradigan irodaviy sifatlarni rivojlantirish va takomillashtirish bilan bog'liq.

Irodani umumiy va ixtisoslashgan rivojlantirilishi o'zaro chambarchas bog'liq bo'lib, ularning birinchisi ikkinchisi uchun asos bo'lib xizmat qiladi.

Mashg'ulot jarayonida irodani tarbiyalash borasida bir nechta qoidalarga amal qilish zarur va ushbu qoidalar quyidagilardan iborat:

1. Mashg'ulotlar chog'ida eng oson mashqlardan boshlamoq kerak, va ularni asta-sekin ko'paytirib, murakkablashtirib borish maqsadga muvofiq. Mashg'ulotlar jarayonining ilk bosqichida sportchilarni u qadar kuchli zo'riqtirilmaligining ahamiyati juda katta, chunki bunday yo'l tutish sportchida o'z kuchiga ishonch hissini shakllantiradi. Biroq bu mashg'ulotlarda juda oson va yengil mashqlardan foydalanish kerak, degani emas. Shuningdek nihoyatda qiyin mashqlarni ham tadbiq qilish maqsadga muvofiq emas. Chunki sportchi oldidagi to'siqlarning yengib bo'lmaydigan darajaga yetishi bilan sportchida o'z kuchiga ishonch hissi yo'qoladi, uning irodaviy zo'r berishi pasayib ketadi.

2. Sport mashg'uloti ishtirokchilarida o'z oldiga qo'yilgan vazifalarni bajarishga intilish hissini shakllantirish lozim. Buni asta-sekinlik bilan ular oldiga qo'yilayotgan qiyinchiliklarni oshirib borish yo'li bilan amalga oshirish kerak. Musobaqalashuv vaziyatini yaratish, tobora oshib borayotgan qiyinchiliklarni muvaffaqiyatli yengib o'tishni osonlashtiradi.

3. Sportchilarda tezkor va shijoatli qo'zg'alishlarni, hatto ularning imkoniyati chegarasida bo'lgan kuchli qo'zg'alishlarni keltirib chiqish zarur. Mashg'ulot chog'ida juda sust va zaiflashgan xatti-harakatlarni qo'llash ishga salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkin.

4. Shug'ullanuvchilarda albatta, chidamlilikni oshiruvchi mashqlar vositasida uzoq muddatli irodaviy zo'r berishlarga dosh berish qobiliyatini rivojlantirish kerak.

5. Irodaviy zo'r berishni tarbiyalashga yo'nalgan mashqlarni bajarishda samaradorlikka erishishga intilish lozim. Bekorga sarflanadigan irodaviy zo'r berish (ya'ni baholanmagan irodaviy zo'r berish) sportchidagi irodaviy zo'r berish qobiliyatini zaiflashtiradi, hatto barbod qilishi ham mumkin. (P.A.Rudik).

Kishining irodasi nafaqat sport mashg'ulotlari jarayonida, balki hayotning barcha jabhalarida ham birdek shakllanib boradi. Shu sababli ham, tayyorgarlik mashg'ulotlarida sportchining hayot faoliyati bilan bog'liq bo'lgan, undan mustaqillikni, faollikni, o'ziga xoslikni hamda ijtimoiy mas'uliyatni talab qiluvchi topshiriq va xatti-harakatlar yuklamasidan keng foydalanish kerak.

Shunday qilib, yuqoridagilardan xulosa qilish mumkinki, sportchining irodaviy sifatlarini rivojlantirish o'quv tayyorgarlik mashg'ulotlari hamda musobaqa jarayonida amalga oshiriladi.

Maqsadga intiluvchanlik o'z oldiga aniq maqsadni va sportda takomillashuv vazifalarini qo'yish, o'z sport faoliyatini rejalashtirish harakatlarini, o'y-fikrlari hamda tuyg'ularini belgilangan maqsadga erishishga yo'naltirish xususiyatlarini shakllantirish yo'li bilan rivojlantiriladi. Shuningdek, bunda sportchining o'zi belgilagan maqsadga erishish yo'lidagi amaliy xatti-harakatlarida faollikni oshirib borish ham o'ta muhimdir. Shunga ham alohida e'tibor berish kerakki, sportchining shaxsiy intilishlari, istak va xohishlari uning ijtimoiy vazifalari bilan mos kelishi kerak, ya'ni uning yuqori sport mahoratini egallashga bo'lgan intilishi uning vatanparvarligi, ma'naviy fazilatlarini, o'z jamoasi, sport klubi, shahri, respublikasi va hokazolarning sha'ni uchun qilinadigan xatti-harakat sifatida namoyon bo'lishiga erishishi lozim.

Mustaqillik va tashabbuskorlikni rivojlantirish sportchida mustaqil ravishda o'z sport mahoratini oshirish, mustaqil ravishda zarur qarorlarni qabul qilish qobiliyatini shakllantirishga asoslanadi. Shuningdek, sportchida begona kishilarning maslahati va tavsiyalariga tanqidiy munosabatda bo'lish; raqiblarining xatti-harakatidan nusxa

olishdan saqlanish, o'z odatlarini shakllantirish; o'z-o'ziga nisbatan tanqidiy munosabatda bo'la olish, ayniqsa manmanlik va o'zining xatti-harakatlari va qarorlarining doimo bexato ekanligiga yuqori darajada ishonishdan ehtiyot bo'lishni shakllantirish ham juda muhimdir.

Sportchining shaxsiy peshqadamligi va yangilikka moyilligi, shuningdek undan har bir mashqni bajarishda individual stilni qidirib topishni taqozo etadi. Bunday sportchi taktik rejalarini, erkin kombinasiyalarni, psixologik tayyorgarlik vositalarini va hokazolarni tuzish va amalga oshirish qobiliyatiga ega bo'lishi lozim. Yangilik hissini shakllantirish sportchida ayniqsa o'z ishidan qoniqish va bunda yuzaga keladigan ko'tarinkilik kayfiyati bilan birga kechadi. Zero bunday kayfiyat sportchida kuch-g'ayratning oshishiga xizmat qilib, uni o'z faoliyatida yanada original va betakror bo'lishga da'vat etadi.

Sportchilarda **jur'at va jasoratni** shakllantirish uchun quyidagilarni rivojlantirish zarur:

1. O'z vaqtida, o'ylangan qarorlarni qabul qilish qobiliyatini, ayniqsa bu kechiktirib bo'lmaydigan vaziyatlarda o'ta muhimdir, bunday vaziyatlar nazariy mashg'ulotlar chog'ida ham yaratilishi mumkin (masalan, futbol maydoni maketida), yoki tabiiy sharoitda – biror bir gimnastik kombinasiyani bitta urinish bilan amalga oshirish, chapaqay bokschi bilan mashq jangini o'tkazish va hokazolar tarzida. Bunday muammoli vaziyatlarni yaratish chog'idagi tayyorgarlik mashg'ulotida ishtirok etayotgan sportchi o'ziga asoslangan qarorini qabul qilishni o'rganadi;

2. Tavakkalchilik talab qilinadigan va o'ta xavfli vaziyatlarda qaror qabul qilish ko'nikmasini, nafaqat sportchi oldida turgan vaziyatning shaklu-shamoyili haqida to'la tasavvur va tushuncha mavjud bo'lganida, balki uni muvaffaqiyatli bajara olishiga ishonchi yuqori bo'lganida ham rivojlanadi.

3. Sportchida o'zidagi ikkilanishni, tortinchoqlikni, qo'rquvni yengish, pasaytirish, bartaraf etish, shuningdek ularning paydo bo'lishiga yo'l qo'ymaslik ko'nikmasini rivojlantirish. Ushbu ko'nikmani rivojlantirish uchun ma'naviy va boshqa stimullardan, hatto "yo shunday qilasan, yoki" qabilidagi majburlash usullaridan ham foydalanish mumkin;

4. Tavakkalchilik tuyg'usini rivojlantirish odatda xavfli sharoitlarni yaratib, mashg'ulotda ishtirok etayotgan sportchilar tomonidan mashqlarni muvaffaqiyatli bajarishga erishish orqali

amalga oshiriladi. Bu mashg'ulotlar ham sportchining o'zidagi qat'iyatsizlik, tortinchoqlik va hatto qo'rquv hislarini bartaraf etishida muhim o'rin tutadi.

Qat'iyat va matonat quyidagilarni talab etadi:

1. Uzoq muddat davomida – doimiy ravishda o'z oldiga qo'yilgan maqsadga erishish ko'nikmasini egallash. Bunda hayot rejimi va sport mashg'ulotlarini, har bir mashg'ulot uchun rejalashtirilgan yuklamalarni: har qanday ob-havo sharoitida, hech qanday bahona va sababga, kayfiyat va imkoniyatlarga qaramasdan doimiy ravishda bajarib borish nihoyatda muhim ahamiyat kasb etadi;

2. Juda katta va imkoniyat chegarasida bo'lgan jismoniy zo'riqlashlarga bardosh berish ko'nikmasini shakllantirish. Buning uchun tayyorgarlik mashqlaridagi yuklamalarni asta-sekin oshirib borib, ularni sportchining maksimal imkoniyati darajasiga yetkazish;

3. Charchoq, og'riq va boshqa og'ir holatlarga chidash ko'nikmasini egallash. Bunda bir tomondan mashg'ulotlarda o'yin va musobaqa uslublaridan foydalanish yordam bersa, ikkinchi tomondan sportchining o'z-o'zini ishontirishi va shuningdek, "Men buni qila olmayman" degan tushunchalarni yengib o'tib, o'z-o'zini majburlashi borasidagi shaxsiy-irodaviy zo'r berish sifatini o'stirishga yordam beradi.

Sabotlilik va o'zini tuta bilish qobiliyatini rivojlantirish uchun tayyorgarlik mashqlarini musobaqa shart-sharoitiga yaqinlashtirish zarur bo'ladi. Bunday yo'l tutish mashg'ulotda ishtirok etuvchini o'z diqqatini to'la-to'kis o'zi amalga oshirayotgan faoliyatga qaratishga, faoliyatida halaqit beruvchi noma'qul fikrlarga yo'l qo'ymaslikka ("Men bundan qo'rqaman, chiday olmayman"), murakkab vaziyatlarda ijobiy fikrlashga o'rgatadi. Bunda haddan tashqari hishayajonni, qiziqqonlikni, og'riqni pasaytirish, hamda apatiya (barcha narsadan ko'ngil sovushi) holatidagi emosional tetiklikni oshirish, o'zini yo'qotib qo'yish, charchoq paytidagi ortiqcha hayajonlarni pasaytirish, shuningdek noqulay ichki holat yuz berayotgan bir paytda sport xatti-harakatlarini bajarish texnikasini saqlab qolish uchun irodaviy zo'r berishni safarbar qilish va tashkil etish uslublarini qo'llash maqsadga muvofiq. Musobaqalashuv vaziyatlari sportchida tashqi ta'sirlarning ishontiruvchi, ba'zan esa chalg'ituvchi va xalaqit beruvchi jihatlarga asir bo'lib qolmaslikni shakllantiradi. Boshqacha qilib aytganda, unda turli stresslarga nisbatan bardosh va chidam shakllanadi.

Sportchining irodaviy sifatlarini samarali tarbiyalash uchun uning faoliyatiga ob'yektiv va subyektiv qiyinchiliklarning umumiy ta'sirini farqlagan holda hisobga olish zarur. Bu borada bolgariyalik psixolog F.Genov tomonidan tavsiya etilgan sportchining irodaviy sifatleri to'g'risidagi quyidagi tasnifi alohida e'tiborga molikdir. Mazkur tasnifga ko'ra, 3 ta irodaviy xususiyat, ya'ni: maqsadga intiluvchanlik, intizomlilik va o'ziga ishonch barcha sport turlari uchun umumiy hisoblanadi. O'ziga va o'z xatti-harakatiga hamda imkoniyatiga ishonch hissi sportchi irodasining doimiy bir qismi bo'lishi kerak, ushbu qisimsiz sport faoliyati samarali bo'lishi mumkin emas. Qolgan irodaviy xususiyatlar quyidagilarga bo'linadi:

- 1) Mazkur sport turi uchun yetakchi bo'lgan sifatlar;
- 2) Yetakchiga yaqin sifatlar;
- 3) ulardan keyingilari (6- jadval)

6-jadval

Ayrim sport turlaridagi irodaviy xususiyatlar ahamiyatining qiyosiy jadvali (F. Genov¹ bo'yicha)

Sport turlari	Yetakchi irodaviy sifatlar	Yetakchi sifatlariga yaqinlari	Ulardan keyingilari
1- guruh: Yengil atletika yugurishi, chang'ida yugurish, suzish, velosport, konkida yugurish sporti, eshkakli, yelkanli sport	Qat'iyat	O'zini tuta bilish, matonat	Tashabbuskorlik, mustaqillik, jur'atlilik, jasorat
2- guruh: sport va badiiy gimnastika, akrobatika, og'ir atletika, turli sport	Qat'iyat, o'zini tuta bilish	Jasorat	Tashabbuskorlik, mustaqillik, jur'atlilik

jihozlarini uloqtirish va yengil atletikadagi sakrashlar, konkida figurali uchish, o'q otish sporti			
3- guruh: Chang'ida sakrash, slalom, suvga sakrash, parashyutda sakrash, motosport, ot sporti, alpinizm	Jasorat, jur'atlilik	Qat'iyat, o'zini tuta bilish	Tashabbuskorlik, mustaqillik
4- guruh: Sport o'yinlari (futbol, basketbol, volleybol va boshqalar)	Tashabbuskorlik, mustaqillik	Qat'iyat, jur'atlilik, jasorat	O'zini tuta bilish, matonat
5- guruh: Boks, kurash, qilichbozlik	Tashabbuskorlik, mustaqillik	Jur'at, jasorat	O'zini tuta bilish, qat'iyat, matonat

Izoh: F. Genovning tasnifiga ko'ra maqsadga intiluvchanlik, intizomlilik va o'ziga ishonch kabi irodaviy sifatlar barcha sport turlari uchun umumiydir.

O'z-o'zida irodani tarbiyalash

Sportchini irodaviy tayyorlash kundalik, izchil davom etadigan jarayon bo'lib, yil mobaynida to'xtovsiz amalga oshiriladi. U murabbiy va sport jamoasi tomonidan ko'rsatiladigan ta'sirlar tizimi bilan chegaralanib qolmaydi. U sportchidan o'z irodasini o'zi tarbiyalashga yo'naltirilgan xatti-harakatlarni ham talab etadi. O'z-o'zida irodani tarbiyalash sportchining irodaviy tayyorgaligining muhim tomoni hisoblanadi. Murabbiy sportchilarning o'z-o'zini tarbiyalashini tashkil etar ekan, u o'z o'quvchilarini o'zlari uchun ko'p narsalar qilishi mumkinligiga ishonirishi kerak. Sportchilarda o'z-o'zlarini tarbiyalash xususiyatini shakllantirishda kitoblar, o'z irodasini turli vositalar bilan rivojlantirgan mashhur sportchilarning hayotidan olingan muayyan lavhalar ijobiy omil bo'lib xizmat qilishi mumkin.

¹ Рудик П.А. Психология. Физкультура и спорт. – М., 1974. – 457 с.

A.S.Punining ta'kidlashicha, murabbiy o'z o'quvchilari ongiga irodani mustaqil tarbiyalashning asosiy qoidalarini singdirishi o'ta muhimdir. Psixolog ushbu qoidalarni quyidagicha ifodalaydi:

1.O'z-o'zini qo'lga ola bilish, xohlagan ishni emas, kerakli ishni qilish.

2.Hamisha va hamma ishda mukammallashib borish, hamma ishni hamisha juda yaxshi bajarish, o'z xatti-harakatlarining natijasi va oqibatini oldindan ko'ra bilish.

3.Hamisha o'z faoliyatidagi nomukammallik sabablarini "yuzaga kelgan vaziyat"dan emas, balki eng avvalo o'z-o'zidan izlash (xato, mag'lubiyat, faoliyatdagi uzilishlar va hokazolar), o'zi uchun eng qattiqqo'l hakam bo'la olish.

Sportchiga (ayniqsa yosh sportchiga) sport murabbiysi va uning uchun hurmat-etiborga sazovor bo'lgan yoshi kattaroq sportchi tomonidan beriladigan aniq yordam va ma'naviy qo'llab-quvvatlash sharoitida sportchining mustaqil irodasini shakllantirish jarayoni yanada samaraliroq bo'ladi. O'z-o'zini tarbiyalash maqsadida sportchining o'z-o'zini anglab yetishi nihoyatda muhim va murakkab jarayon hisoblanadi: iroda ko'rinishlari xususiyatini o'rganish, ulardagi kuchli va kuchsiz tomonlarini aniqlash, sportchining tavsifnomasini shakllantiradigan asosiy jihatlaridir.

Irodani o'z-o'zida tarbiyalash dasturini tuzishda, belgilangan dasturni bajarish uchun vositani, usulni hamda yo'llarni aniqlashda sportchiga yordam ko'rsatish zarur. Irodani mustaqil tarbiyalash va o'z natijalarini nazorat qilib borish: o'z xatti-harakatini mustaqil dalillashi, mustaqil motivasiyalash, o'z-o'zini majbur qilish bo'yicha mustaqil xatti-harakatlarga alohida e'tibor qaratish zarur.

Irodani tarbiyalash jarayonini mustaqil ravishda nazorat qilish maqsadida maxsus kundalik yuritish yaxshi samara beradi.

Nazorat savollari:

1. Sportchini irodaviy tayyorlash deganda nimani tushunasiz?
2. Irodaviy sifatlarning tavsiflab bering.
3. Irodaviy zo'r berish va uning irodaviy sifatlarni shakllantirishdagi ahamiyatini ayting.
4. Sport faoliyatidagi qiyinchiliklarning tavsiflang.
5. Sportchi irodasining rivojlanishi deganda nimani tushunasiz?
6. O'z-o'zida irodani tarbiyalash deganda nimani tushunasiz?

V BOB. SPORTCHINI BO'LAJAK MUSOBAQAGA PSIXOLOGIK TAYYORLASH

5.1. Sportchilarni musobaqaga psixik tayyorgarligi haqida umumiy tushuncha

Psixologik tayyorgarlik natijasida sportchida musobaqada ishtirok etish uchun psixik tayyorgarlik holati vujudga keladi. U musobaqali kurash uchun psixik proseslarni aktivlashtirish zarurligi bilan xarakterlanadi.

Sport faoliyatida sportchining psixik tayyorgarligining ahamiyati katta bo'lib, u yutuqlarning asosiy shartlaridan biri bo'lib qoldi.

Musobaqaga psixik tayyorgarlik holati quyidagi xislatlar bilan xarakterlanadi.

Sportchining o'z kuchiga ishonchi sport kurashga intilishi, butun kuchini safarbar qilishi va g'alabaga erishishi, emosional qo'zg'alishning optimal darajada chiday olish, sport kurashida o'zining xatti-harakatlari bilan kurasha olish.

Psixik tayyorlik – murakkab holat bo'lib, bunga yuqori darajada taraqqiy etgan bilish, emosional va irodaviy funksiyalar kiradi. Bu yerda bilish jarayonlari bajarilayotgan faoliyatning eng muhim mazmuni va formasini aks ettirish deb qaraladi; tayyorgarlikning emosional komponentlari – sportchi aktivligini kuchaytirish yoki susaytirish sifatida, irodaviy komponentlar esa sport faoliyatining samarali bajarilishi bilan bog'langanligi sifatida qaraladi.

Sportchining jamoali turida musobaqaga psixik tayyorgarlik holati shunday xususiyatga egaki, bu holat jamoadagi psixik tayyorgarlikning umumiy holatiga bog'liq. Shunday qilib, bir tomondan, har bir jamoa a'zosida ruhiy tayyorgarlikning holati ma'lum darajada ayni jamoada bu holat tayyorgarlikning umumiy holatiga bog'liq bo'lsa, ikkinchi tomondan, yuqoridagi holat xar bir sportchini shartlaydi.

Sportchining musobaqaga ruhiy tayyorgarlik holati yuqori darajadagi mashqlangan holati yoki sport formasi bilan chambarchas bog'langandir.

G.M.Gagayeva (1969) futbolchilar bilan olib borgan tadqiqotiga asosan, sportchilarda musobaqaga tayyorgarlik holati mavjud bo'lmaganda sportchilarda quyidagi salbiy kechinmalarni kuzatgan:

1) ruhiy ezilganlikni his qilish, kuchli hovliqish, musobaqa oldidan asablarni ortiqcha qo'zg'alishi, bunga bog'liq holda: javobgarlik, musobaqadan oldin ruhi ezilish, raqibning kuchini

ortiqcha baholash, yengilishidan qo'rqish kabi holatlarni ta'siri tufayli paydo bo'ladi;

2) Kuchli hayajonga kelish holati - bo'lajak o'yin va uning natijasiga diqqatini ortiqcha qaratish, yoki markazlashtirish. Kuchli hayajonlanish sportchiga kelajak o'yin va uning ahamiyati haqida ketma-ket eslatish tufayli vujudga keladi.

3) O'zini safarbar qilaolmaslik va xotirjamlik holati — sportchi g'alabaga ortiqcha ishonib ketishi tufayli vujudga keladi va natijada uning javobgarligi pasayib ketadi:

4) Sport kurashiga aktiv intilishning yo'qligi, bunday holat musobaqaga yomon tayyorlangan yoki musobaqada ishtirok etishiga ta'sir ko'rsatuvchi motivlarning yo'qdigini tufayli vujudga keladi.

Musobaqaga psixologik tayyorgarlik tizimi

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

Sportchini musobaqaga psixologik tayyorlashni bir necha yo'llari:

- a) musobaqada yaratilgan sharoitlar haqida axborotlar to'plash;
- b) musobaqa oldidan sportchi mashqlangan holatini baholash va o'z-o'zini baholash;
- v) musobaqada ishtirok etishning maqsad va vazifalari;
- g) musobaqaga chiqishning motivlarini aktivlashtirish;
- d) aqliy faoliyat eksperimentlarini rejalashtirish;
- ye) sportchida o'z imkoniyatlarini ro'yobga chiqarishga ishonch hissini shakllantirish;
- j) maksimal irodaviy zo'r berishni aktivlashtirish va uni musobaqa sharoitida namoyon qila bilish;
- z) optimal emosional holatni shakllantirish;
- k) musobaqa sharoitida psixik holatlarni boshqarish va o'z-o'zini boshqarish usullarini egallash.

Yuqoridagi yo'llar bir-birlari bilan uzviy bog'lanib ketgandir, agar yo'llardan bittasida betartiblik vujudga kelsa, hamma sistemada yetishmovchilik vujudga kelishi mumkin.

Musobaqa sharoiti haqida axborotlar

Musobaqaga tayyorgarlik paytida sportchi uchun musobaqa sharoiti, raqibi, musobaqa o'tkaziladigan joy va tomoshabinlar

haqidagi xabarlar juda ham zarurdir. O'zini raqibi haqidagi bilimlar musobaqaga tayyorlanish uchun aniq tadbirlar ishlab chiqish imkoniyatini beradi: raqib haqida ma'lumotlarning mavjud bo'lmasligi, sportchida xavotirlanish holatini vujudga keltiradi.

Odatda, raqib haqidagi ma'lumotlar asosan uning jismoniy, texnik, taktik sifatlar va shuningdek, raqibning sportdagi tarjimai xoli haqidagi ma'lumotlar bilan cheklanadi. Eng muhim raqibning psixik sifati, irodaviy sifati, emosional holatining xarakterli tomonlari, musobaqa paytida psixikasining xususiyatlari haqida tasavvurga ega bo'lishdir. Raqibning psixik sifati haqida ma'lumotga ega bo'lish juda ham qiyindir. Raqib psixik holati o'zining faoliyati jarayonidagi mashq va ayniqsa musobaqa jarayonida namoyon bo'lishi mumkin.

Psixologik nuqtai nazardan quyidagi rejali savollar asosida ma'lumotlar to'planganidagina raqibning xarakteristikasi to'la bo'lishi mumkin.

1) irodaviy xususiyatlari, ayrim irodaviy hisslarning rivojlanishi va ularning namoyon bo'lishi;

2) shaxsning emosional xususiyatlari, emosional holatlarning namoyon bo'lishi, uning kuchi, chuqurligi, doimiyligi;

3) xarakter va temperamentlarning xususiyatlari, xarakter hislari, temperamentning raqib qaysi sport turi bilan shug'ullanishiga bog'liq holda ayrim psixik jarayonlarning qanday namoyon bo'lishini bilish ham zarurdir. Masalan, boks haqida gap ketar ekan uning diqqati va reaksiyasini hisobga olish kerak. Lekin raqibning sportga munosib psixologik xarakteristika qat'iy emasdir, ya'ni uni o'zgartirib bo'lmaydi.

Aniq musobaqaga psixologik tayyorlashning muhim qismlaridan bittasi, bo'lajak musobaqa sharoitiga psixologik adaptasiyalashish (sportchi uchun notanish bo'lgan joy, meteorologik sharoit, vaqt va boshqalar).

Psixologik tayyorlash jarayonida axborotlar yetkazish formasi katta ahamiyatga egadir. Bir xildagi xabarni shunday e'lon qilish mumkin-ki, u bo'lajak musobaqadagi kurashga ijobiy yoki salbiy munosabatlarni vujudga keltirish mumkin.

Mashqlangan holatda o'z-o'zini baholash

Yuqori darajali mashqlangan holatda (sport formasida) sportchi o'z faoliyatida jismoniy, texnik va taktik natijalarni - ma'lumotlarni sifatliroq ko'rsata oladi.

Sport amaliyotida sportchini mashqlangan holatini baholovchi qator ob'yektiv metodlar mavjud. Lekin ayni metodlar o'z-o'zidan baholashga tayanmasa to'la bo'lishi mumkin emas. Masalan butun ob'yektiv 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 musobaqada muvaffaqiyatli ishtirok etishiga to'sqinlik qiladi.

Maxsus tadqiqotlarga ko'ra yuqori darajali mashqlangan holat quyidagi belgilari bilan xarakterlanadi:

a) psixik jarayonlarni favqulotda tezlikda o'tishi (idrokning tezligi qurshab turgan muhitni nazorat qilish, qaror qabul qilish tezligi oshadi)

b) diqqatning hajmi kengayishi bilan diqqatning taqsimlanishi, markazlashish imkoniyati oshadi.

c) sportchi o'z harakatlarini to'la nazorat qila oladi

d) o'z kuchiga ishonadi

e) musobaqa va mashq paytida g'alabaga, maqsadga intilishdan iborat irodaviy zo'r berish namoyon bo'ladi

f) ixtisoslashtirilgan idrok yuqori darajada taraqqiy etgan bo'ladi

j) emotsional holatlarning mavjudligi. Ko'p sportchilarga: "Sport formasida-mi yoki yo'qligini qanday aniqlaysizlar" degan savollar, emosional-irodaviy jarayonlar haqidagi holatlarini haqida gapirishadi. Masalan: "ba'zida kayfiyatim yaxshi bo'ladi, o'zimni qandaydir yengil sezaman, xuddi to'p hamma vaqt menga bo'ysunadigandek tuyiladi va ko'p mashq qilgim keladi".

3) To'siqlarga chidam berish, sport harakatlarini bajarishga daxl yetkazadigan to'siqlarga chidam berish qobiliyati, tashqi qo'zg'ovchilarga chalg'imaslik: Sport formasidagi sportchi katta jismoniy yuklamaga duch kelishdan qat'iy nazar juda ham ishtiyoq bilan mashq qiladi. Mashqni to'xtatgim kelmaydi. Bo'lajak musobaqada ishtirok etish haqidagi fikr uni xavotirlantirmaydi, u hatto o'z xayolida bo'lajak g'alabani g'aldantiradi va yutuqlarga ishonadi.

Bunday holatning aksi holdagi sportchi bo'lajak musobaqada ishtirok etishdan oldin xavotirlik holatiga tushadi, - "kun bo'yi musobaqa haqida o'ylayman, muvaffaqiyatsizlikka duch kelamanmi deb qo'rqaman". Bunday holat ko'pincha meyordan-normadan ortiq mashqlangan sportchilarda uchraydi.

Musobaqada ishtirok etishning maqsad va vazifalari

Musobaqada ishtirok etuvchi sportchi yoki jamoa ma'lum darajadagi aniq va tushunarli vazifaga ega bo'lishi kerak. Musobaqa vazifasining xarakteri va unga sportchining munosabati uning o'ziga xos ma'lum kuchga ega emosional kechinmalarini namoyon etilishiga olib keladi. Shuning uchun ham sportchi o'z oldiga qo'ygan vazifalarining muhimligi va mohiyatini anglashi, his etishi kerak. Musobaqaning maqsadi sportchi uchun uning e'tiqodiga aylanib ketishi kerak.

Musobaqaning maqsadi sportchining emosional kechinmalarigina emas, balki irodaviy kechinmalar bilan ham bog'langandir.

Ilmiy tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, sportchining musobaqada ishtirok etishiga munosabati musobaqada qanday yo'l tutishi ustanovkalar bilan to'g'ridan-to'g'ri bog'langan bo'lib, bu ikki tipdan iborat:

1. Belgilangan vazifani qat'iy bajarishga tayyorlik. Qiyinchiliklarni yengish masalasida oldiga qo'yilgan ijtimoiy burch va ma'suliyat, el-ulus, Vatan, xalqi oldidagi ma'suliyatini his qilishning ahamiyatliligi.

2. Belgilangan vazifani vaziyatga qarab amalga oshirish, imkoniyatlarini ichki zaxirani to'g'ri taqsimlay olish malakalarini shakllanganligi.

Musobaqada ishtirok etishning maqsad va vazifalarini sportchilarga murabbiy tushuntiradi. Bu masalada murabbiy sportchilarning musobaqada ishtirok etishining maqsad va vazifalariga qanday qaraydi va unga qanday munosabatda bo'ladi degan masalalarga alohida e'tibor berishi kerak.

Bo'lajak musobaqaning vazifalari aniq bo'lishi kerak. Agar sportchi oldiga bajara olmaydigan vazifalar qo'yilsa, sportchida ishonchsizlik paydo bo'ladi, qaroridagi qat'iylik xarakteri yo'qoladi, natijada irodani mustahkamlashning bitta bo'laki susayadi. Bu esa sportchilarni musobaqalarga psixologik tayyorlash tizimiga salbiy ta'sirini ko'rsatadi.

Musobaqada ishtirok etishning motivlarini faollashtirish

Yu.Yu. Palaymaning tadqiqotlariga ko'ra, musobaqada ishtirok etishning motivlari quyidagilardan iborat:

1. Ma'naviy his, burch, vatanparvarlik jamoaga mansublik motivlari — 87% ni tashkil qiladi;

2. Shaxs o'zini va sportdagi obro'sini isbotlashi - 48%ni;

3. Trenerning umidini oqlash - 23%ni;
4. Sportni sevish bilan bog'liq motivlar - 19 %;
5. Sport kurashiga ijobiy munosabati - 17%;
6. O'ch olish motivlari (sportda) - 18%;
7. Mashqning yakunlarini tekshirish - 17%;
8. Sportchilar bilan birga yurish motivlari (masalan, mamlakatlarni ko'rish) - 16%;
9. O'zida ma'lum jismoniy va psixik xislatlarni, taraqqiy ettirish motivlari (masalan, kuch, tezkorlik, chidamlik) -15%;
10. Shaxsiy - musobaqali motivlar kuch va qobiliyatini sinab ko'rish, g'alabadan so'ng xursandlikni his qilish - 13%;
11. Ishqibozlar oddida o'zini yaxshi ko'rsatishga intilish motivlari - 9%;
12. Estetik hislar va yuksak sportchilarning mahoratidan zavqlanish motivlari - 7% ni tashkil etadi.

Shunday qilib sportchilarning musobaqada ishtirok etishlarining motivlari xilma-xildir. Bundan tashqari bitta sportchida musobaqada ishtirok etishning bir nechta motivlari mavjud bo'lishi ham mumkin.

Sportchilarning psixologik tayyorlashda sosial ahamiyatga ega motivlar shakllanishning ahamiyati, ayniqsa, javobgarlik musobaqalaridagi ahamiyati kattadir.

Musobaqaga psixologik tayyorlash jarayonida murabbiy o'z sportchilarining musobaqada ishtirok etishdan maqsadi nimaligi haqida, faoliyatining sabablari haqida bilishi, musobaqada yutish motivlari haqida xabardor qilishi kerak. Bu ularning musobaqada muvaffaqiyatli qatnashishlariga intiltiruvchi motivlarning kuchaytishiga yordam beradi.

5.2. Bo'lajak sport faoliyatini rejalashtirish

Bo'lajak sport faoliyatini rejalashtirish ideomotor qonuniga bo'ysunuvchi harakat tasavvurlari formasida olib boriladi.

Ko'p tadqiqotlar natijasi shuni ko'rsatadiki yuqori malakali sportchilar musobaqa oldidan bo'lajak o'yin harakatlarini o'ylab chiqadi. Futbolchilarda, bo'lajak o'yin, sport faoliyatini rejalashtirish o'yinning birinchi daqiqalaridayoq ularning faolligi, maqsadga intiluvchanligi va o'ziga ishonchi irodaviy mahoratini ko'rsatish imkonini beradi. V.I. Silinaning tadqiqotlari (1970) shuni ko'rsatadiki, 80% gimnastlar ideomotorli tayyorgarlikni qabul qilgan.

Bu shundan iborat:

1. mashqlarning hamma kombinasiyalarini batafsil o'ylab chiqqanlar 20% ni tashkil qiladi. Ideomotorikaning bu formasi eng samarali bo'lib, gimnastika snaryadiga chiqarishdan oldin boshlanadi;

2. mashqlarning hamma kombinasiyalarini to'la texnikasiz o'ylab chiqqanlar 20%ni;

3. o'z diqqatini mashqlarning faqat murakkab joylariga qaratish bilan cheklanganlar 30%ni;

4. kombinasiyaning faqat boshlanishinigina fahmlaganlar 10%ni tashkil qiladi.

Bo'lajak faoliyatini rejalashtirishda uni modellashtirishning ahamiyati katta. Masalan: ba'zi olimlar mashqni modellashtirish bo'lajak musobaqaga adaptasiyalashishning muhim vositalaridan biri deb hisoblaydi va modellashtirishning 3 ta bosqichini tavsiya qiladi:

a) jismoniy yuklama darajasigacha tayyorgarlik, nomuvofiq tayyorgarlik sportchi psixikasiga charchatish sifatida ta'sir ko'rsatadi;

b) texnik yuklama darajasiga;

c) psixik yuklama darajasiga tayyorgarlik (tomosha bilan cheklanish, axborotni yetarli emasligi).

Ayrim modellashtirilgan mashqlar sport amaliyotida keng qo'llanilmoqda. Masalan, tomoshabinlarning ishtirokida mashq o'tkazish musobaqa holatini modellashtirish ham ahamiyatlidir. (ayniqsa musobaqalar paytida).

Shunday qilib bo'lajak faoliyatni rejalashtirishning 2 ta yo'li bilan:

1) ideomotorli tayyorgarlik.

2) modellashtirishning tayyorgarlik yo'li bilan borish mumkin.

Sportchida o'z imkoniyatlarini ro'yobga chiqarishni shakllantirish

Sportchilarda ishonchning mavjudligi — g'alaba qozonishning shartlaridan biridir. Ishonchning yo'qligi esa buning aksidir. Sport amaliyotidan ma'lumki, ba'zi yaxshi tayyorlangan sportchilar o'ziga ishonchi bo'lmaganligi tufayli muvaffaqiyatsizlikka uchraydi, ba'zan esa raqibining imkoniyatlarini yuqori baholaganligi tufayli sportchining xarakteri, temperamentiga bog'liq holda o'ziga ishonmaslik holati ro'y beradi.

O'z kuchiga bo'lgan ishonchni tarbiyalash uchun quyidagi jihatlarga e'tibor beriladi:

a) musobaqa bo'lishidan oldin mashq paytida harakatlarni muvaffaqiyatli yakunlash;

b) murabbiyning o'z sportchisidagi muvaffaqiyatsizlik vaqtinchalik xarakterga ega ekanligi, uni bartaraf qilish mumkinligiga ishonirish qobiliyati;

c) sportchi oldiga qo'yiladigan talablar uning imkoniyatlaridan yuqori bo'lmasligi kerak, aksincha sportchida o'z kuchiga ishonmaslik holati ro'y berish mumkin.

Sportchilarda ishonchni mustahkamlashning asosiy shartlari quyidagicha;

- 1) yuqori darajada tayyorgarlik va mashqlanganlik;
- 2) o'yin bo'ladigan kuni o'zini jismoniy jihatdan yaxshi his qilish;
- 3) javobgarlik musobaqada qatnashishi uchun yetarli darajada tajribaning mavjudligi;
- 4) o'yinda muvaffaqiyatli ishtirok etish;
- 5) jamoa a'zolarining bir-birlarini tushunishlari va ittifoqi;
- 6) raqibning kuchi va imkoniyatlarini to'g'ri baholash;
- 7) murabbiy o'zini xotirjam tutishi, obro'sini saqlay olish uslubi;

Maxsus tadqiqotlarga ko'ra basketbolchilarda ishonch va uni shakllantirishni yo'qolishining sabablari quyidagicha aniqlangan:

1. Mashq paytida ayni jamoaning va o'yinchilarning malakalarini yangi taktik amallar yordamida yetarli darajada mustahkamlanmasligi, yoki o'yinning ayni zarur bosqichlarini qaytadan ko'rib chiqilmasligi.

2. Raqibning sport shuhrati oldida tiz cho'kish, bu sportchining o'yin boshlanmasdan oldinroq o'zining yengilishini tahmin qilishi bilan bog'liq va kurashga jangovor holatsiz tushadi. Bundan saqlanish uchun musobaqaga tayyorgarlik jarayonida raqibning tayyorgarlik holatini har tomonlama tahlil qilib chiqish zarur, ya'ni uning ijobiy tomonlarinigina emas, balki salbiy tomonlarini ham tahlil etish kerak.

3. Ayrim mag'lubiyatlar bu jamoa o'ynayotgan paytida yuz beradigan holatdir. Bunday paytda (yuz beradigan) sportchilarning o'z imkoniyatlarini tiklash uchun quyidagi psixologik ta'sir ko'rsatish formalaridan foydalaniladi: optimal, emosional holatni shakllantirish, ba'zi o'yinchilarni almashtirish, kuchi kam bo'lsa, texnik jihatidan tayyorgarligiga yaxshi, jangavor ruhli va g'alaba uchun ehtirosi mavjud yosh sportchilarni asosiy tarkibga kiritish.

4. Ayni musobaqada katta muvaffaqiyatga ega bo'lish, bunday holatda har tomonlama va ob'yektiv tahlil qilish, mag'lubiyatga

uchramaslikning asosiy sababini o'rganish imkoniyatini beradi.

5. O'yinchining jamoa tarkibida yoki terma jamoada yangi bo'lishi tufayli o'yinning xarakteriga moslasha olmasligi (nisbatan yangi sharoit va yangi rolga duch kelishi)

Shuning uchun murabbiy sportchilarning jismoniy texnik, taktik sifatlarini qanday namoyon qilishi mumkinligini bilishi kerak.

Musobaqa oldidan optimal emosional holatni shakllantirish

Sportchining musobaqadagi muvaffaqiyatsizligi musobaqadan oldin yoki musobaqa bo'ladigan kuni unda paydo bo'ladigan ortiqcha hayajonlanishdir.

Maxsus tadqiqotlar orqali ko'ngilsiz emosiyalarning paydo bo'lishining sabablari aniqlangan.

Bular quyidagilar:

- a) Shaxsning salbiy xususiyati va sportchining xarakter hislati;
- b) Talabgorlik darajasini o'z-o'zini baholashlarning bir xil emasligi;
- c) Foydali ma'lumotlarning kamligi;
- d) Mashqlangan holatning mavjud emasligi;
- e) Haddan tashqari asabiy-psixik hayajonning paydo bo'lishi;

Agar sportchi musobaqa oldidan yoqimsiz emosional holatni boshdan kechirar ekan, bunday holatlarni o'z-o'zidan boshqarish uchun quyidagi usullardan foydalanish mumkin.

a) emosional kechinma xususiyatiga ega harakatlarni maqsadga muvofiq tomonga yo'naltirish;

b) shaxsiy emosional holatini tartibga solish maxsus harakat mashqlari;

c) maxsus nafasli mashqlar;

d) maxsus massaj turlari va o'z - o'zini massaj;

e) emosional kechinmalar bilan bog'lanib ketadigan qator ta'sirlarning faoliyatiga ma'lum darajada ta'sir ko'rsatishi.

f) ikkinchi signal tizimi orqali o'z-o'zini ruhlantirish, o'z-o'zini tinchlantirish, o'z-o'ziga buyruq berish shaklida emosional holatlarga ma'lum darajada ta'sir ko'rsatish;

j) diqqatni ijobiy emosional ahamiyati bor qo'zg'ovchilarga qaratilishini ixtiyoriy o'zgartirish va yo'naltirish;

z) tasavvur va fikrning mazmunini ixtiyoriy o'zgartirish;

i) sportchining o'z kuchiga, yutuqlariga, g'alabaga erishish ishonchini mustahkamlovchi omillarga yo'naltirish;

Musobaqa sharoitida psixik holatlarni boshqarish va o'z-o'zini boshqarish usullari

Sportchilarning musobaqaga psixologik tayyorlash tizimi psixik holatlarni boshqarish va o'z-o'zini boshqarishning har xil usullarini o'z ichiga oladi. Bu usullarni quyidagicha gruppalash mumkin.

1. Mashqlar kompleksi, maqsadi, asab tarangligini yo'qotish;
2. Razminka ko'ngilsiz startoldi holatlarni (start hayajon) bartaraf qilish vositasi sifatida. Lekin razminka uchun tanlangan mashq o'ziga xos xarakterga egadir. Masalan: razminkaning tezlik darajasi, davomati sportchining o'zini qanday his qilishiga qarab tanlanadi.
3. Murabbiy obro'sining ta'sir eta olish kuchi. Sportchi musobaqada ishtirok etishi uchun yetarli tajribaga ega bo'lmaganda (xususan yosh sportchi), aynan ana shu omil alohida ahamiyatga egadir.

Musobaqa oldidan ko'ngilsiz holatdagi yosh sportchilarga musobaqaga ketayotgan murabbiylarning beparvo munosabati salbiy ta'sir ko'rsatadi.

Nazorat savollari:

1. Sportchilarni musobaqaga psixik tayyorgarligi haqida umumiy tushuncha.
2. Musobaqaga psixologik tayyorgarlik tizimi
3. Musobaqa sharoitlari haqidagi axborotlar.
4. Mashqlangan holatni o'z - o'zidan baholash.
5. Musobaqada ishtirok etishning maqsad va vazifalari.
6. Musobaqada ishtirok etishning motivlarini aktivlashtirish.
7. Bo'lajak sport faoliyatini rejalashtirish.
8. Sportchida o'z imkoniyatlarini ro'yobga chiqishiga bo'lgan ishonchini shakllantirish.
9. Musobaqa oldidan optimal emosional holatni shakllantirish.
10. Musobaqa sharoitida psixik holatlarni boshqarish.

FAN BO'YICHA IZOHLI LUG'AT (GLOSSARIY):

Adekvatlik – teng, o'xshash, muvofiq kelmoq.

Analogiya – psixik hodisalar va xulq-atvor xususiyatlarining o'xshashligi.

Anketa – metodlardan biri bo'lib, respondent to'g'risida aniq ko'zlangan ma'lumotlarni yig'ish maqsadida qo'llaniladi.

Assosiasiya – psixik hodisalar orasidagi o'zaro bog'lanish, ma'lum qonunlar bo'yicha tarkib topadi.

Attraksiya – bir kishini boshqa kishi ko'rib qolganda, idrok etishda yuz beradigan tafakkur turi.

Apatiya – kishining tevarak-atrofdagi olamga nisbatan befarqlik holati.

Astenik – shaxsning faolligini susaytiruvchi kechinmalar.

Audivizual idrok – shaxsning bir vaqtning o'zida ham eshitib, ham ko'rib idrok qilishi.

Autogen mashq – shaxsning o'z-o'zini ishontirish va o'z-o'zini idora qilishga asoslangan psixoterapevtik usul.

Affekt – kuchli, jo'shqin va nisbatan qisqa muddatli emosional kechinmalar sifatida ro'y beradigan psixologik holat.

Biografik metod – odamni uning tarjimai holi bilan bog'liq bo'lgan hujjatlar orqali o'rganish usuli.

Bixeviorizm – psixologiyaning o'rganish predmeti sifatida odam xulq-atvorini olinishi nazariyasi.

Breyshorming – aqlga hujum – bahslarni tashkil etishda qo'llaniladigan interfaol usuldir.

Bosqichlar – muloqotda mavjud bo'lgan shaxsning o'zi bilan, boshqalar bilan va avlodlar orasida kechadigan jarayoni.

Verbal – og'zaki ifodalangan nutq.

Vegetativ asab tizimi – asab tizimining organizm ichki a'zolari faoliyatini va modda almashinuvini boshqarib turadigan bir qismi.

Genotip – ota-onadan farzandga o'tadigan irsiy belgilar majmui.

Gerontopsixologiya – psixologiya tarmog'i, qarilik davri psixologiyasini o'rganadi.

Gnostik – butun borliqni bilishga yo'naltirilgan faoliyat.

Guruh – odamlarning birgalikdagi faoliyat mazmuni yoki muloqotda bo'lish xarakteri kabi qator belgilarga asoslangan ijtimoiy jamoa.

Dunyoqarash – odamning tevarak-atrofdagi olamga va unda

o'zining tutgan o'rniga qarashlaridan kelib chiqqan tizim. Uning falsafiy, siyosiy, ilmiy, diniy, aqliy va estetik qarashlari yig'indisi.

Depressiya – tushkunlik kayfiyati.

Diqqatning barqarorligi – diqqatning ma'lum ob'yektga uzoq vaq davomida muttasil qaratilishi.

Diqqatning ko'lami – bir vaqtning o'zida diqqatning bir qancha ob'yektga qaratilishi imkoniyati.

Diqqatning taqsimlanishi – diqqatning bir vaqtda bir necha ob'yektga taqsimlanish xususiyati.

Diqqatning ko'chishi – diqqatni ixtiyoriy ravishda bir ob'yektdan ikkinchisiga ko'chirish.

Dialog – ikki va undan ortiq kishilarning o'zaro og'zaki gaplashishi.

Dialogik nutq – nutq turlaridan bo'lib, bunda so'zlovchilar barobar, teng, birgalikda faollik ko'rsatadi.

Dominant shaxs – boshqalar bilan muomala va munosabat o'rnatishda o'z fikrini o'tkazish xislatining yorqin namoyon bo'lishi.

Yosh psixologiyasi – turli yoshdagi odamlarning psixologik xususiyatlarini va rivojlanish qonuniyatlarini o'rganadi.

Yosh davri nizolari – o'ziga xos, uncha uzoqqa cho'zilmaydigan ontogenez davrlari bo'lib, bu vaqtda keskin psixik o'zgarishlar yuz beradi.

Jamoa – maqsadlari jamiyat maqsadiga mos keladiga, umumiy faoliyat bilan birlashgan odamlar guruhi.

Jamoaning negizi – umumiy fikr, maqsad va ishlab chiqarishga ta'lluqli qarorlarni shakllantiruvchi jamoa a'zolari.

Yo'nalish – shaxsning xatti-harakati va faoliyatini aniq sharoitlardan qat'iy nazar ma'lum yo'lga yo'naltiruvchi barqaror motivlar yig'indisi.

Individuallik – individning boshqalardan farqlanadigan ijtimoiy xususiyatlari va psixikasining o'ziga xosligi, qaytarilmasligi.

Idrokning konstantligi – idrok sharoiti o'zgarsa-da, idrok qilishdan hosil bo'lgan narsa obrazlarning nisbatan o'zgarimasligi.

Idrokning predmetliliigi – jamiki olamdan olingan ma'lumotlarni ichki olam ob'yektiga kiritish xususiyati.

Idrokning butunliliigi – sezgi a'zolariga bevosita ta'sir etib turgan ob'yektlarni, ularning belgi va xususiyatlari bilan birgalikda qo'shib idrok etish.

Iste'dod – shaxsning ma'lum faoliyatda ifodalanadigan

qobiliyatining yuqori darajasi.

Ijtimoiy psixologiya – psixologiya fanining o'ziga xos maxsus tarmog'i bo'lib, unda psixik va jamiyat taraqqiyoti qonunlari o'rganiladi.

Ijtimoiylashuv – inson tomonidan ijtimoiy tajribani egallash va hayot – faoliyat jarayonida uni faol tarzda o'zlashtirish jarayoni.

Ijtimoiy tasavvurlar – shaxsga jamiyat orqali ta'sir etgan narsa va hodisalarning yaqqol obrazi.

Ilmiy taxmin – tekshirish va tadqiqot olib borish maqsadida ilgari kutilishi mumkin bo'lgan holatning bashorat qilinishi.

Ijtimoiy psixologik yeksperiment – asosiy metodlardan biri bo'lib, o'zgaruvchan mustaqil turli holat va jarayonlarning boshqa nomustaqil holat va jarayonlarga ta'sir etishdagi aniq ma'lumotlarga tayanadi.

Interaktiv – shaxslararo munosabatlarda bir-biriga xulq-atvor ta'sir ko'rsatish jarayoni.

Introvert shaxs – shaxsning har qanday sharoit va holatlarida o'z ichida kechayotgan fikrlarini bayon etish ehtiyojining nihoyatda pastligi.

Kash – faoliyat shakllari birlashmasi bo'lib, mazmun, vositalar, tashkilotlar, mehnat natijalari hamda mehnat subyektini tayyorlashga qo'yiladigan talablar majmui.

Kuzatish – sinaluvchini aniq maqsad, faoliyat, vaqt, guruh bilan bog'liq ravishda tekshirish, o'rganish, ma'lumotlar to'plash metodi.

Kommunikativ – shaxslararo munosabatlarda ma'lumot, axborot, g'oyalar almashinuvi jarayoni.

Kichik guruh – a'zolari birgalikdagi faoliyat bilan shug'ullanuvchi va bevosita shaxslararo munosabatda bo'luvchi kishilar guruhi.

Ko'nikma – odamning ma'lum ishni bajarishga tayyorligida ko'rinadigan qobiliyati. Ko'nikma mahoratning asosini tashkil etadi.

Longityud tadqiqot – sinaluvchini uzoq muddat va doimiy ravishda o'rgansh.

Metod – bilishning nazariy va amaliy o'zlashtirish usullari yig'indisi.

Metodologiya – tadqiqot, tekshirish usuli bo'lib, bilishning nazariy va amaliy o'zlashtirish usullari yig'indisidir.

Motiv – ma'lum ehtiyojlarni qondirish bilan bog'liq faoliyatga undovchi sabab.

Motivasiya – odamni faol faoliyatga undovchi sabablar majmui.

Malaka – mashq qilish jarayonida ish harakatlar bajarilishining avtomatlashgan usullari.

Mehnat psixologiyasi - kishi mehnat faoliyati psixologik xususiyatlarini, mehnatni ilmiy asosda tashkil etishning psixologik jihatlarini o'rganadigan fan.

Mehnat faoliyati psixologiyasi – bu psixologiyaning bir sohasi bo'lib, inson shaxsini mehnat subyekti sifatidagi shakllanishi xususiyatlarini, mehnatning shart-sharoitlari, yo'llari va usullarini ilmiy jihatdan o'rganadi.

Mehnat – inson ehtiyojini qondirish asosida tashqi olamni o'zgartirishga qaratilgan maqsadli faoliyat.

Mutaxassislik – faoliyatning aniq shakli bo'lib, mehnat egasining kasbiy tayyorligi, mehnat vositalari, mehnat jarayoni va maqsadning maxsus xususiyatlari bilan belgilanadi.

Mehnat subyekti (yegasi) – bu faol harakat qiluvchi, anglash va o'zgartirishga layoqatli, ong va iroda bilan ish olib boruvchi individ yoki ijtimoiy guruh.

Muloqot – ikki yoki undan ortiq odamlarning o'zaro bir-biriga ta'sir etishi.

Melanxolik – temperament turlaridan biri bo'lib, psixik faollikning sust, tez ta'sirlanuvchanlik, hatto arzimagan narsalar uchun ham juda chuqur ta'sirga berilishi bilan xarakterlanadi.

Monologik nutq – bir odamning o'z fikrlarini og'zaki, yoki yozma ravishda ifodalash nutqi.

Monolog – ma'ruzachi tomonidan nutq so'zlanishi, ma'ruzachi aktiv, tinglovchi passiv bo'lgan jarayon.

Mobil shaxs – shaxsning bir faoliyat turidan boshqasiga o'tish va moslashish imkoniyatining yuqori darajada kuzatilishi.

Negativizm – individning har qanday sharoitda ham guruh fikriga qarshi turishi va o'zicha mustaqil fikr, mavqiyini namoyon qilishi.

Norasmiy – odamlarning birgalikdagi muloqot va faoliyatlarida ular orasidagi munosabatlarning o'zaro ishonch, bir xil qarash va maqsadlarning ko'zda tutilishi.

Noverbal – nutqsiz ifodalangan harakat, mimika, holatlarning boshqa shaxsga yo'naltirilishi.

Nizolar – o'zaro ta'sir ko'rsatayotgan kishilarning qarama-qarshi turishi, bunda fikrlar, pozisiyalar, qarashlar teskariligi kuzatiladi.

Nizo turlari – nizolarning kimlar orasida yuzaga kelishiga ko'ra

farqlari: shaxslararo, guruhlararo, shaxsiy, etnik, milliy; namoyon bo'lish xususiyatiga ko'ra: ochiq, yopiq, uzoq muddatli, qisqa; mavqiy yoki darajaga ko'ra: vertikal va gorizontal; yo'nalishiga ko'ra: destruktiv va konstruktiv.

Nizo bosqichlari – uch bosqichda, ya'ni nizo oldi, nizo va nizodan keyingi bosqichlar.

Nizo hal yetish yo'llari – kompromiss, ya'ni kelishuv; joyida hal etish; nizodan chekinish; orqaga surish; qochish.

Operativ xotira – xotira turlaridan biri bo'lib, faoliyat bajarish jarayonida uzoq xotiradan vaqtincha foydalaniladi.

Oila – turmush qurish, qarindosh-urug'chilik asosidagi kichik guruh.

Psixika – yuksak darajada tashkil topgan materiya, miyaning funksiyasi bo'lib, uning mohiyati tuyg'ular, idrok, tasavvur, fikrlar, iroda va boshqalar ko'rinishida aks ettirishdan iborat.

Psixik jarayonlar – u yoki bu psixik mahsuli va natijalarini (psixik obrazlar, holatlar, tushunchalar, hissiyot va h.k.) hosil qiluvchi, shakllantiruvchi va rivojlantiruvchi jarayon.

Psixologiya – odamning ob'yektiv borliqni sezgi, idrok, tafakkur, tuyg'u-hissiyot va boshqa psixik holatlar orqali aks ettirish jarayonini o'rganadigan fan.

Psixik holatlar – psixik hayot shakllari, diqqat, hissiyot, iroda jarayonlariga aytiladi. P.H. (xushchaqchaqlik, ruhlaniq, siqilish, ziyraklik, qat'iylik, tirishqoqlik v.b.) shaxslarda ma'lum darajada barqaror bo'lib, ularning muayyan xususiyatiga ham aylanib qoladi.

Psixodiagnostika – shaxsning individual-psixologik xususiyatlarini aniqlovchi va o'lchashni ishlab chiquvchi psixologiya usuli.

Psixologiya metodlari – psixik hodisalarni va ularning qonuniyatlarini ilmiy tomondan o'rganishning asosiy yo'l-yo'riq va usullari.

Psixokorreksiya – shaxsning psixik rivojlanishidagi kamchiliklarni tuzatish usullarini qo'llash jarayoni.

Psixologik xizmat – psixologiyani amaliyotda qo'llash tizimi. U turli sohalarda diagnostika, konsultasiya, ekspertiza vazifalarini bajaradi.

Psixologik maslahat – shaxsning turli darajadagi o'z muammolarini yakka tartibda psixolog bilan tahlil etishiga qaratilgan psixologik xizmat turi.

Polilog – guruh ichidagi munozara bo‘lib, barcha ishtirokchilar faollashuvi kuzatiladi.

Perseptiv tomon – shaxslararo munosabatlarda tushunish, his etish, idrok etishga qaratilgan jarayon.

Professiogramma – kasbning turli ob‘yektiv xarakteristikalarining tasnifi.

Psixogramma – faoliyatning psixologik xarakteristikalarining tasnifi.

Rigid shaxs – shaxsning bir faoliyat turidan boshqasiga o‘tish va moslashish imkoniyatining past darajada kuzatilishi.

Rasmiy – odamlarning birgalikdagi faoliyatlarida, ijtimoiy rollar taqsimotida mavqiy, martabaning inobatga olinishi

Real – birgalikdagi faoliyat jarayonida bevosita muloqot amalga oshishi imkoniyati.

Referent guruh – shaxsning har tomonlama ishongan, o‘ziga yaqin tutgan guruhi.

Sangvinik – temperament turlaridan bo‘lib, chaqqon, harakatchan, taassurotlari tez o‘zgaradigan, boshqalarga nisbatan dilkashlik, mehribonlik hislatlari bilan xarakterlanadi.

Simpatiya – bir kishida boshqasiga nisbatan kuzatiladigan moyillik va yoqimlilik hislarining ichki namoyon bo‘lishi.

Sosiologiya – jamiyatda yuz beradigan turli voqea-hodisalarni va o‘zaro munosabatlarni o‘rganishga qaratilgan fan.

So‘rov – asosiy metodlardan biri bo‘lib, nutq muloqoti yordamida bevosita yoki bivosita ma‘lumot olinadi.

Ta‘lim maskanlari psixodiagnostikasi – shaxsni ta‘lim tizimida qobiliyati, iqtidori, iste‘dodini aniqlab olish maqsadida olib boriladigan psixologik xizmat turi.

Test – sinaluvchini tekshirish jarayonida maxsus qo‘llaniladigan metodlardan biri bo‘lib, bu metod orqali aniq bir psixologik xususiyat aniqlanadi.

Tushuncha – narsa va hodisalarning muhim belgi va xususiyatlarini bitta so‘z yoki so‘zlar guruhi bilan ifodalashdan iborat tafakkurning mantiqiy shakli.

Tushunish – biror narsaning ma‘nosi va ahamiyatini anglash qobiliyati, asosiy yerishilgan natijasi.

Tahlil – tafakkur qilish usuli, bunda murakkab ob‘yektlar qismlarga bo‘linib o‘rganiladi.

Taqqoslash – narsa va hodisalar o‘rtasidagi o‘xshashlik va

tafovutlarni aniqlashga asoslangan fikrlash operatsiyasi.

Trening – mashq qilmoq, guruhlarda muloqotning samarali tashkil etish usuli bo‘lib, shaxsning muloqotga o‘rgatish va obro‘li bo‘lishini rivojlantirish maqsadida o‘tkaziladi.

Temperament – shaxsning individual-psixologik xususiyatlari majmui bo‘lib, u kishida faoliyat va xulq-atvorning dinamik va emosional tomonlari bilan xarakterlanadi.

Umumlashtirish – voqeyelikdagi narsa va hodislarni umumiy va muhim belgilariga qarab fikran birlashtirishdan iborat tafakkur jarayoni.

Uyushganlik – guruh a‘zolarining bir-birlarini yaxshi bilishlari, bir-birlarining dunyoqarashlari, hayotiy prinsiplari, qadriyatlarini anglashlari.

Ustanovka – yo‘nalish, kishining tevarak-atrofdagi odamlarga va ob‘yektlarga nisbatan qanday munosabatda bo‘lish, ularni idrok qilish, ularga baho berish va ularga nisbatan harakatning tayyorlik holati.

Faoliyat – insongagina xos, ong bilan boshqariladigan ehtiyojlar tufayli paydo bo‘ladigan va tashqi olam bilan kishining o‘z-o‘zini bilishga, uni qayta qurishga yo‘naltirilgan faolligi.

Faollik – tirik materiyaning umumiy xususiyati, tevarak muhit bilan o‘zaro ta‘sirida bo‘lishida namoyon bo‘ladi.

Flegmatik – temperament turlaridan biri bo‘lib, harakatlar sekinligi, barqarorligi, emosional holatlarning tashqi ko‘rinishlari kuchli emasligida namoyon bo‘ladi.

Xarakter – kishidagi barqaror psixik xususiyatlarining individual birligi bo‘lib, shaxsning mehnatga, narsa va hodisalarga, o‘ziga va boshqa kishilarga munosabatlarida namoyon bo‘ladi.

Harakat – maqsadga muvofiq yo‘naltirilib, ongli ravishda amalga oshiriladigan harakatlar yig‘indisi. Harakat ongli faoliyatning tarkibiy qismlari va motivlaridan biridir.

Xulosa chiqarish – tafakkurning mantiqiy shakllaridan bo‘lib, bir qancha hukmlar asosida ma‘lum xulosa chiqariladi. Xulosa chiqarish induktiv, deduktiv va analogik turlarga ajratiladi.

Xolerik – temperament turi bo‘lib, hissiyot jo‘shqinligi, kayfiyatning tezda o‘zgarishi, hissiyotning muvozanatsizligi va umuman harakatchanligi bilan ajralib turadi.

Shaxs – ijtimoiy munosabatlarga kiruvchi va ongli faoliyat bilan shug‘ullanuvchi betakror odam.

Shaxs ijtimoiylashuvi – inson tomonidan ijtimoiy tajribani

egallash va hayot-faoliyat jarayonida uni faol tarzda o'zlashtirish jarayonidir.

Shaxslararo munosabat – muloqot jarayonidagi o'zaro ta'sir etish natijasida ro'y beradigan ijtimoiy-psixologik hodisalar.

Shakllar – bevosita va bivosita tur bo'lib, yuzma-yuz yoki vosita orqali amalga oshishi ko'zda tutiladi.

Shakllanganlik - odamlarning nima uchun jamoalarda ishlashi, odamlar ichida bo'lishi bilan bog'liq psixologik jarayon.

Shartli – odamlarning turli belgi, faoliyat shakllariga ko'ra biror guruhga ta'liqli deb qarash.

Emosiya – odam va hayvonlarning subyektiv ifodalangan ichki va tashqi qo'zg'aluvchilar ta'siriga javob reaksiyasi.

Egostrizm – men, markaz ma'nosida individualizm va egoizmning eng tuban turi.

Ekstrovert shaxs – shaxsning har qanday sharoit va holatlarida o'z ichida kechayotgan fikrlarini bayon etish ehtiyojining yuqoriligi.

Empatiya – boshqa odamlarning psixik holatini tushunish qobiliyati.

O'qish – shaxsning bilim va faoliyat usullarini egallashga hamda uni mustahkam esda saqlab qolish jarayoni.

O'yin – faoliyat turlaridan biri bo'lib, bolalarning kattalar faoliyatini, ish harakatlarini aks ettirishda ifodalanadigan va atrofni bilishga qaratilgan faoliyatdir.

Qobiliyat – shaxsning ma'lum faoliyatidagi muvaffaqiyatlarini va osonlik bilan biror faoliyatni egallay olishini ta'minlaydigan individual psixologik xususiyat.

Qiziqish – shaxsning o'zi uchun qimmatli va yoqimli narsa yoki hodisalarga munosabati.

Sport psixologiyasi – sportchini tayyorlash jarayonida uning psixikasi va ongining maxsus tendensiyalarini shakllantirishni, shu bilan birga sport murabbiysi va arbitrni psixologiyasini ham o'rganadigan fan.

Sport faoliyati – inson faoliyatini har uchchala turlarini namoyon etuvchi, har uchchala turini ishtirokida amalga oshiriluvchi faoliyatdir

Ommaviy sport – shug'ullanuvchilar salomatligini mustahkamlash, ularni jismoniy va psixologik jihatdan rivojlantirish, bo'sh vaqtlarini mazmunli o'tkazishdan iborat.

Yuqori natijali sport – turli tuman jismoniy mashlarni bajarish jarayonida sportchilarni eng yuqori jismoniy va psixik imkoniyatlarini aniqlash

Professional sport – shou-tomoshaga, biznesning alohida sohasiga aylanib, katta pul topishning manbai.

Ixtisoslashtirilgan idrok – turli xil sport turlari vakillarida sport faoliyati jarayonida ixtisosiga ko'ra idroklar shakllanadi.

Ideomotor akt – “ideo” – fikran, “motor” – harakat qilish ma'nosini anglatib, xatti-harakatlarni bajarishdan avallroq tasavvur qilishdir

Texnik tayyorgarlik – muayyan sportlarda texnik usullarni egallash va ularni takomillashtirishdan iborat pedagogik jarayon.

Harakat malakalari – mashqlar jarayonida ma'lum mukammallik darajasiga yetkazilgan, tez, aniq va vaqtni tejagan holda yuqori sifat va miqdoriy natija bilan bajariladigan yaxlit harakat

Sportdagi taktika – musobaqa vazifalariga muvofiq tarzda texnik usullarni qo'llash yo'llari majmuidir.

Taktik tayyorgarlik - sportchining kuchi va imkoniyatlarini maqsadli ravishda amalga oshirish va bunda raqibning kamchiliklari, xatolaridan samarali foydalana olishga yo'naltirish.

Sport musobaqasi - sportchining o'quv-mashg'ulot faoliyati natijalarini yakuni

Reaksiya – sportchi tomonidan oldindan ma'lum bo'lgan shartli qo'zg'ovchiga javob xatti-harakatini bajarish

Oddiy reaksiya - sportchi tomonidan oldindan ma'lum bo'lgan bitta shartli qo'zg'ovchiga javob xatti-harakatini bajarish

Murakkab reaksiya - sportchi tomonidan oldindan ma'lum bo'lgan bir nechta shartli qo'zg'ovchiga javob xatti-harakatni bajarish

Antisipasiya - sportchining oldindagi musobaqalarga taktik harakatlarni rejalashtirish, ya'ni oldindan ko'ra bilish, bashorat qilish

Taktik tafakkur – spetsifik sport turiga oid tafakkur turi bo'lib, ko'rgazmali-obrazli xususiyatga ega

Kuzatuvchanlik - predmet va hodisalarni bilish va ularni mohiyatini anglashda muhim ahamiyatga ega, uncha sezilarli bo'lmagan belgi va xususiyatlarni payqash va sezish ko'nikmasi

Koseptual model – vaziyatlarni umumlashtiruvchi timsol-etalonlari va ularga mos keluvchi xatti-harakatlar

"Plato" – malakani shakllantirish jarayonida vaqtinchalik to'xtab turish holatlari, ya'ni malakani egallash jarayonida harakatni bajarish

bo'rasidagi yangi mexanizmlarni, yangi uslublarni kiritishning yashirin davri hisoblanadi

"*Mashq egri chizigi*" – malakalarni shakllantirish dinamikasini ifodalanishi va chizma tarzda taqdim etilishi

Psixodiagnostik testlar – spotrechi shaxsiga xos xususiyatlarni, psixik jarayonlar darajasini, mashg'ulotlarning va musobaqalarning psixik holati shaxslar o'rtasidagi munosabatlarni baholashga yo'naltiriladi.

Psixologik ta'minlash – bu sport faoliyatining oldiga qo'yilgan vazifalarni hisobga olgan holda sportchining organizmi va xulq-atvorini boshqarish tizimlarini optimallashtirish, mukammallashtirish hamda maxsus rivojlantirishga qaratilgan tadbirlar kompleksi

Psixologik tayyorgarlik – muayyan sport turidan kelib chiqib sportchining psixik funksiyalarini hamda xususiyatlarini rivojlantirish va takomillashtirish

Irodaviy tayyorgarlik – sportchiga kuchli zo'riqish sharoitida kechadigan sport bellashuvi chog'ida unga o'ta zarur bo'ladigan, doimiy fazilat sifatida irodaviy sifatlarni shakllantirish va rivojlantirish maqsadida uning o'y-xayollari va tuyg'ulari, xatti-harakatlariga maqsadli tarzda ta'sir ko'rsatish jarayoni.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YXATI:

1. Karimov I.A. Yuksak ma'naviyat – yengilmas kuch. – T., 2008. 90- b.
2. Karimov I.A. Ona yurtimiz baxtu iqboli va buyuk kelajagi yo'lida xizmat qilish – eng oliy saodatdir. – T.: O'zbekiston, 2015. – 304 b.
3. Mirziyoyev Sh.M. Buyuk kelajagimizni mard va olijanob halqimiz bilan birga quramiz. – T.: O'zbekiston-NMIU, 2017. – 48 b.
4. Mirziyoyev Sh.M. Qonun ustuvorligi va inson manfaatlarini ta'minlash yurt taraqqiyoti va xalq faravonligining garovi. O'zbekiston Respublikasi Konstitusiyasi qabul qilinganining 24 yilligiga bag'ishlangan tantanali marosimdagi ma'ruza. 2016 yil 7 dekabr. – T.: O'zbekiston-NMIU, 2017. – 48 b.
5. Mirziyoyev Sh.M. Tanqidiy tahlili, qat'iy tartib-intizom va shaxsiy javobgarlik – xar bir rahbar faoliyatining kundalik qoidasi bo'lishi kerak. Mamlakatimizni 2016-yilda ijtimoiy-iqtisodiy rivojlantirishning asosiy yakunlari va 2017-yilga mo'ljallangan iqtisodiy dasturning eng muhim ustuvor yo'nalishlariga bag'ishlangan Vazirlar Mahkamasining kengaytirilgan majlisidagi ma'ruza, 2017-yil 14-yanvar. – T.: O'zbekiston, 2017. – 104 b.
6. Mirziyoyev Sh.M. Erkin va farovon, demokratik O'zbekiston davlatini birgalikda barpo etamiz. O'zbekiston Respublikasi Prezidenti lavozimiga kirishish tantanali marosimiga bag'ishlangan Oliy Majlis palatalarining qo'shma majlisidagi nutq. – T.: O'zbekiston-NMIU, 2017. – 32 b.
7. 2017-2021-yillarda O'zbekiston respublikasini rivojlantirishning beshta ustuvor yo'nalishlari bo'yicha harakatlar strategiyasi.
8. G'oziyev E.G'. Umumiy psixologiyasi. –T.: O'qituvchi, 2010. – 510b.
9. Gapparov Z.G. Sport psixologiyasi. Jismoniy tarbiya instituti talabalari uchun darslik / Uz.Res oliy va o'rta maxsus ta'lim vazirligi. – T.: Mexridaryo, 2011. – 345 b.
10. Гаппаров З.Г. Спортивная психология. Учебник для студ. ин-та физкультуры МВ и ССО руз. – T.: Mexridare, 2009.
11. Myers David G., DeWall C. Nathan "Psychology" Worth Publishers. USA, 2015.
12. Ivanov P.I, Zufarova M.Y. Umumiy psixologiya. O'zROO'MTV. – T.: O'zbekiston faylasuflari milliy jamiyati nashriyoti, 2014.
13. Nicholas T.Gallucci. Sport psychology: Perfomance Enhancement, Performance Inhibition Individuals and Teams.

Paperback.USA, 2013.

14. Шапар В.Б. Практическая психология. – М.: Феникс, 2005. – 760 с.
15. Gapparov Z.G. Sportchini psixologik tayyorlash (erkin kurash misolida). – T.: Mexridaryo, 2010.
16. Родионов А.В. Психология физического воспитания и спорта. – М.: Академический проект, 2004.
17. Пуни А.Ц. Психологические основы волевой подготовки в спорте. – Л., 1977.
18. Tursunova M.A., Gapparov Z.G. "Sport psixologiyasi" laboratoriya mashg'ulotlari uchun uslubiy qo'llanma. – T., 2006.
19. Gapparov Z.G., Tursunova M.A., Sayitmetova Z.T. "Psixologiya" laboratoriya mashg'ulotlari uchun uslubiy qo'llanma. – T., 2006.
20. Ильин Е.П. Психология воли. – С-Пб., 2000.
21. Karimova V. M. Psixologiya. O'quv qo'llanma. – T.: A.Qodiriy nomidagi xalq merosi nashriyoti, "O'AJBNT" markazi, 2002. – 205 b.
22. Karimova V. M., Akramova F. Psixologiya. Ma'ruzalar matni. – T., 2000.
23. Уэйнберг Р.С., Гоулд Д. Основы психологии спорта и физической культуры. – Киев, Олимпийская литература, 2001.
24. Rodionov A.V. Praktika psixologiya sporta. – T.: Lider -Press, 2008.
25. Kerimov F.A. Sport kurashi nazariyasi va uslubiyoti. – T., 2001.
26. Маклаков А.Г. Общая психология. Учеб. – СПб.: Питер, 2010. – 583 с.
27. Немов Р.С. Общая психология: Краткий курс. – СПб.: Питер, 2009. – 304 с.
28. Немов Р.С. Психология: Учеб. для ст.высш. пед. учеб. заведений: В 3 кн. – 4-е изд. – М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2003. – Кн. 3: Психодиагностика. Введение в научное психологическое исследование с элементами математической статистики. – 640 с.
29. Общая психология: Учебник / Под ред. проф. А.В. Карпова. – М.: Гардарики, 2005. – 232 с.
30. Рубинштейн С.Л. Основы общей психологии. – СПб.: Питер, 2009. – 713 с.
31. Burlachuk L. F. Psixodiagnostika. Uchebник dlya vuzov. – М.: "PITER", 2005.

MUNDARIJA

KIRISH.....	3
.....	
BIRINCHI BO' LIM.	
PSIXOLOGIYAGA KIRISH.	
I QISM. PSIXOLOGIYANING UMUMIY MASALALARI	
I BOB. Psixologiya fanining predmeti, maqsad, vazifasi va usullari.....	5
1.1. Psixologiya fanining predmeti.....	5
1.2. Psixik taraqqiyot qonuniyatlari.....	6
1.3. Psixologiyaning fanlar tizimida tutgan o'rni.....	9
1.4. Psixologiya fanining tamoyillari.....	12
1.5. Psixologiya fanining uslublari.....	14
II BOB. Psixikaning asab-fiziologik asoslari. miya va psixika.....	24
2.1. Fsbab tizimining tuzilishi.....	24
2.2. Bosh miya va psixik funksiyalar.....	29
II QISM. SHAXS PSIXOLOGIYASI VA TUZILISHI	
I BOB. Shaxs psixologiyasi.....	34
1.1. Individ, shaxs va individuallik.....	34
1.2. Shaxsning psixologik tuzilishi.....	40
1.3. Shaxs tuzilishida biologik va ijtimoiy omillar.....	49
1.4. Shaxs haqidagi psixologik nazariyalar.....	52
III – QISM. PSIXIKANING BILISH JARAYONLARI	
I BOB. Sezgi va idrok.....	63
1.1. Sezgililar haqida umumiy tushuncha.....	63
II BOB. Tasavvur va xayol.....	100
2.1. Tasavvur haqida tushuncha.....	100
III BOB. Tafakkur va nutq.....	106
3.1. Tafakkur haqida tushuncha.....	106
IV BOB. Xotira va diqqat.....	116
4.1. Xotira haqida tushuncha.....	116
4.2. Diqqat haqida tushuncha.....	122
IV QISM. SHAXSNING HISSIY – IRODAVIY HOLATLARI	

I BOB. Hissiyot va histuyg'u.....	126
II BOB. Iroda va irodaviy harakatlar.....	134
2.1. Iroda haqida tushuncha.....	134
V QISM SHAXSNING INDIVIDUAL XUSUSIYATLARI	
I BOB. Temperament, xarakter, qobiliyat.....	140
1.1. Temperament haqida umumiy tushuncha.....	140
1.2. Xarakter haqida umumiy tushuncha.....	145
1.3. Qobiliyat haqida umumiy tushuncha.....	148
IKKINCHI BO'LIM.	
JISMONIY TARBIYA VA SPORT PSIXOLOGIYASI	
I QISM. SPORT PSIXOLOGIYASINING UMUMIY MASALALARI	
I BOB. Sport psixologiyasining predmeti, maqsad va vazifalari.....	155
II BOB. Sport faoliyatiga psixologik tavsif.....	161
2.1. Sport faoliyati to'g'risida umumiy tushuncha.....	161
2.2. Sport faoliyatining motivlari va g'oyaviy yo'nalishlari.....	163
2.3. Reaksiyalar to'g'risida tushuncha.....	167
III BOB. Sport musobaqasining psixologiyasi.....	174
3.1. Sport musobaqalarining psixologik xususiyatlari haqida tushuncha.....	174
3.2. Startoldi holatlarning psixologik xususiyatlari.....	177
3.3. Sportchini musobaqalashuvdan keyingi ruhiy holatlar.....	183
II QISM. SPORTCHINI BO'LAJAK MUSOBAQALARGA TAYYORLASH	
I BOB. Sportchining texnik jihatdan tayyorlashning psixologik asoslari.....	186
1.1. Sportchining texnik tayyorgarligi va uning psixologik xususiyatlari to'g'risida umumiy tushuncha.....	186
1.2. Sportdagi ixtisoslashtirilgan idroklar to'g'risida tushuncha.....	196
II BOB. Sportdagi taktik jihatdan tayyorlashning psixologik asoslari.....	204
2.1. Sportdagi taktikaga psixologik tavsif.....	204

2.2. Sportchilarning taktik harakatlarida qo'zg'atuvchanlik va diqqatchanlik.....	208
2.3. Taktik harakatlarni rejalashtirish va amalga oshirishda antisipasiyaning ro'li.....	210
III BOB. Sportchilarni psixologik jihatdan tayyorlashning asoslari.....	222
3.1. Psixologik tayyorgarlik to'g'risida umumiy tushuncha.....	222
3.2. Sportchilarni musobaqaga psixologik tayyorlashni rejalashtirish asoslari.....	237
IV BOB. Sportchini irodaviy tayyorlash.....	242
4.1. Sportchini irodaviy tayyorlash haqida umumiy tushuncha...	242
4.2. Sport faoliyatidagi qiyinchiliklarning tavsifi.....	245
V BOB. Sportchini bo'lajak musobaqaga psixologik tayyorlash.....	255
5.1. Sportchilarni musobaqaga psixik tayyorgarligi haqida umumiy tushuncha.....	255
5.2. Bo'lajak sport faoliyatini rejalashtirish.....	260
Fan bo'yicha izohli lug'at (Glossariy).....	265
FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YXATI.....	275

ARZIKULOV DILSHOD NE'MATOVICH
GAPPAROV ZOXID GAPPAROVICH
VAXABOVA DILRABO BAXTIYAROVNA

PSIXOLOGIYA VA SPORT PSIXOLOGIYASI

Muharrir:
Narzullayev D.Z.

Texnik muharrir:
Aripjanova D.U.

Dizayner:
Imomov Sh.

Kompyuterda sahifalovchi:
Dalabayeva N.I.

Nashr.lits. AIN^o 283, 11.01.16. Bosishga ruxsat etildi _____
Bichimi 60x84 ¹/₁₆. «Times New Roman» garniturada raqamli bosma usulida bosildi.
Shartli bosma tabog'i 17,5. Nashriyot bosma tabog'i 17,75.
Adadi ____ . Buyurtma № ____

«ILMIY TEXNIKA AXBOROTI - PRESS NASHRIYOTI»
100017. Toshkent sh, M-5, 45/4

15 qassa

12000 copy.