

### **3-MODUL.JISMONIY TARBIYA VA SPORT SOHASIDAGI PEDAGOGIK FAOLIYATNING ASOSIY OMILLARI**

#### **10-MAVZU. SHAXSNI TARBIYALASH VA SHAKLLANISHIGA SPORT JAMOASINING TA’SIRI.**

##### **10.1.Sport guruhi, jamoasi, komandasi haqida umumiy tushunchalar.**

Ijtimoiy psixologiyada guruh tushunchasi eng umumiy hisoblanadi. Guruh deganda jamiyatning ijtimoiy tuzilishini tashkil etuvchi element ham qanday odamlar to‘plami, ularning har qanday birlashmalari nazarda tutiladi. Guruhlarning turlaridan birini sport guruhlari tashkil etadi, bu guruhda jismoniy tarbiya va sport bilan shug‘ullanuvchi odamlar birlashadilar.

Sport guruhlari mamlakatimiz hayotida katta o‘rin egallaydi. Ularga ko‘plab turli yoshdagi sport bilan shug‘ullanuvchi odamlar jalb etilgan. Sport guruhlari boshqa guruhlar kabi “shaxs - jamiyat” tizimida oraliq bir qismni tashkil etadi. Ular sportchining mikromuhitini tashkil etadi. Ularning dinamikasi qonuniyatlari jamiyatning sinfli tuzilishi va undagi ijtimoiy-iqtisodiy munosabatlar bilan belgilanadi.

Sport faoliyati bilan shug‘ullanuvchi fizkul’turachilar yoki sportchi-razryadchilarini birlashtiruvchi sport komandasi sport guruhlari turlaridan biridir. Sport komandalarining turlari juda katta – mahalla komandalaridan tortib mamlakati va olimpiya terma komandalarigacha.

Ijtimoiy-psixologik turlardan kelib chiqib sport komandasi kichik tashkiliy guruhga kiradi. U unga ko‘p bo‘lmagan sonli sportchilarni (ikki kishidan bir necha o‘nlargacha) qamrab oluvchi ijtimoiy jamoadan iborat. Uning hamma a‘zolari o‘rtasida sport faoliyati jarayonida real o‘zaro aloqalar va munosabatlar mavjud bo‘ladi. Sport komandasi odatda sportchilarni ixtiyoriy birlashtiradi: ularning hammasi sport mashg‘ulotlaridan tashqari faoliyat boshqa turlari bilan mashg‘ullar (mehnat, o‘qish vash u kabilar).

Sport komandasi har qanday kichik uyushgan guruh sifatida – bu uning a‘zolari tashqi birlashishlari emas, balki yagona ijtimoiy organizmdir. Unda turli xildagi ijtimoiy-psixologik hodisalar yuzaga keladi, ularga faqatgina komanda sabab bo‘lishi mumkin. Komandani tashkil etuvchi sportchilar doim uning boshqa a‘zolarining ta’sirlarini his etadilar va shuning uchun guruhda o‘zlarini boshqacha tutadilar. Sport komandasi sportchilarning intellektual, emotsional va irodaviy faolliklariga, ularning qarashlariga, ishonchlariga, xulqlariga ta’sir ko‘rsatadi.

Sport komandasining rivojlanishi. Sport komandasining hayoti asosiy qonuni uning dinamikasi hisoblanadi. Har qanday sport komandasi yoshiga va biografiyasiga

ega. Komanda tashkil topadigan kun va u tarqalib ketadigan kun bo'ladi.

Sport komandasining rivojlanishi yaqqol ifodalangan xususiyati – ularning tartiblari muntazam yangilanib borishi hisoblanadi. Bu ba'zan komandada kuchlar dinamik tengligini keskin og'irlashtirishi mumkin (yangi kelganlarning komandada o'z o'rinlariga ega bo'lishlari unchalik oson emas). Kuchlarni tengligini saqlab qolishda, ko'proq uni tiklashda yangilarga sport tajribasini, an'alarini, munosabatlar usullarini, ma'naviy qoidalarini yetkazishni ta'minlovchi komandaning doimiy qismi asosiy rolni o'ynaydi. Sport komandasining rivojlanishi turli xildagi yo'naltirilgan tashkiliy va ideologik tashqi ta'sirlar va sportchilar faoliyati hamda munosabatlarida yuzaga keladigan ichki jarayonlar bilan ob'ektiv mavjud jamiyat qonunlari bo'yicha boradi. Ijtimoiy rivojlanishi darajasi bo'yicha sport komandalari boshqa kichik guruhlar kabi bir xilda emas. Hamkorlikdagi faoliyati, uning g'oyaviy yo'nalganligi, maqsadlari, prinsiplari, ahamiyati, guruhning ichki bardamligiga qarab ijtimoiy psixologiyada quyidagi guruhlarini ajratish qabul qilingan: assotsiatsiya, kooperatsiya, jamoa va korporatsiya. Bu ajratishlar sport komandalari uchun ham mos keladi.

Komanda-korporatsiya faoliyati yo'nalishi va mazmuni bo'yicha hatto uning a'zolari o'rtasidagi ichki bardamlikka qaramay asotsionaldir. Assotsiatsiya kooperatsiya va jamoa komandalari uchun guruhning ichki birligi turli darajada bo'lishi bilan faoliyati ijtimoiy qimmatli mazmuni xosdir. Komanda-assotsiatsiya darajasida hamkorlikda harakat qilish talablari xali yo'q: guruhning faoliyati amalga oshirilsa ham, uning a'zolari bir-birlarini yaxshi bilmaydilar, o'zaro yordamlar kam uchraydi va tasodifiydir. Komanda-kooperatsiyada harakatlari birligi va una intilish, hamkorlik, o'zar bir-birini tushinish va o'zaro yordam ancha yaqqol ifodaga ega.

Sport komandasiga jamoa sifatida bir qator xususiyatlar xosdir. Sport komandasining jamoa sifatida farq qilinadigan xususiyatlari quyidagilardan iborat: butun komanda uchun yagona ijtimoiy ahamiyatli maqsadlar, yuksak ma'naviy, maqsadlarga mos motivlari, uning a'zolarining mana shu maqsadlarga erishishga qaratilgan amaliy hamkorlikdagi harakatlari.

Umumiy, asosiy maqsadlari – bu sportchilar shaxsini shakllantirish – jismoniy va ma'naviy kuchlarini barkamol rivojlantirish bilan jamoa a'zolarini shakllantirish, mehnatga, ijtimoiy faoliyatga, tanlagan sport turida mahoratini takomillashtirishga tayyorlash, sport musobaqalariga maxsus tayyorlash. Mana shu maqsadlarni anglab yetish komanda a'zolarining hamkorlikdagi kuchlarini texnik, taktik, jismoniy, psixologik tayyorgarligini takomillashtirishga va musobaqalashish kurashida muvaffaqiyatga erishishga yo'naltiradi. Aniq maqsadlari va vazifalari turli-tumandir va har doim sportchilar hamda komandaning real imkoniyatlaridan kelib chiqadi.

Raqibning kuchlilikiga qarab murabbiy, misol uchun, g'alaba qozonish yoki kuchli raqib bilan o'ynash mahoratini tekshirib ko'rish masalasini qo'yishi mumkin.

Komandaning birlashishiga, uning rivojlanishiga komandani shay bo'lishi, o'z kuchini ayamaslikka yo'naltirish uning rivojlanishiga, birlashishiga yordam beradi.

O'zaro bog'liqlikda faoliyat xos bo'lgan sport turlarida umumkomanda maqsadi birlashtiruvchi ahamiyati ayniqsa muhimdir.

Lekin sportning boshqa turlarida ham sportchilar hammasi umumiy maqsadga erishishga intilganida komanda g'alabasi mumkin bo'ladi. Sportchilarning harakatlari individual bo'lishiga qaramay, umumiy vaziyat, komanda a'zolari kayfiyati, do'stona qo'llab-quvvatlash, kuchlarining birligi maqsadga erishishga yordam beradi. Bu shaxsiy-komandali musobaqalarda juda oson namoyon bo'ladi. O'zining rivojlanishida jamoatchilik darajasiga erishgan komandaning hamma a'zolari uchun motivlari birligi maqsadga muvofiq harakatlari xosdir (g'alabani ta'minlash xissi, o'quv sinfi oldidagi, sport jamoasi, o'rtoqlari, mamlakat oldidagi burchini his etish), lekin u jamoaning ijtimoiy ahamiyatli motivlari bilan ham mos keladi. Rivojlanishi darajasi past bo'lgan sport komandalarida kolliziya bo'lishi mumkin, bunda ijtimoiy xususiyatga ega maqsadga intilish ortida sportchida faqat g'arazli motivatsiyasi: hammadan ajralib turish, maqtanish, manfaatparastlik turadi.

## **10.2.Sport jamoasida rahbarlik va yetakchilik haqida tushuncha.**

Sport jamoasi a'zolari faoliyatini tashkil qilishga rahbarlik va yetakchilik xizmat qiladi. Rahbarlik va yetakchilik jarayonlari, ularning nisbati, rahbarlar va yetakchilarning xususiyatlari sport komandasi faoliyati muvaffaqiyatlilik hamda uning jamoa sifatida shakllanganligi darajasi uchun juda muhimdir. Rahbarlik hodisasi, buni ijtimoiy psixologiyada qabul qilingan tushunish bo'yicha komandani boshqarish tashqi rasmiy tuzilishi bilan bog'liqdir. Komandaning rasmiy rahbari murabbiy, komanda sardori hisoblanadi. Komandani boshqarishda ular asosiy vazifani bajaradilar. Yetakchilik hodisasi komanda a'zolaridan birining komandani boshqarishga norasmiy ta'siri ichki tuzilishi bilan bog'liqdir. Odatda yetakchilarni belgilamaydilar, bunday vazifalar komandada ko'zda tutilmaydi. Yetakchilar o'z-o'zidan ishbilarmonligi va shaxsiy xususiyatlari bilan ajralib chiqadi. Sportchi-yetakchilarni shartli ravishda ikki turga ajratadilar: ishbilarmon (instrumental), komandaning sport faoliyatiga bevosita ta'sir ko'rsatadi, emotsional, komandada kayfiyatni ko'taruvchi, ochiq ko'ngil, dam olishni tashkil qiluvchi. Ba'zi hollarda komanda a'zolariga salbiy ta'sir ko'rsatuvchi, uning faoliyatini buzuvchi, ba'zida hatto rasmiy rahbarlik vazifasiga davogarlik qiluvchi negativ yetakchilar paydo bo'lishi ham mumkin.

Rahbarlik va yetakchilik o'rtasida ma'lum farq mavjud. Rahbarlik rasmiy instansiya sifatida asosan komanda a'zolari o'rtasidagi rasmiy, amaliy munosabatlarini boshqarish vositasi hisoblanadi. U mas'uliyatli qaror qabul qiladi, ma'lum rasmiy ta'sir ko'rsatish sistemasiga ega, keng ijtimoiy aloqalar tizimida ish olib boradi, komandaning faoliyati uchun qulay sharoitlarni ta'minlaydi. Yetakchilik

norasmiy xususiyatdagi sportchilar munosabatlarini boshqarish vositasi hisoblanadi. Yetakchilar mas'uliyatli qaror qabul qilish va ta'sir ko'rsatish rasmiy huquqlariga ega emaslar. Ularning ta'sir ko'rsatishlari asosan komandaning o'zi faoliyati ichidagi doirasi bilan chegaralanadi.

### **10.3.Rasmiy rahbar sifatida trenerning ijtimoiy roli.**

Sportchilar va komanda bilan ikki tomonlama munosabatlar jarayonida murabbiy rasmiy rahbar sifatida muhim o'rin egallaydi. Murabbiyning faoliyati ko'p tomonlamadir. Uning ijtimoiy roliga normativ kiritilgan talablar turli vazifalardan iborat, ulardan asosiysi o'qitish, sportchilarni tarbiyalash, musobaqalar, mashg'ulotlar hamda bo'sh vaqtlarida ularga va komandagi rahbarlik qilish, boshqa tashkilotlar hamda komandalar bilan keng aloqalar qilish. Pedagogik tashkil etilgan mashg'ulotlar jarayonida murabbiy umumta'lim va tarbiyaviy masalalarni hal etar ekan, murabbiy sport yutuqlariga yo'naltirish bilan sportchilar va komandani maxsus jismoniy, texnik, taktik, psixologik tayyorgarliklarini amalga oshiradi. U sportchilarda harakatlanish ko'nikmalarini, mahorati va jismoniy sifatlarini takomillashtiradi, ularga umumiy va maxsus bilimlar beradi, ular bilan texnik-taktik kombinatsiyalarni o'rganadi. Rahbarlik vazifasi murabbiyning ishida asosiy tomoni hisoblanadi. Murabbiyning kasbiy mahoratini aynan mana shu vazifasini bajarishi sifatida to'la namoyon bo'ladi. Lekin uyushgan jamoani yaratish uchun murabbiy faqat rasmiy rahbarlik emas, balki komanda yetakchisi bo'lishi ham maqsadga muvofiqdir. Rahbar sifatida murabbiy sportchilar va komanda oldida javobgar hisoblanadi, uni tashkil etadi, o'quv-mashg'ulotlarini va musobaqalarni tashkil etadi, komandani va undagi shaxslararo munosabatlarni boshqaradi. Rahbarlik vazifasiga komanda uchun zarur bo'lgan axborotlarni to'plash va ishlab chiqish, komanda va alohida sportchilarning faoliyatini operativ, kundalik va istiqbolli rejalashtirish, komanda a'zolari o'rtasidagi majburiyat va rollarini taqsimlash, motivatsion doirasiga ta'sir ko'rsatish yo'li bilan ularning faolliklarini rag'batlantirish kabilar kiradi. Murabbiyning ijtimoiy rolidan kelib chiqadigan hamma vazifalarini amalga oshirish munosabatlar bilan bog'liqdir. Munosabatlar uning faoliyati vositasi, uning professional mehnati muhim tomoni bo'lib ishtirok etadi. Har qanday boshqaruvchilik yoki pedagogik vazifasi murabbiyning ma'muriyat, kasbdoshlari, hakamlar, tomoshabinlar bilan, sportchilar bilan bevosita aloqalari davomida amalga oshiriladi. Kundalik mehnati jarayonida murabbiyning faoliyati hamma tomonlari va vazifalari bir-biri bilan bog'liqdir. Murabbiylik ijtimoiy rolini bajarishi mahorati ularni mos ravishda bajarish bilan ham belgilanadi. Sportchilarni va komandani o'qitish, tarbiyalash va ularga rahbarlik qilishda murabbiy faoliyatining muvaffaqiyati shug'ullanuvchilarning uning obro'sini tan olishlari bilan bog'liq bo'ladi. Avtoritet – lotincha so'z bilan kuchni, ta'sirini anglatadi. Mansab obro'si va shaxs obro'si degan tushunchalar mavjud. Mansab obro'si xizmat vazifasi, undan

kelib chiqadigan shaxsning huquq va majburiyatlari bilan belgilanadi. Shaxs obro'si ma'lum ishni bajaruvchi odamning individual xususiyatlariga bog'liq bo'ladi. Komandaning rahbari rasmiy mansabi sababli murabbiy obro'ga ega bo'lish huquqi ustunligiga ega. Murabbiyning shaxsiy obro'si, uning namunasi sportchilar va komandani shakllantirish murakkab jarayonida muhim omil hisoblanadi. Murabbiy mansabi vazifalarini muvaffaqiyatli bajarish bilan shaxsiy obro'ga ega bo'ladi. Bundan tashqari shaxsiy obro'si murabbiyning insoniy xususiyatlari va kasbiy sifatlari bilan bog'liq bo'ladi. Biroq lavozimi obro'si har doim ham murabbiy shaxsi obro'si bilan mos kelavermaydi. Murabbiyning lavozimi vazifalari va uning shaxsiy sifatlari o'rtasida mos kelmaslik jamoada ortiqcha keskinlikka va uning faoliyati mahsuldorligi pasayishiga olib kelishi mumkin. Malakali murabbiy jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasini, mutaxassisligi bo'yicha sport turi nazariyasi va metodikasini, tayanch ilmiy fanlar asoslarini: fiziologiya, psixologiya, pedagogika, sport meditsinasi, gigiena, biomexanika va boshqalarni biladi. U amaliy aqlga ega va sport mashg'ulotlari hamda musobaqalarida amaliy masalalarni hal etishda nazariy bilimlarini tez, ijodiy qo'llay oladi. Bu har doim uning obro'si mustahkamlashishiga yordam beradi. Murabbiyning mahorati harakatlarni mahorat bilan bajarishda emas, balki texnik-taktik harakatlarni samarali egallab olishni ta'minlovchi vositalar va metodlarni bilishida namoyon bo'ladi. Murabbiyning mahorati kuchli kuzatuvchanligi, analitik fikrlashi, ijodiy tasavvuri, o'ziga xos intuitsiyasi – boshqalarga ko'rinmaydigan belgilari bo'yicha harakatni texnik-taktik bajarilishini baholash, oldindan ko'ra bilish va sportchi hamda sport jamoasining rivojlanishini taxmin qilish qobiliyatida namoyon bo'ladi.

Rahbarlik usuli deganda murabbiy sportchilarni boshqarishni amalga oshirishiga yordam beradigan usul va uslublar to'plami ko'zda tutiladi, xususan, o'quv-mashqlar jarayonida. Ijtimoiy psixologiyada avtokratik, demokratik va liberal rahbarlik usullarini ajratish qabul qilingan. Bu usullar murabbiylar uchun ham xosdir (M.V.Proxorova).

**Avtokratik rahbarlik** murabbiyning o'z tajribasi asosida, komanda a'zolari fikrlarini deyarli hisobga olmay shaxsan bir o'zining qaror qabul qilishida quriladi. Murabbiy ish rejalari, dasturlarini, topshiriqlarni keng muhokama qilishga intilmaydi, u sportchilarga juda kam ma'lumotlar yetkazadi, guruh fikriga quloq solmaydi. Ular faqat buyruqni bajarishlari kerak deb hisoblaydi. Bunday murabbiy e'tirozlarni yomon ko'radi, qat'iy intizom va so'zsiz itoatkorlikni yaxshi ko'radi. To'g'ridan-to'g'ri ta'sir ko'rsatish metodlarini afzal ko'radi: ko'rsatmalar, buyruqlar, komanda, talab, tanbeh, murabbiyning sportchilar bilan munosabatlari ularning tashabbuslari va mustaqilliklarini yo'qotishga asoslangan. Ular o'rtasida haqiqiy o'zaro aloqalar mavjud emas.

**Demokratik rahbarlik** usuli rejalarni ishlab chiqishga va qaror qabul qilishga

komanda a'zolari keng jalb etilishlarini ko'zda tutadi. Muhokama qilish, kelishish va hamkorlik jamoali shakllaridan ancha to'pa foydalaniladi. Murabbiy ta'sir ko'rsatish yordamchi usullarini afzal ko'radi: nasihat, taxmin, xushmuomala suhbat. Murabbiyning sportchilar bilan munosabatlari hurmat, ishonch, o'zaro bir-birini tushunishga asoslanadi. Demokratik usulda sportchilarning mustaqilliklari, ularning faoliyatdan qoniqishlari, komandada o'zini o'zi boshqarish turli shakllarini rivojlantirish uchun qulay sharoitlar yaratiladi. Lekin shu bilan bir vaqtda murabbiy hech qachon sportchilar talablari bo'yicha ish qilmaydi.

**Liberal rahbarlik** usuli murabbiyning komanda faoliyatiga ozgina aralashishi bilan ifodalanadi. Sportchilar ko'p jihatdan o'zlari istaganlarini qiladilar, murabbiy shunchaki ishtirok etadi. Mashqlarni, ish hajmini tanlash erkinligini beradi. U shug'ullanuvchilar bilan o'zaro munosabatlarda ilg'or pozitsiyani egallaymaydi. Uning tanbehi, maqtovi, takliflari ko'pincha rasmiy ahamiyatga ega. Bunday rahbarlik birlashtirishda, uning amaliy sport faoliyatida biror-bir yuqori natijalarga erishish juda qiyin. Murabbiylik amaliyotida bu uchta turlari aniq ifoda etilgan hamda oraliq, aralash usullari ham uchrab turadi.

#### **10.4.Komandada psixologik muhit va shaxslararo munosabatlar**

Psixologik muhitda guruhning va alohida sportchilarning emotsional holatlari, shaxslararo munosabatlar, guruh a'zolari o'rtasidagi nizolar ko'zga tashlanadi. Yaxshi psixologik muhit komandaning maqsadga muvofiq faoliyati bilan, umumiy maqsadga erishishda samarali ilgari borish, turli xildagi qiyinchiliklarni, vaqtinchalik muvaffaqiyatsizlik, xatolarni yo'qotish bilan bog'liqdir. Har bir sportchi komandaning psixologik muhitiga o'z xissasini qo'shadi va uni o'zida his etadi. Sportchilarda komandadagi vaziyatdan qoniqishi darajasiga qarab, sheriklari va murabbiy bilan munosabatlariga qarab yaxshi kayfiyati yuzaga keladi, bu kayfiyat guruhning umumiy emotsional kayfiyatiga yaxshi ta'sir ko'rsatadi. Komandadagi jonli, yaxshi kayfiyat yoki havotirli tushkunlik, yoki hotirjam hayot tarzi "ta'sir ko'rsatish" mexanizmi bo'yicha sportchilarga ta'sir ko'rsatadi. Ko'p jihatdan ularning holati, xulqi, faoliyati natijalarini belgilab beradi. Komandaning emotsional hayoti trenerga, uning ruhlantirish, himoya etish, dalda berish, keraklicha xursand bo'lish va xafa bo'lish, rag'batlantirish, tenbeh berishi mahoratiga bog'liq bo'ladi.

Psixologik muhit – sport komandasining jamoa sifatida shakllanganligi muhim ko'rsatkichidir. Ammo komandaning psixologik muhitiga baho berganda hayotning faqat emotsional tomonini emas, balki unda hukmron bo'lgan qoidalar, qadriyatlarni ham hisobga olish kerak. Misol uchun, yolg'on yo'llar bilan erishilgan g'alabadan xursand bo'lish yaxshi psixologik muhit mavjud ekanini ko'rsatmaydi. Shuning uchun, guruhli axloq qoidalari va emotsional hayot – jamoa psixologik muhitining ikkita uzviy bog'liq bo'lgan xarakteristikalaridir. U qanchalik yaxshi bo'lsa, komanda shunchalik intizomli, birlashgan, fidokor, ularning ishga bo'lgan munosabati

shunchalik jiddiy, ular o'rtasidagi munosabatlar, do'stlik, ijtimoiy foydali faoliyatda ishtirok etish shunchalik yorqin bo'ladi. Komandaning guruhdagi ma'naviy qoidalari.

Sport jamoalarida guruhlar axloq qoidalari, ya'ni sportchilarning guruhdagi xulqini belgilaydigan va uning hamma a'zolari yoki deyarli hamma a'zolari tomonidan ma'qullanadigan qoida, talablar paydo bo'ladi. Guruhlar qoidalarining asosiy vazifalari sportchilar xulqlarini boshqarib borish hisoblanadi. Agarda sportchi qoidalarga mos bo'lmagan harakatlar qilsa, guruhning o'zi unga nisbatan tarbiyaviy ta'sir ko'rsatish chorasini tanlashi, turli jazolar qo'llashi mumkin.

Inson bilan birga tug'iladigan tabiiy ehtiyojlaridan biri harakatlanishga ehtiyoj hisoblanadi. Abu Ali Ibn Sino, I.Pestalotssi, K.D.Ushinskiy, P.F.Lesgaft, N.G.Chernishevskiy va boshqalar o'z vaqtida uni qoniqtirishning bola sog'lig'i va rivojlanishi uchun katta ahamiyati haqida yozganlar. A.P.Nechaev jismoniy tarbiya psixologiyasi bo'yicha yozgan kitobida harakatga ehtiyojlaridan biri deb ataydi. Uni qoniqtirish bolani hayotining birinchi kunidan boshlab harakatlanish faolligi yo'lini topadi. Ammo yoshi ulg'aygan sari, hayot va faoliyati ob'ektiv sharoitlari sababli harakatga ehtiyojini qoniqtirish imkoniyatlari cheklanadi. Buning oqibatida ehtiyojning o'zi ham so'nib boradi. Harakatlanish faolligi yetarlicha bo'lmasligi hayot faoliyati uchun zararli oqibatlarini kundalik sharoitlarda hatto odamni o'zi ham sezmaydi. Ammo ular maxsus tajribalar sharoitlarida yaqqol kuzatiladi. Bunday tadqiqotlar B.A.Dushkov, M.A.Gerd, N.E.Panfereva va boshqalar tomonidan ko'plab o'tkazilgan. Ularning tajribalarida sinovda ishtirok etuvchilar kapron setka ichida joylashib suv yuzasida turishlari yordamida harakatlarni keskin chegaralashga erishiladi. Ular radio eshitishlari, jurnal, kitob, gazeta o'qishlari, o'zaro, do'stlari bilan hizmatchi xodimlar bilan suhbatlashishlari mumkin. Ular faqatgina harakatlana olmas edilar, ovqatni ham ular suvda iste'mol qiladilar. Tajriba 15 kun davom etadi. Akineziya oqibatlari juda tez namoyon bo'la boshladi. Tajribaning ikkinchi – beshinchi kunlaridanoq ular radio eshitish, o'qishdan bosh tortadilar, deyarli televizor ko'rmaydilar. O'qishni boshlaganlar dangasalik xissini engi olmayotganliklarini aytib diqqatlarini jamlab olamaydilar. Vaziyatni keraklicha o'ylab olishning ilojini qilolmayotganliklarini aytadilar. Sinovda ishtirok etuvchilar xafsalasiz bo'lib qoladilar (jimgina yotadilar, ba'zida bila turib odamlarga qaramay teskari yotadilar, savollarga istamay javob beradilar). Jahldor bo'lib qoladilar, o'rtoqlari bilan uchrashishdan bosh tortadilar. 7-11 kuniga kelib ularda xavotirli holat va qo'rqinch paydo bo'ladi. Ko'pchilikda arziyas noqulay vaziyat yuzaga kelganida ko'zlarida yosh paydo bo'ladi. Ko'pchilikda uxlash istaklari yaqqol ko'rinib turgan bo'lsa ham, uyqulari kelmasligini aytib shikoyat qiladilar. Bularning hammasi uzoq vaqt davomida faol harakatlar qilmaslikning odam psixikasiga salbiy ta'sir ko'rsatishini isbotlaydi. Bunday tajribalar harakatlarga ehtiyojini qondirishdagi cheklanishlar oqibatlarini ochib beradi vash u bilan bir vaqtda odamning rivojlanishi va hayot

faoliyatini ta'minlab tirish, faqat jismoniy emas, balki uning psixik takomillashishida, jismoniy va psixik faoliyatida harakatlanish faolligi yuksak ahamiyatini ko'rsatadi. Jismoniy tarbiya va sport faoliyati jarayonida harakalarga ehtiyoj qoniqtiriladi, lekin yangi talab – jismoniy kuch ishlatish ehtiyoji yuzaga keladi. Boshqacha qilib aytganda, harakatga ehtiyojining o'zi o'zgaradi: u faqatgina oddiy harakatlanish ehtiyoji bo'lib qolmay, balki harakatlanish faoliyati intensivligi, davomiyligi va xususiyatiga mos keluvchi kuchni his etadi. Mana shu sababli sport mashg'ulotlari va musobaqalari sharoitlarida yuzaga keladigan kundalik hayoti uchun odatiy bo'lmagan psixofizik kuchlari odatiy bo'lib qoladi (A.S.Puni). Ular shuning uchun faoliyatli odamning hayotida ma'lum harakatlanish rejimiga amal qilish shartlaridan biri sifatida ishtirok etadi (ertalabki badantarbiya, sog'lomlashtirish guruhlarida mashg'ulotlar va boshqalar). Shunday qilib, jismoniy tarbiya va sportning turli shakllari va vositalaridan foydalanish odamning jismoniy va psixik sog'ligiga, uning jismoniy va psixik faoliyatiga yaxshi ta'sir ko'rsatish muhim omili hisoblanadi.

### **Mavzu yuzasidan tayanch iboralar**

Sport guruhi, jamoa, rasmiy guruh, norasmiy guruh, rasmiy rahbar, komada, murabbiy, rahbarlik uslubi.

### **Nazorat savollari:**

1. Sport guruhi, jamoasi, komandasi haqida umumiy tushunchalar.
2. Shaxsni tarbiyalash va shakllanishiga sport jamoasining ta'siri.
3. Sport jamoasida rahbarlik va etakchilik haqida tushuncha
4. Rasmiy rahbar sifatida trenerning ijtimoiy roli.
5. Komandada psixologik muhit va shaxslararo munosabatla