

## SPORT FAOLIYATIDA TEMPERAMENTNING YUZAGA CHIQISHI VA SHAKLLANISHI.

Ro'zmetova Ayimjon Yuldashevna

*Urganch olimpiya va paralimpiya sport turlariga tayyorlash markazi sport psixologi*

**Аннотация.** В данной статье представлены идеи высокого уровня психологической подготовки спортсменов к соревнованиям.

**Ключевые слова:** соревнование, спортивная психология, характер, темперамент

**Annotation.** This article presents ideas on how to prepare athletes psychologically for a high level of competition.

### SUPPORTING CONCEPTS: COMPETITION, SPORT PSYCHOLOGY, CHARACTER, TEMPERAMENT TYPES.

Temperament xususiyatlari shaxsning ichki-biologik, 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 hishayajon bilan boshdan kechiradi. Shuning uchun ham temperamentning shaxs shakllanishi va ijtimoiy muhitda o'ziga xos mavqeini egallashidagi ahamiyati juda katta.

Temperamentning fiziologik asoslariga o'z hissasini qo'shgan olimlardan biri rus fiziologi **LP.Pavlov** (1849-1936) hisoblanadi. **I.P.Pavlov** temperament ham shartli reflektor faoliyatining individual xususiyatlarini keltirib chiqaruvchi omillar bilan bog'liq bo'lishi mumkin, degan xulosa chiqaradi. **I.P.Pavlov** ta'limoti bo'yicha, shartli reflekslar paydo bo'lishining individual xususiyatlari ro'yobga chiqishining sabablari nerv sistemasini xususiyatlari mohiyatidandir. Unga ko'ra quyidagi 3 ta xususiyatni ajratib ko'rsatadi:

- 1) qo'zg'alish va tormozlanish jarayonlarining kuchi;
- 2) qo'zg'alish kuchi bilan tormozlanish kuchi o'riasidagi muvozanaililik darajasi;
- 3) qo'zg'alishning tormozlanish bilan almashinish tezligi yoki nerv jarayonlarining harakatchanligi.

**P.Pavlov** shartli reflektor faoliyatining individual xususiyatlari bilan temperamentga aloqador nerv sistemasi xususiyatlarining o'zaro qo'shiluvini **nerv sistemasining tipi** deb nomlaydi va uni to'rtta tipga ajratadi.

**I.P.Pavlov ta'limoti bo'yicha nerv sistemasi tiplari va Gippokrat ta'limoti bo'yicha temperamentning o'zaro munosabati**

TEMPERAMEN T TIPLARI	NERV SISTEMASINING KUCHI	NERV SISTEMASINING MUVOZANATI	NERV SISTEMASINING ILDAMLIGI
XOLERIK	KUCHLI JO'SHQIN	MUVOZANATSI Z QIZG'IN	SERHARAKAT
SANGVINIK	KUCHLI SERHARAKAT	MUVOZANATLI	SERHARAKAT
FLEGMATIK	KUCHLI VAZMIN	MUVOZANATLI	INERT (SUST)
MELANXOLIK	KUCHSIZ	MUVOZANATSI Z TORMOZLI	SERHARAKAT YOKI INERT

**Ekstrovertlar-** Muloqotda yengil, yuqori darajadagi agressivlikka ega, yetakchilikka moyil, diqqat markazda bo'lishni yoqtiruvchi, muloqotga yengil kirishuvchi, oshkora, odamlarni tashqi ko'rinishga qarab baho beradigan, ichki dunyosiga qaramaydi, xoleriklar, sangviniklar.

**Introvertlar-** O'z kechinmalari dunyosiga qaratilgan, kamsuqum, indamas, yangi tanishlar bilan qiyinchiliklar bilan topishadi, tavakkal qilishni yoqtirmaydi, eski aloqalarni uzilishi tashvishlanitiradi, g'olib chiqish va yutqazish variantlari yo'q, tashvishlanishni yuqori darajasiga ega, flegmatik, melenxolikdir.

TEMPERAMENT TIPLARI	
 <p>Xoleriklar</p>	<p>Hissiyotning tez va kuchli qo'zg'aluvchanligi, barqaror bo'lishi bilan farq qiladi. Xolerik temperamentli kishilarning hissiyotlari ularning imo-ishoralarda, mimikalarida, harakatlari va nutqlarida yaqqol ko'rinib turadi.</p>
 <p>Sangviniklar</p>	<p>Hissiyotning tez, kuchli qo'zg'aluvchanligi lekin beqaror bo'lishi bilan farq qiladi. Sangvinik temperamentli kishilarning kayfiyati tez-tez o'zgarib, bir kayfiyat o'ziga teskari bo'lgan ikkinchi bir kayfiyat bilan tez almashib turadi.</p>

	<p>Hissiyotning juda sekin, kuchsiz qo'zg'alishi va uzoq davom etmasligi bilan farq qiladi. Flegmatik temperamentli kishilar hissiyotlarining tashqi ifodasi kuchsiz bo'ladi. Bu xil temperamentli odamlarni xursand qilish, xafa qilish yoki g'azablantirish ancha qiyin. Flegmatiklarning psixik protsesslari sust bo'ladi. Bu xil temperamentli odamlar nihoyat og'ir, yuvosh, bosiq, harakatlari salmoqli bo'ladi. Agar bir faoliyatga kirishsalar, uni qat'iyat bilan davom ettiradilar.</p>
Flegmatiklar	
	<p>Hissiyotning sekin, lekin kuchli qo'zg'aluvchanligi va barqaror bo'lishi bilan farq qiladi. Melanxoliklar barqaror, davomli bir kayfiyatga moyil bo'ladilar, lekin hissiyotlarining tashqi ifodasi juda zaif bo'ladi.</p>
Melanxoliklar	

Yuqoridagilarni inobatga olgan holda yosh sportchilar bilan sport mashg'ulotlarini olib borishda quyidagi tavsiyalarga e'tibor qaratish lozim. Agar sportchi **xolerik** bo'lsa, u ko'pincha mashqlar oldidan qizishishi, asosiy mashq elementlarni bajarishda irodasizlikka yo'l qo'yishi, muvaffaqiyatsiz chiqishlariga e'tibor qaratmasligi, xatolarni tahlil qilishga sabri chidamasligi, ehtimol trenerning yo'riqlariga e'tibor bermasligi bilan ajralib turadi. U qiziqqon, biroq tez jahlidan tushishi, kek saqlamasligi ham mumkin. Uning qizishib ketishi aynan sizga qarshi qaratilmagan bo'lishi mumkin, balki ko'proq o'zidagi kuch-g'ayratning to'lib-toshib ketishidan dalolatdir. Ushbu temperament egalari bilan doimo hamkorlikda ish yuritish, ularning ichki kechinmalariga e'tiborda bo'lish, jismoniy kuchini bir joyga jamlashi uchun qat'iyatlik va xushyorlik bildirish, kerak bo'lganda, qattiqqo'l ham bo'lish talab etiladi. Boshqacha qilib aytganda ularni "qat'iy tartib va qoidalar doirasida ushlab turish" talab etiladi. Masalan, musobaqalardan so'ng xoleriklarni yo'l qo'ygan xatolari ustida muntazam ravishda tahlillar yuritishga o'rgatish, mashg'ulotlardan avval ma'lum vaqt davomida jismoniy kuchini harakatga keltirish, asablarini bir maromga solish, trener bilan ochiq munosabatda bo'lishga undash lozim.

Mashqlarni bajarishda majburlashga yo'l qo'yimaslik, bu **sangviniklar** bilan ish olib borishdagi asosiy qoidalardan biridir. Agarda sangviniklar o'z oldiga qo'ygan vazifalaridan manfaatdor bo'lsa va katta qiziqish bildirsa, u mashg'ulotlar davomida u yoki bu sport texnikasini uzoq muddat davomida izchil o'zlashtiradi. Shu bois trener, sangvinikning qiziqishlarini e'tiborga olishi va hurmat qilishi lozim, shundagina u, mashqlarni sinchiklab

bajaradi va trenerning ko'rsatmalariga quloq soladi. Aks holda mashg'ulotlar kutilgan natijani bermaydi, aksincha ularga faqat ortiqcha vaqt sarf qilingan bo'ladi. Bunday qiyofaga ega bo'lgan sportchilar o'zlaridagi fe'l-atvorini doimo o'zgartirib turishga moyillik bildiradi. Bunda, mashqlar davomida ularning xatti-harakatlarida nimalarni o'zgartirish va qayta shakllantirishni yaxshilab o'ylab ko'rish lozim. Shuni yodda tutish kerakki, agarda sangviniklar mashqlarni bajarishga xohish bildirmasa va qiziqmasa, ularni majburlash deyarli mushkuldir. Bunday sportchiga har safar yangi vazifa berish yo'li orqali uddaburonlikni va kashfiyotchilikni shakllantirish maqsadga muvofiq.

**Flegmatiklar** mashg'ulot davomida jismoniy harakatlarni bajarishda qat'iyat va sabr-toqat bilan yondashadi. Qaysi bir ma'noda ular trenerning orzu-umidlarini tasdiqlashga intiladi. Ular kamdan-kam holatlarda toliqishga moyil, juda ham e'tiborli, diqqatini bir joyga to'play oladi, o'zini yuqori darajada nazorat qilishga qodir. Mashg'ulot oldidan o'zini chorlash uchun biroz vaqt sarf qilsada, albatta, maqsadiga erishadi. Sportdagi flegmatiklarning o'ziga xos xususiyatlaridan biri his-tuyg'ularga biroz berilib ketishida, "sport tryuklari"ni bajarishda qiyinchiliklarga bardosh berishga qiynalishidir. Shuning uchun bo'lsa kerak, mashg'ulotlarni olib borishda ular bilan samimiy tabassum va yaxshi kayfiyat orqali jismoniy texnikani amalga oshirish maqsadga muvofiq. Sportning u yoki bu turi bilan shug'ullanishda, flegmatiklar bilan muvozanatni saqlagan holda, ularning shaxsiga e'tibor qaratib mohir kasb egasi bo'lish uchun o'z ustida ish olib borishga chorlash lozim. Ularga, o'zlariga o'xshagan sportchilar haqida video-lavhalar, kinofilmlar namoyish etish foydalidir. Flegmatik sportchini mashqlar davomida shoshma-shosharlik bilan vazifalarni bajarishga yo'l qo'ymang. Uning sustkashlik ko'rsatishi bo'yicha kuyib-pishishning hojati yo'q, yaxshisi, unga u yoki bu yuklamani bajarishda sabr-toqat bilan yordam bering. Agar u o'z oldiga bir maqsadni qo'ysa, u tirishqoqligi orqali yuksak marralarga erishishi muqarrar.

**Melanxoliklar** mashqlar davomida boshqa temperament turlariga qaraganda tabiati nozik, o'ta ta'sirchan shaxslardir. Ular boshqalar payqamaydigan ikir-chikirlarni ilg'ab olishlari, juda ham e'tiborli bo'lishlari bilan ajralib turadi. Hissiyotlari keng doirada namoyon bo'lganligi tufayli texnik mashqlarni obdon, yaxshilab o'zlashtirishga intiladi. Biroq, mashg'ulotlarni o'ta sabr-toqat bilan bajarishi uni toliqtirib qo'yadi, maromiga yetkazmagan mashqlardan kayfiyati ranjiydi. Shu bois, ushbu temperament egalariga mashg'ulotlar davomida vaqti-vaqti bilan tez-tez dam olishlari, asablarini joy-joyiga keltirishlari uchun imkoniyat berish lozim. Melanxoliklar sport zalida shug'ullanishi uchun boshqalarga nisbatan oldinroq kelishi, uskunalar va boshqa mashq qiluvchilarga qarab asta-sekinlik bilan moslashishi talab etiladi. Trenerlarda melanxolik turi egalariga nisbatan mehribonlik va g'amxo'rlik munosabati ustun bo'lishi lozim. Melanxoliklar tomonidan yo'l qo'yilgan xatolari to'g'risida yuziga shartta aytish o'rniga, kamchiliklari ustida ish olib borish va sabr-toqatlik bilan tavsiyalar berish talab etiladi. Yana shunisi muhimki, ota-onalar trener bilan birgalikda melanxolikka nisbatan muvozanatni saqlagan holda, baqir-chaqir qilmasdan, past ohangda muloyim murajaat etishi o'z samarasini beradi. Melanxoliklarning o'ziga xos xususiyati shundaki, ular vaqti-vaqti bilan shubhalar va ichki kechinmalar girdobiga sho'ng'ib ketishlari

kuzatiladi. His-tuyg'ulari og'ushida harakat qiladi. Shuning uchun, ushbu temperament egalari oldiga sport yutuqlarini egallash uchun motivatsiyani (maqsadni anglashni) to'g'ri belgilash, o'z kuchi va g'ayratini muvaffaqiyatga qaratishga o'rgatish lozim. Shundagina ular sport musobaqalarida yuksak cho'qqilarga yetib borishi mumkin.

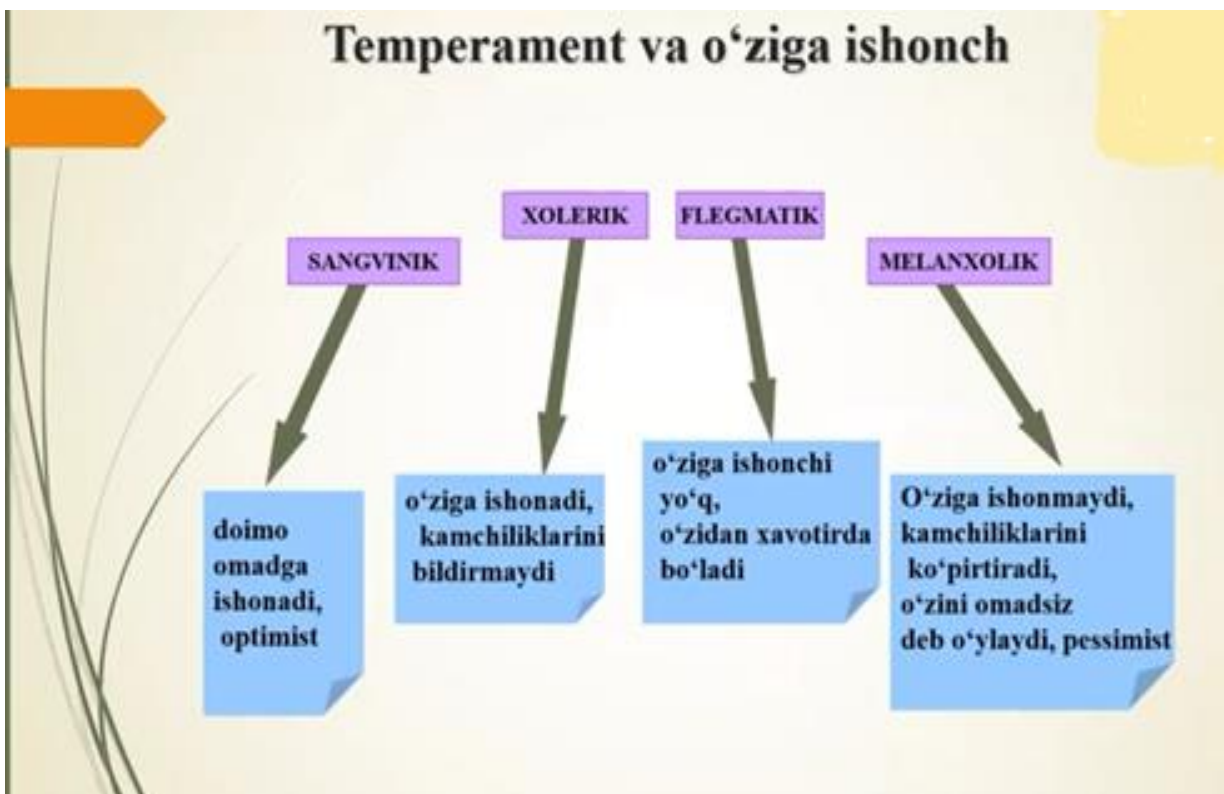
*Shu bilan birgalikda sport musobaqalari davomida har bir temperament turining o'ziga xos yutuq va kamchiliklari borligini nazarda tutish lozim.*

**Xoleriklar** o'z raqiblari kuchini yetarli darajada baholay olmagan tufayli o'ziga o'ta yuqori ishonib qoladi. Natijada musobaqa oldidan ularni qattiq hayajon bosadi, bellashuv vaqtida hissiyotlarini nazorat qila olmaydi. Shu payt ular notabiiy, qalbaki mashqlarni namoyish etadi. Xoleriklarga musobaqa oldidan hayajonini birmuncha bosib olishlari uchun imkoniyat berish lozim. Masalan, tanaffus paytida qo'shimcha harakatlar qilishga, mashqlarni takrorlab olishlari mumkin. Esda tutish lozimki, xoleriklar o'ta ishonuvchan, boshqalar ta'siriga tezda tushib qolishi kuzatiladi. Shuning uchun ham ularga oila sharoitida va sport mashg'ulotlarida ularni o'rab turgan odamlarga nisbatan xotirjam kayfiyatda bo'lish, muvozanatni saqlash, hissiyotlarini ortiqcha sarflamaslikka o'rgatish tavsiya etiladi.

**Flegmatiklar** odatdagi mashg'ulotlarda bo'lgani kabi musobaqada ham o'zini dadil va xotirjam sezadi. Shu payt unga, o'zini nazorat qilishi, kuch-irodasini bir joyga jamlashi hamda o'ziga bo'lgan ishonchni yo'qotmasligi uchun yetarli darajada erkin muhitni yaratish lozim. Favqulodda holatlar yuzaga kelsa uni qo'llab-quvvatlashga tayyor bo'lish, qiyinchiliklarga turib berishiga ishontirish maqsadga muvofiqdir. Shuni ham esda tutish kerakki, flegmatiklar kichik ijtimoiy doirada, yaxshi tanish odamlar bilan muloqotda bo'lishni afzal ko'radilar. Shuning uchun uni notanish odamlar qatorida ortiqcha stresslarga tushmasligi uchun ehtiyotkorligini ta'minlash lozim.

**Sangviniklarning** musobaqalarda o'zini namoyish etishi uchun, ularga oz bo'lsada ruhiy bosim ko'rsatish talab etiladi. Masalan, ularning bo'lg'usi raqiblari haqida gap ketganda yutuqlari to'g'risida eslatib o'tish joizdir. Aksariyat hollarda sangviniklar o'z kuchlariga ortiqcha (biroz shoshib) baho berib yuboradi va musobaqada ko'zlangan marraga yetib bormasligi mumkin. Lekin, shuni yodda tutish kerakki, sangviniklarga o'z kuchi va salohiyatiga ishonishlari uchun imkoniyatlar yaratish lozimdir.

**Melanxoliklarni** musobaqalarga ertaroq tayyorlash maqsadga muvofiq. Musobaqa oldi hayajon, xavfsirashlar va qo'rquv holatini bartaraf etish uchun ularni ezgu-niyatlarga chorlaydigan xayollar bilan band qilish, salbiy hissiyotlarini yo'qotishda ko'proq so'zlashish, e'tiborda bo'lish, yaxshi kayfiyatda bo'lishga yordam berish zarur. Masalan, istamagan odamlar bilan so'zlashishdan ularni uzoqlashtirish, xayolini mashhur sportchilar tomonidan erishilgan yutuqlarga bag'ishlangan videoroliklar bilan band qilish maqsadga muvofiqdir.





- Siz, birinchi rasmni tanlagan bo'lsangiz, u holda sizning harakatlaringiz bu vaziyatda *sangvinik* ekanligingizni bildiradi.
- Siz, ikkinchi rasmni tanlagan bo'lsangiz, u holda sizning harakatlaringiz bu vaziyatda *melanxolik* ekanligingizni bildiradi.
- Siz, uchinchi rasmni tanlagan bo'lsangiz, u holda sizning harakatlaringiz bu vaziyatda *xolerik* ekanligingizni bildiradi.
- Siz, to'rtinchi rasmni tanlagan bo'lsangiz, u holda sizning harakatlaringiz bu vaziyatda *flegmatik* ekanligingizni bildiradi.

#### FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:

1. E.G'oziyev. Psixologiya. T. 2008 yil
2. D.N.Arziqulov, Z.G. Gapparov, D.B.Vaxabova. Psixologiya va sport psixologiyasi. T.2023 yil
3. A.A. Usmanova. Sport psixologiyasi. O'quv uslubiy qo'llanma. T. 2023 yil
4. F.Xaydarov, N.Xalilova. Umumiy psixologiya. T.2019 y.
5. M.E.Zufarova. Umumiy psixologiya. T. 2010 y.
6. O.Hayitov va boshqalar. Psixologiya va sport psixologiyasi. T. 2024 yil