

SPORT MUSOBAQASI PSIXOLOGIYASINING TAVSIFI VA TAHLILI

Y. Masharipov¹, 1.2 O'zbekiston-Finlandiya pedagogika instituti, Samarqand, O'zbekiston
I. Maxmudov²

Annotatsiya: Mazkur maqolada yuqori darajada ishchanlikni vujudga keltirish, musobaqada chidamlilikni o'stirish yo'llarida foydalanish, sportchining musobaqadan oldingi va musobaqa jarayonidagi ruhiy holatini o'rganish, noqulay holatdan chiqib ketish imkoniyatlarini izlab topish, psixologik va chiniqish uslublaridan foydalanish masalalari tahlil etiladi.

Kalit so'zlar: kuch ta'sirlanish, his-tuyg'u, harakatlar, ishchanlik, kuchlanish, chidamlilik, vahimadan chiqib ketish uslubi, noqulay ruhiy holat, sportda qaltirash, idoraviy sifatlar, sport murabbiysi.

Masharipov Y.
Psixologiya
kafedrası dotsenti,
O'zbekiston-
Finlandiya
pedagogika
instituti,
Samarqand,
O'zbekiston

Аннотация: В данной статье анализируются методы совершенствования высокой работоспособности спортсменов, использование методов развития выносливости в соревнованиях, изучается психологическое методы и методы закаливания.

Ключевые слова: спортсмен, соревнования, работоспособность, выносливость, быстрота, сила, методы и выходы из стрессовых состояниях в трудных психологических ситуации, боязливость, стартовых лихорадки, сознательная управления в эмоции валивые качества, тренер спорта методы и выходы из стрессовых состоянияхху

Maxmudov I.
Sport turlarini
o'qitish metodikasi
kafedrası assistenti,
O'zbekiston-
Finlandiya
pedagogika
instituti,
Samarqand,
O'zbekiston
[iskandarmaxmudov
1986@gmail.com](mailto:iskandarmaxmudov1986@gmail.com)

Abstract: The methods of the perfectness of higher ability of sportsmen, usage of methods for developing the endurance in competitions are analyzed, psychologically investigated, the methods of realizing from complicated situations, psychological methods, and methods of hardening are looked through in this article.

Keywords: sportsmen, competition, workableness, endurance, quickness, power, in herd of psychological situation, fearful, fever of sport, the trainer of sports, the methods and solution from state of strees.

Mavzuning dolzarbligi. Sport boshqa faoliyat turlaridan o'z subyekti, his-tuyg'ularining o'ta junbushga kelishi va kuchli hayajonlanishi bilan farqlanadi. Sportdagi bellashuvlar, olishuvlar, ularda faqat kuchli ta'sirlanishni vujudga keltiribgina qolmasdan, balki musobaqada ishtirok etayotgan juda ko'p qatnashuvchilarda, jumladan, tomoshabinlarda ham hayajonlanish, xursandlik va xafa bo'lish kabi his-tuyg'ularni vujudga keltiradi. Turli xil sport musobaqalari millionlab kishilarni o'ziga jalb qila oladi hamda kishilarda mavjud bo'lgan eng yuksak his-tuyg'ularni uyg'otib yuboradi.

Sportchilardagi emotsional harakatlar sport musobaqa jarayonlarida vujudga keladi. Harakatning kuchlanish dinamikasi raqib bilan musobaqalashishda katta kuchlanish va qiyinchiliklarni yengishda paydo bo'ladigan irodaviy faollik, sportchining o'z oldiga qo'ygan maqsadiga erishishda ko'rinadi. Bularning barchasi sport faoliyati jarayonida paydo bo'ladi. Yuqori kuchlanish bilan emotsionallik holatining o'zgarishi xursandchilik bilan xafagarchilikning almashinib turishi yoki aksincha, qarama-qarshi o'zgarish,

ya'ni xafagarchilik va g'azablanish o'rnini yana g'alabaga ishonch, xursandchilik, yaxshi kayfiyat va boshqa emotsional xususiyatlar egallashi tabiiy holatdir. Aynan shu holat sportchi ruhiy holatini boshqarish muammolarini keltirib chiqaradi.

Sportchilarda mashq va musobaqa jarayonidagi o'zgarishlardan: yurak faoliyati, nafas olishdagi farqlar, har xil og'riqlar, chidamsizlik, noxush tuyg'ular, ko'p terlash alomatlari, muskullardagi biotoklar, endokrin reaksiyalar va boshqa emotsional o'zgarishlar aniqlangan. Sport insondagi faol ruhiy ko'tarinkilik va xafagarchilikni, sportchiniig emotsional tayyorgarligini, butun organizmdagi bor imkoniyatlarni musobaqada ishlatish imkonini beradi. Sportchining emotsional holatini startdan oldin yuqori darajada ko'tarish (masalan, uzoq va qisqa masofaga yuguruvchilarda, bokschilarda), muskullarining katta tezlikda ishlashi natijasida tomirlaridagi qon urish tezligi oshadi. Shuningdek, aniq faoliyat jarayonida vujudga kelgan his-tuyg'ular bajariladigan harakatlarning natijasiga katta ta'sir etadi. Bu sportchining ishchanligini oshiradi, organizmning faoliyat jarayonini tezlashtiradi, sportchining xulq-atvorini yaxshilaydi, ichki harakat motivlarini o'stiradi, musobaqada g'alabaga erishishni ta'minlaydi. Sportchining kuchli emotsional holati va musobaqaga ruhan tayyorgarligi turli jismoniy o'yinlar yoki mashqlar bilan muntazam shug'ullanishi, o'rinli g'azablanish yoki mag'rurlikva to'g'rilik kabi sifatarning kamol topishi unda musobaqalashish ishtiyoqini oshiradi. (1.14)

"Sport psixologiyasi" fani sportchilarning mahoratini, ularning sport musobaqalarida yaxshi qatnashish imkoniyatlarini vujudga keltirish, kengaytirish uslublarini ishlab chiqish muammolarini hal qiladi. Bu muammolar quyidagilardan iborat:

- 1.Sportchilar ruhiyatiga sport faoliyatining ta'sirini o'rganish.
- 2.Sportchilarda yuqori ishchanlikni vujudga keltirish hamda musobaqa jarayonida o'zini-o'zi boshqarish, chidamlilikni oshirish uslublarini ishlab chiqish.
- 3.Sportchining musobaqadan oldingi va musobaqa jarayonidagi ruhiy holatini o'rganish.
- 4.Noqulay ruhiy holatdan, vahimadan chiqib ketish uslublaridan foydalanishga odatlantirish.

Sportchilar o'tgan sport musobaqalarida qo'lga kiritgan g'alabalari bilan xotirjam bo'lib qolmasdan, muntazam ravishda o'tkaziladigan sport mashg'uloti va musobaqalarida yuqori ko'rsatkichlarga erishish uchun o'zlarini ruhan tayyorlab borishlari lozim. Sport amaliyotining keyingi natijalariga ilmiy asosda qaralsa, sportchining oldingi musobaqalarda ko'rsatgan natijalariga qarab, uning yaqin kunlarda bo'ladigan musobaqalarda qanday ko'rsatkichlarga erishishi haqida har qanday mutaxassis aniq xulosa chiqarishga ojizlik qiladi. Musobaqalarda yaxshi natijalarga erishib yurgan sportchilar odatda o'zlarini kuchli sportchilar qatorida tavsiya qiladilar. Biroq, kutilmaganda kuchli sportchi bilan birga mashq qilib yurgan sportchi, ya'ni sport musobaqalarida biror marta ham yaxshi natijalarga erisha olmagan sportchi bir qancha vaqt o'tgandan so'ng

sport musobaqalarining birida yuqori natijalarga erishib, kuchli sportchilar qatoridan joy oladi. Bunday hodisalar sport sohasida ko'plab uchray turadi. Binobarin, murabbiydan har bir sportchi bilan bir xil munosabatda bo'lishga odatlanish va ularga ko'zlangan maqsadga erishish yo'llari haqida to'g'ri ko'rsatma, maslahat berib borishi talab etiladi. Murabbiy sportchida shunday ishonch tug'dirmog'i lozimki, sportchi jismoniy mashq va musobaqalar jarayonida har kuni ichki ruhiy faollik va mahorat kasb etib, sport ustaligi ko'rsatkichlariga erishish darajasiga ko'tarilsin. (2.60)

Sportchilar og'ir sharoitlarda o'zini-o'zi boshqarish, aqliy, ruhiy va jismoniy imkoniyatlarini oshirish uslublaridan to'la foydalana bilishi, ularni amaliy faoliyatda qo'llay bilishga yoshlik davridan boshlab odatlanishi lozim. Buning uchun sportchilar o'z a'zolari faoliyat funksiyalarining xilma-xil qonunlarini bilishi asosida o'zini-o'zi boshqarish, aqliy, ruhiy va jismoniy imkoniyatlarini oshirish uslublarini amaliy sport faoliyatining eng muhim sharoitlarida qo'llay bilishi kerak. Bu uslublarni bilish aqliy mehnat unumdorligini oshirishda, ruhiy va jismoniy faollik darajasini o'stirishda, insonni kamolotga yetishida muhim ahamiyatga egadir. Bizga ma'lum bo'lishicha, sportchilar hozirgi sportda «autogencha» mashq qilish orqali ruhiy ichki imkoniyatlardan to'la foydalanishga erishmoqdalar.

Sportchilarning startdan oldingi ruhiy holatini murabbiylar, fiziologlar, ruhshunoslar ko'p yillardan buyon o'rganib kelmoqdalar. Lekin sportchilarning startdan oldingi ruhiy tayyorgarlik holati haqidagi ko'plab muammolar, masalalar shu kungacha yaxshi ishlab chiqilmagan yoki ilmiy hal qilinmagan. Faqat 3. Myuller ayrim risola va maqolalarida xalqaro sport musobaqalarida sportchilarning yomon ko'rsatkichlari faqat ularning jismoniy, texnik yoki taktik tayyorgarligiga bog'liq bo'lmasdan, balki ularning musobaqadan oldingi ruhiy tayyorgarlik holatiga ham bog'liq ekanligini birmuncha batafsil tushuntirib berishga erishgan.

Sportchining musobaqa jarayonida ruhiy hayajonlanish holati xilma-xil shakllarda ifodalanadi. Ularning musobaqadan oldingi yuqori darajadagi ruhiy tayyorgarlik holati qiyin vaqtda o'zini tuta bilishi, o'zini to'g'ri boshqarishida ko'rinadi. Sportchining musobaqadan oldingi ruhiy holati uning oldingi turli xil musobaqalarda erishgan muvaffaqiyatlariga ko'p jihatdan bog'liq bo'ladi. Ayrim olimlarning fikricha, miyada hosil bo'lgan o'rtacha qo'zg'alish musobaqada yaxshi natijalarga erishish imkonini beradi. Agar miyadagi qo'zg'alish start olish vahimasi darajasigacha yetib borsa, qo'zg'alish yuqori bo'ladi, oqibatda sportchining musobaqadagi natijalari yomon ko'rsatkichlar bilan tugallanadi. Sportchining musobaqaga tayyorgarlik holati asab tizimining ta'sirchanligiga ham bog'liq bo'ladi. Sportchining startga tayyorgarlik holatini quyidagi uch qismga ajratish mumkin: a) sportchining startda qaltirashi, jonsizlik holati; b) sportchining startga yuqori tayyorgarligi va jangovarlik holati; v) sportchining ruhiy tushkunlik va yomon kayfiyatlilik holati.

Shulardan sportchi uchun eng muhimlari: startga jangovar tayyorgarlik va startdagi ta'sirchanlik holatlaridir. Kuchli muvozanatsiz asab tizimiga ega

bo'lgan sportchilar startda qaltirash, jonsizlik holatiga uchraydilar. Kuchli muvozanatli, serharakat asab tizimiga ega bo'lgan sportchilarda startda jangovarlik holati yuqori bo'ladi.

Sportchining startga tayyorgarlik holati oldingi musobaqalarda o'z kuchini qanday safarbar etganligiga ham bog'liq bo'ladi. Bulardan tashqari, startga tayyorgarlik holati quyidagi sabablarga ham bog'liq: 1) musobaqaning xarakteriga; 2) tomoshabinlarning xulq-atvoriga; 3) sportchining musobaqa oldidan bajargan jismoniy mashqlari sifatiga; 4) o'z kuchiga ishonch hosil qilishiga; 5) sportchining alohida o'ziga xos xususiyatlariga. Bu sabablar sportchining startga tayyorgarligiga ta'sir qiladi. (3.94)

Ba'zi bir sportchilarda musobaqaga qatnashgandan keyin vegetativ ko'rsatkichlardan muskul tonuslarining sezilarli darajada o'sgani hamda kechki uyquning o'zgarganligi kuzatiladi. Ruhiy notinchlik tez pasaymaydi, vahimaga tez-tez tushaveradigan sportchilarda sport musobaqasi davrini o'tkazish holati juda og'ir kechadi, tashvishlanish sportchini muvaffaqiyatsizlikka olib keladi. Sportchining musobaqadan keyingi holati ruhiy tushkunlik, ezilganlik, o'z kuchiga ishonmaslik xususiyatlari bilan xarakterlanadi. Bunday sifatlarga ega bo'lgan sportchilarda musobaqa jarayonida tavakkaliga harakat qilishlari natijasida sportdagi qonun-qoidalarini tez-tez buzish holatlari takrorlanib turadi. Bularning hammasi sportchining sportga bo'lgan qiziqishini, sport mashg'ulotiga qatnashishini, o'ziga nisbatan talabchanligini pasaytiradi, o'z shaxsiy sifatlariga baho berishi o'zgaradi.

Sportchilarning musobaqadan oldingi ruhiy holatini, ularning musobaqaga tayyorgarlik darajasini aniqlash maqsadida tarqatilgan so'rovnomma (anketa) savollariga sportchilarning bergan javoblaridan quyidagilar murabbiylarning alohida e'tiborida bo'lishi maqsadga muvofiq: «Bo'lajak sport musobaqalari meni doimo vahimaga soladi?», «Men murabbiyning bergan tanbehidan tez ta'sirlanaman, o'zimga og'ir olib, qiynalib yuraman». Bulardan sportchi o'zining ruhiy holatini to'g'ri boshqarish malakalarini egallash usullarini o'rganish uchun yordamga muhtoj ekanligi ma'lum bo'lmoqda. Demak, murabbiylar faqat sportchilarning ruhiy holati kuchini o'rganish bilan cheklanmasdan, ularning sport faoliyatida o'zini-o'zi boshqarish imkoniyatini ham o'rganib, bu vazifani muvaffaqiyatli amalga oshirish uchun quyidagi uch asosiy masalaga e'tiborlarini qaratishlari lozim bo'ladi: a) sportchining ruhiy holatini ongli boshqarishga odatlantirish; b) o'zining ojiz va kuchli tomonlarini bilishga, tahlil qilishga o'rgatish; v) sportchilarda o'zini - o'zi boshqarish qobiliyatlarini o'stirish. (1.104.)

Bu muammoli masalalarni to'g'ri hal qilish uchun sportchi - talabalarga quyidagi savol bilan murojaat qildik: «Sizningcha, sportda yaxshi natijalarga erishish uchun sportchilar qanday sifatlarga ega bo'lishlari zarur?». Mazkur savolga deyarli hamma sportchilar yaxshi mashq qilish kerak deyishdi. Shu bilan birga sportchilarning 45, 8 foizi yaxshi natijalarga erishishi uchun iroda sifatlarini, 24,4 foiz sportga esa tetik kayfiyat, o'zini to'g'ri boshqarish, musobaqada vahimaga tushmaslik, xulq-atvorini nazorat qilish, tashqi ta'sirlarga

ko'p berilavermaslik, o'z kuchiga va g'alabaga ishonch kabilarni yuqori natijalarga erishishning garovi deb hisobladilar. Ba'zi bir sportchilar o'z vaqtida dam olish, sport mashg'uloti davomida yuqori ishchanlilikda bo'lish va aqliy qobiliyatlarni o'stirish zarur ekanligini ham ta'kidlab o'tdilar.

Sportchilarning musobaqa jarayonida o'zining ruhiy holatini to'g'ri boshqarish qobiliyatlari o'z-o'zidan paydo bo'lmaydi. Bunga erishish uchun maqsadga muvofiq tarbiyaviy ishlar olib borilishi zarur. Eng muhimi, sportchilarni sport mashg'uloti va musobaqalarda ruhiy zo'riqishdan asrash kerak. Buning uchun har bir murabbiy va jismoniy madaniyat o'qituvchilari o'z shogirdlarini ruhiy qiziqqonlik, tushkunlik, serzardalik holatlarini yengib o'tishga o'rgatishlari shart, shuningdek, boshqalar, jumladan, sport hakamlari bilan to'g'ri munosabatda bo'lish, qiyin sharoitlarda o'zini boshqarishga o'rgatishni ham unutmashliklari kerak.

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

Sportchi musobaqada g'alaba qilish uchun bor kuchini sarf qiladi, lekin o'ylaganidek natijalarga erisholmagach, tajovuzkor harakatlar qilishga o'tadi. Biroq u o'zining bunday harakatlari bilan musobaqada yaxshi ko'rsatkichlarga erisha olmaydi. U ixtiyorsiz bunday xulq-atvorga moslashib qolganidan o'zi ham pushaymon bo'lib yuradi. Bir-birlari bilan jismoniy to'qnashganida tajovuzkorlik harakatlar qilish hayvonlarga xos ekanligini olimlar ilmiy tajribalar asosida isbotlab berganlar.

Yangidan tug'ilgan chaqaloq hayotining dastlabki kunlarida atrofidagi kishilarga, ota-onalariga va boshqa oila a'zolariga, tengdoshlariga bir xil munosabatda bo'ladi. Lekin bolada bir yoshdan keyin, o'z ehtiyojlarining qondirilishi yoki qondirilmasligi bilan bog'liq bo'lgan to'siqlarning paydo bo'lishi natijasida tajovuzkorlik munosabatlarining ayrim ko'rinishlari vujudga kela boshlaydi. Ba'zi bir bolalarda kattalar yoki kichiklarga tajovuzkorlik munosabatlari ochiq va aniq ko'rinib turadi. Biz quyida bolalardagi agressivlik munosabatlari shakllanishining bir necha holatlarini ajratib ko'rsatishga harakat qilamiz:

1. Ba'zi ota-onalar farzandlarining boshqalarga ko'rsatgan tajovuzkor munosabatlari uchun bolasini maqtab ham qo'yadi yoki boshqa bolalardagi tajovuzkorlik harakatlarini ibrat qilib misol tariqasida ko'rsatadi. Umuman, bolalar kattalarning tajovuzkorlik harakatlarini kuzatib boradilar. Agar katta kishi bola uchun ishonchli shaxs bo'lsa, o'sha odamning harakatlaridagi tajovuzkorlik harakatlarini o'ziga qabul qiladi va shu odamga o'xshashga harakat qiladi.

2. Ayrim ota-onalar bolalarining tajovuzkor harakatlari uchun ularga maxsus jazo chorasini qo'llamaydilar.

3. Ko'pchilik ota-onalar farzandlarida paydo bo'layotgan tajovuzkorlik harakatlarini aql bilan pasaytirishga va tarbiyalashga harakat qiladilar.

4. Ota-onalar bolalarida paydo bo'layotgan tajovuzkor harakatlarni qattiqqo'llilik, do'q-po'pisa qilish yo'li bilan yo'qotishga, tarbiyalashga harakat qiladilar. Lekin bunday bolalar ulg'ayganida, ularda tajovuzkor harakatlarning vujudga kelishi tajribada isbotlangan.

Agar bola tengdoshlariga yoki o'yin paytida o'z do'stlariga tajovuz qilsa, kattalarning e'tiboridan chetda qoladi, shuning uchun ba'zi bir yoshlarning xarakteridagi tajovuzkorlik o'zgaruvchan bo'ladi. Ba'zi holatlarda o'zidan kichik yoki jismonan o'jiz bolalarga ham tajovuzkorlik qilish holatlari uchraydi.

Bola yigitlik yoshiga yetgandan keyin o'zini erkin his qiladigan bo'ladi. Kattalarga va tengdoshlariga tajovuzkorlik qilgan bolalarda ota-onaning tanbehi natijasida uyalish, bezovtalanish, qayg'urish holatlari turlicha bo'ladi. Ota-onaning tarbiyasi natijasida bola ulg'aygandan keyin tajovuzkor harakatlardan ta'sirlanishi va hayajonlanishi quyidagi jadvalda ko'rsatilgan: (4.212)

<i>Ota-onaning xulqi, fe'l-atvori, bola tarbiyasiga yondashuvi</i>	<i>Bolaning ulg'aygandan keyin tajovuzkor harakatlardan ta'sirlanish darajasi</i>
1. Bolaning ota-onaga yoki kattalarga tajovuzkorligi taqiqlanmagan.	Bola kattalarga tajovuzkorlik qilganida o'zini gunohkor deb hisoblamaydi yoki past darajada his qiladi.
2. Bolaning kattalarga tajovuzkor harakatlari taqiqlangan.	Bola kattalarga bilmasdan tajovuz qilsa, o'zini aybdor deb hisoblaydi.
3. Bola tengdoshlariga tajovuzkorona harakatlar qilganida ota-onalar tomonidan tanbeh berilmagan.	Bola tengdoshlariga tajovuzkorona harakatlar qilganida o'zini aybdor deb hisoblamaydi yoki past darajada his qiladi.
4. Bolaning tengdoshlariga va do'stlariga tajovuzkorona harakatlar qilishi taqiqlangan.	Bola tengdoshlariga, do'stlariga va komandadagi raqiblariga tajovuzkorona harakat qilganida o'zini aybdor deb hisoblaydi.

Bola ulg'ayib borgani sayin o'zining ijtimoiy haq-huquqi va intizom tushunchalarini ongli ravishda his qila boshlaydi. Bola atrofdagi odamlarga bilmasdan tajovuzkorona harakat qilganligini yaxshi tushunadigan bo'ladi. Yosh sportchi esa sport musobaqasi qoidalarini o'zlashtirib olganidan keyin o'zining tajovuzkorona harakatlarini his qiladigan bo'ladi. Agar yosh sportchi musobaqada o'z raqibiga nisbatan qonunga xilof tajovuzkorona harakatlar qilsa, sport musobaqasi hakamlari tomonidan tegishli jazo va tadbirlar qo'llanilishini yaxshi biladi. Ba'zi bir yosh sportchilar o'zining tajovuzkorlik harakatlaridan qattiq ta'sirlanadi, aynan shu ta'sirchanligi bois, o'zining xarakteriga mos sport turini tanlashda qiynaladi yoki xatoliklarga yo'l qo'yadi. Masalan, agar sportchida insonparvarlik his-tuyg'ulari yaxshi rivojlangan bo'lsa, u sportning

tajovuzkor harakatlar qilishi mumkin bo'lgan turlari bilan shug'ullanmagani ma'qul. Lekin sportning ayrim turlarida tajovuzkorlik juda zarur. Busiz sportda g'alabaga erishish juda qiyin kechadi. Ba'zi bir sportchilar yuqori jismoniy tayyorgarlikka ega bo'lsada, sport musobaqalarida tajovuzkor harakatlar ko'rsata olmaydi. Biroq shu jamoadagi do'sti o'rtacha jismoniy tayyorgarligi bilan musobaqada tajovuzkor harakatlar ko'rsata oladi. Yosh sportchi sport faoliyati jarayonida kattalar va murabbiylari tomonidan tegishli tarbiya olmaganidan undagi vijdotsizlik va beodoblik hislatlari tez shakllanadi. Sportchi yoshining o'tishi va sportda ketma-ket mag'lubiyatlarga uchrayverishi natijasida sport bilan tamoman xayrlashadi. Biroq shundan keyin ham o'zining tajovuzkorlik harakatlarini to'xtata olmaganidan ruhiy qiyinchiliklarga ko'p uchraydi. U o'zining xulq-atvorini o'zgartira olmaganidan boshqa odamlardek osoyishta hayot kechirishda juda qiynaladi. Shuning uchun murabbiy sportchilarni tajovuzkor harakatlarni faqat raqibiga qarshi sport musobaqasi qoidalari asosida qo'llashga odatlantirishi lozim.

Sportchi musobaqada o'zining tajovuzkor harakatlardan kuchli hayajonlanadi yoki o'zida sportchi uchun nuqson hisoblangan quyidagi xulq-atvor vujudga kelganini yaqqol sezadi: o'zining musobaqadagi xulq-atvoridan shubhalanish, o'z- o'zini ayblash, o'ziga ishonmaslik, murabbiydan arazlash, unga keskin ziddiyatli munosabatda bo'lish kabilar. Sportchida bunday xususiyatlarning paydo bo'lishi sportchi mashq qilayotgan muhitning ta'siriga va ota-ona tomonidan bolani tarbiyalashda qo'llanilayotgan uslublarning noto'g'riligiga bog'liq. Tajovuzkorlik va boshqa salbiy holatlarning sportchi hayotida tez-tez takrorlanaverishi tufayli bular bolaning xarakteriga aylanib qoladi. Agar o'smirda murabbiy bilan uchrashmasdan oldin tajovuzkor harakatlar shakllanmagan bo'lsa, murabbiyning musobaqada qattiq g'azab bilan «ur», «yiqit», «bos» degan baqiriqlari, sportchida tajovuzkor harakatlarni vujudga keltirmaydi. Bunday sharoitda murabbiy sportchining xarakterini tushunib, unga o'z munosabatini moslashtirishi maqsadga muvofiqdir. (3.95)

Katta yoshdagi kishilarda va o'smirlarda paydo bo'ladigan tajovuzkor harakatlar faqat tarbiyaning ta'siriga bog'liq bo'lmasdan, boshqa turli xil voqea va hodisalarning ta'siri natijasida ham vujudga kelishi mumkin. Masalan, o'smirning hayotida tajovuzkorlik bir necha marta muvaffaqiyat keltirgan bo'lsa, tajovuzlik o'smirning xulq-atvoriga aylanib qoladi. Agar sportning agressiv turlarida sportchi tajovuz yo'li bilan musobaqada bir necha marta g'alaba qozongan bo'lsa va kattalar tomonidan bu g'alaba yuqori baholanib, rag'batlantirilgan bo'lsa, sportchidagi bu taassurot yoshligida ota-onasi bergan tarbiyaga nisbatan kuchliroq bo'lishi aniqlangan.

Kishilarning tajovuzkor harakatlari to'g'risida bir qancha olimlar tomonidan o'rganilgan ilmiy nazariyalar mavjud. Ayrim psixologlar tajovuzkorlik uzoq o'tmishdagi ajdodlarimizdan bizga tug'ma yo'l bilan o'tib kelayotgan hamma insonlarga xos xususiyat ekanligi, kishilar o'zidagi tajovuzkorlikni boshqarish imkoniyatiga hamma vaqt ega bo'lavermasligini ta'kidlashsa, boshqa bir guruh olimlar kishilardagi tajovuzkorlikni faqat evolyusiya, ya'ni tarixiy rivojlanish jarayoniga bog'liq bo'lmasdan, balki vaziyatga qarab, turli xil to'siqlarni yengish yo'lida ishlatiladigan uslub bo'lib,

asta-sekin insonning xulq-atvoriga aylanib qolgan odatdir, degan fikrni oldinga suradilar.

Biz kurashchilarda musobaqadan oldin yoki keyin tajovuzkorona harakatlarni ko'p ishlatilganligini, lekin musobaqadan keyin tajovuzkorlik holatining sekin pasayishini kuzatdik. «Siz hujum qilishni qanday tushunasiz?» degan savolga sportchilar quyidagicha javob berdilar: «Agar meni kimdir birinchi haqoratlasa yoki ursa, men ham xuddi shunday javob qaytaraman», «Men o'zimni tuta olmasam, birovni tarsakilab yuboraman». Shundan ma'lumki, ayrim sportchilarning musobaqadagi tajovuzkor harakatlari boshqa bir sportchida tajovuzkorlikni vujudga keltiradi. Bu esa sport musobaqasi qoidasini buzishga olib keladi. Sportchining musobaqada o'zida tajovuzkor harakatlarni his etishi turli vaziyatlarda turlicha bo'ladi.

Masalan, futbolchining to'pni o'yinda zarb bilan tepgandagi holati boks-chining ringda qattiq zarb bilan urgandagi holatiga qaraganda qanoat hosil qilishi o'ziga xos bo'ladi. Sport faoliyatida ba'zi sportchilardagi tajovuzkor harakatlari raqibiga, jamoaga, murabbiyga va tomoshabinlarga qaratilgan bo'ladi, lekin bu sport musobaqasi qoidasi asosida bajariladi. Biz turli vaziyatlarda futbolchilardagi tajovuzkorlikni o'rganib, uning kelib chiqishi haqida quyidagi xulosalarga keldik:

1. O'yinda yutayotgan jamoaga nisbatan yutqazayotgan jamoa o'yinchilari o'yin qoidasini ko'proq buzadilar. Bundan ma'lumki, sportchining musobaqadagi mag'lubiyati tajovuzlik harakatlarini vujudga keltiradi.

2. O'z maydonida o'ynayotgan jamoa o'yinga kelgan jamoa o'yinchilariga qaraganda o'yin qoidasini ham buzadi. Mehmon jamoa o'yinchilari o'z maydonida o'ynayotgan o'yinchilarni xuddi dushmandek qabul qiladi. Ular o'z raqiblaridan tashqari, tomoshabinlarga nisbatan ham tajovuzkor tuyg'uda bo'ladilar.

3. Qaysi jamoada ochkolar va darvozaga urilgan to'plar soni ko'p bo'lsa, kam ochko to'plagan va oz to'p urgan jamoa o'yinchilariga nisbatan o'yin qoidasini kam buzadilar. Futbolchi raqib darvozasiga har to'p urganida unda ruhiy tanglik pasayadi va o'sha jamoa o'yinchilarida ruhiy va jismoniy qayta tiklanish kuchayadi. Lekin o'yinda kam to'p kiritgan jamoa o'yinchilarida ruhiy keskinlik saqlanadi yoki ruhiy keskinlikning kuchayishi tufayli o'yinchilardagi tajovuzkorlik harakatlari ortadi, ular o'yin qoidasini ko'proq darajada buzadilar.

4. O'yin jadvalidan yuqoriroq joy olgan jamoa o'yinchilariga qaraganda, quyiroy joy egallagan komanda o'yinchilari o'yin qoidasini ko'p buzadilar. O'yin jadvalida oxirgi o'rinni olgan komanda o'yinchilari hatto o'yinda yutayotgan bo'lsalar ham qo'pol tajovuzkorona harakatlar qiladilar.

5. O'yinda 8 va 9-joyini egallab turgan jamoalar o'ynaganida, 9-o'rinni egallagan jamoa o'yinchilari o'yin qoidasini ko'p buzadi. Ayniqsa, 12 va 13-o'rinni egallab turgan jamoalar o'yinchilari 8 va 9-joyini egallagan jamoa o'yinchilariga qaraganda o'yin qoidasini ko'p martalab buzadilar. (2.261)

Yaxshi natijalarga erishgan jamoa o'yinchilari chempionatda yutqazishdan yoki yuqori o'rindagi joyini yo'qotishdan cho'chib, g'ayrat bilan o'ynaydilar, lekin o'yinda tajovuzkorona harakatlarni takror va takror sodir etadilar. Shuningdek, yuqori natijalarga erishayotgan jamoa o'yinchilari chempionatda

yutqazishdan yoki yuqori o'rindagi joyini yo'qotishdan qo'rqqanidan, kuchli o'yin ko'rsatishga harakat qiladilar, shu bois, ular o'yinda tajovuzkor harakatlarni ko'p marotaba sodir etadilar. Shu jamoadan pastroq joyini olgan jamoa o'yinchilari jadval oxiriga tushib qolishdan qo'rqqanlaridan, o'yinda tajovuzkorlik va do'q-po'pisani ko'p qiladilar.

Xulosa

Sport jamoalaridagi o'yinchilarning musobaqada tajovuzkor harakatlari, do'q-po'pisa qilishlari va ayrim hollarda o'yin qoidasini buzishlari tabiiy hodisadir. Musobaqada o'yin qoidasining buzilishi asosan quyidagi to'rt xil vaziyatda vujudga kelishi aniqlandi: 1) jamoaning yutishi yoki yutqazishi; 2) o'yin o'zining yoki boshqa jamoalar maydonida o'ynalishi; 3) ochko va to'plar farqi biri ikkinchisidan yuqori bo'lishi; 4) jamoa o'z raqiblariga nisbatan o'yin jadvalining qayeridan joy olganligi.

Ko'pgina sport turlarida sportchilarda tajovuzkorlikni boshqarish murabbiyning asosiy vazifasidir. Murabbiylar sportchilardagi jismoniy kuchni to'pga, nayzaga, raqibga yoki boshqa obyektga to'g'ri yo'naltirishga odatlantirishi zarur.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Masharipov Y. Sport psixologiyasi. O'quv qo'llanma. – Toshkent: O'zbekiston faylasuflari milliy jamiyati nashriyoti, 2010. 104-113-b.
2. Masharipov Y. Umumiy va sport psixologiyasi. O'quv qo'llanma. – Toshkent: Ilm Ziyo, 2012. 260-272-b.
3. Masharipov Y. Sport psixalogiyasi. Darslik. – Samarqand: SamDU, 2020. 94-96-b.
4. Strachan S.M., Whaley D.E. Identities, schemas, and definitions: How the aspects of the self influence exercise behavior. In P. Ekkekakis (Ed.) *Routledge Handbook of Physical Activity and Mental Health*. – New York, NY: Routledge. 2013. – pp. 212-223