



2.2.

**O‘ZBEKISTON RESPUBLIKASI
SPORT VAZIRLIGI**

**JISMONIY TARBIYA VA SPORT BO‘YICHA
MUTAXASSISLARNI QAYTA TAYYORLASH VA MALAKASINI
OSHIRISH INSTITUTI**

**“YOSH DAVRLARI PSIXOLOGIYASI”
MODULI BO‘YICHA**

O‘QUV – USLUBIY MAJMUUA

**Malaka oshirish
yo‘nalishi:**

Jismoniy tarbiya fani o‘qituvchisi

**Tinglovchilar
kontingenti:**

**Umumta’lim muassasalari jismoniy
tarbiya fani o‘qituvchilari**

Modulning ishchi o'quv dasturi O'zbekiston Respublikasi Maktabgacha va maktab ta'limi vazirligi bilan 2023-yil 29-dekabrda kelishilgan holda Yoshlar siyosati va sport vazirligi tomonidan 2023-yil 29-dekabrda tasdiqlangan namunaviy o'quv reja va o'quv dasturga muvofiq ishlab chiqilgan.

Tuzuvchilar:

J.A. Pulatov - Institutning "Pedagogika va psixologiya" kafedrasini mudiri

F.J.Eshnazarova - Samarqand filiali "Sport psixologiyasi, ijtimoiy-tabiiy fanlar" kafedrasini o'qituvchisi (PhD)

Taqrizchilar:

O.Y.Hayitov - Institutning "Pedagogika va psixologiya" kafedrasini professori, p.f.d., dotsent.

D.S.Karshiyeva - Nizomiy nomidagi Toshkent Davlat pedagogika universiteti "Amaliy psixologiya" kafedrasini v.b dotsent, psixologiya fanlari bo'yicha falsafa doktori (PhD)

O'quv uslubiy majmua Jismoniy tarbiya va sport bo'yicha mutaxassislarni qayta tayyorlash va malakasini oshirish instituti "Pedagogika va psixologiya" kafedrasining 2024-yil - -----da o'tkazilgan –sonli yig'ilish bayoni bilan muhokamadan o'tkazilgan va Ilmiy kengashga tavsiya etilgan.

MUNDARIJA

I	Ishchi dastur	3-10
II	Modulnini o‘qitishda foydalaniladigan interfaol ta’lim metodlari	11-15
III	Nazariy materiallar	16-85
IV	Amaliy mashg‘ulot materiallari	86-127
V	Keyslar banki	128-141
VI	Testlar banki	
VII	Glossariy	142-151
VIII	Adabiyotlar ro‘yxati	152-155

KIRISH

Jismoniy tarbiya va sport shaxsni kompleks shakllantirish tizimining uzviy qismidir. O'sib kelayotgan yosh avlodning sog'ligi haqida g'amxo'rlik, ularda sog'lom turmush tarzini shakllantirish, jismoniy madaniyat va sport bilan muntazam, mustaqil shug'ullanish ko'nikmalarini singdirish tarbiyaviy jarayonning ajralmas qismi hisoblanadi. Davlatimiz rahbari Sh.M.Mirziyoevning yoshlar ma'naviyatini yuksaltirish va ularning bo'sh vaqtini mazmunli tashkil etish bo'yicha 5 ta muhim tashabbusni ilgari surishi bejiz emas. Xususan, ikkinchi tashabbus yoshlarni jismoniy chiniqtirish, ularning sport sohasida qobiliyatini namoyon qilishlari uchun zarur sharoitlar yaratishga yo'naltirilgan. Insonni jamiyatimiz uchun to'laqonli, faol, barkamol shaxs sifatida shakllantirish, samaradorligini yanada oshirishda psixologiya ilmi va uning amaliyotda to'g'ri yo'nalishga ega bo'lishi juda muhimdir. Mazkur o'quv uslubiy majmua ayni shu tamoyillar zamirida malaka oshirish va qayta tayyorlash markazlarida psixologiya fanlarini o'qitishning zamonaviy konsepsiyasi hamda o'quv reja va namunaviy dasturlari asosida yaratilgan.

Ma'lumki, yosh davrlari psixologiya kursi psixologiya ilmining muhim tarmog'i sifatida, inson psixik jarayonlarining ontogenezdagi psixologik xususiyatlarini va odam shaxsining ta'lim-tarbiya sharoitida psixik taraqqiyotining har bir davriga xos xususiyatlarini o'rganuvchi sohadir.

Yosh davrlari psixologiyasi ta'lim va taraqqiyotning o'zaro bog'liqligi, ta'limning tuzilishi, o'quvchilarning o'qish va bilish faoliyatini shakllantirish hamda tarbiya psixologiyasining ta'lim-tarbiya jarayonida o'quvchi shaxsini barkamol inson sifatida shakllantirish kabi muhim muammolarni tadqiq etadi. Bunda, o'quv-tarbiya jarayonlarining o'ziga xos xususiyatlari, zamonaviy ta'lim-tarbiya nazariyasining vazifalari, uning etnopsixologik xususiyatlari hamda ular tomonidan yoritilgan shaxs taraqqiyotini boshqarish imkoniyatlari o'rganiladi.

Uning muhim vazifalari - tinglovchilarda psixologik-pedagogik vaziyatlarni samarali rejalashtira olishga, aqliy va shaxsiy taraqqiyot bilimlarini unumli egallashga, turli yosh davrlarida psixik taraqqiyot qonunlarini to'g'ri anglab, psixotashxis tadqiqotlar olib borishga, o'quvchilarga individual yondasha bilishga, bola psixikasi taraqqiyotida turli noxush holatlarning oldini ola bilishga, ota-onalar, o'z hamkasblari va bolalar bilan madaniyatli muomalada bo'lishga, psixologik nazokatni to'g'ri shakllantirish kabi muammolarini ijobiy hal etishga qaratilgan. Yosh davrlari psixologiyasi o'quv moduli umumiy psixologiya, falsafa, pedagogika, yosh fiziologiyasi va boshqa fanlar bilan uzviy bog'liqdir. Uni o'rganish jarayonida kompyuter texnikasi, aqliy taraqqiyot testlari va boshqa usullardan keng foydalaniladi.



ISHCHI DASTUR

Modulning maqsadi va vazifalari

Modulning maqsadi: tinglovchilarda yosh davrlar psixologiyasi fanining maqsad va vazifalari, maktab yoshidagi bolalarning bilish jarayonlari va individual psixologik xususiyatlari, yosh davrlar psixologiyasining tadqiqot metodlarini tashkil etish va ilmiy asoslash, maktab yoshidagi bolalarning jismoniy va aqliy qobiliyatlarini rivojlantirishda psixotrening mashg'ulotlarning o'rni va samaradorligi jihatlarini shakllantirishdan iborat.

Modulning vazifalari:

Tinglovchilarda yosh davrlar psixologiyasining nazariy asoslari, jismoniy yuklamalarni bajartirishda yosh davrlar psixologiyasi asosida nazariy yondashuv jihatlarini, yosh davrlari psixologiyasida psixologik-pedagogik tashxisni o'rni, mazmun, mohiyati, jismoniy sifatlarini rivojlantirishda psixotrening mashg'ulotlarning samaradorligi bo'yicha bilim, ko'nikma va malakalarni shakllantirishdir.

Modul bo'yicha tinglovchilarning bilim, ko'nikma va malakalari hamda kompetensiyalariga qo'yiladigan talablar:

“Yosh davrlari psixologiyasi” kursini o'zlashtirish jarayonida tinglovchilarning egallagan *bilim* doirasida:

Tinglovchi:

- yosh davrlar psixologiyasi fanining predmeti, maqsadi va vazifalari;
- yosh davrlari uni psixologik tabaqalanish xususiyatlari va muammosi;
- kichik maktab yoshi davrining psixologik xususiyatlari;
- o'smirlik yosh davrining psixologik xususiyatlari;
- ilk o'spirinlik yosh davrining psixologik xususiyatlari;
- o'spirinlik davrini jismoniy sifatlarini shakllantirish va rivojlantirishda sportga bo'lgan qobiliyatlari;
- motivlarini aniqlash va yo'naltirish jarayonlariga ega bo'lishi lozim.

“Yosh davrlari psixologiyasi” modulini amaliyotda qo'llash ko'nikmalarini *egallashi*;

Tinglovchi:

- maktab-oila-mahalla hamkorligida ishlashda psixologik yondoshuv usullari;
- maktab yoshdagi bolalarni sport turlariga yo'naltirishda motiv haqida tushunchaga ega bo'lishi;
- bolalarni sportga ijtimoiy moslashuvini ta'minlash yo'llari;
- yosh davrlarda o'quvchi shaxsining psixik rivojlanishiga ta'sir etuvchi omillarni aniq prognoz qila olish;
- bolalarni sporga yo'naltirishda psixofiziologik bilimlar asosida yondashish;
- jismoniy sifatlarini rivojlantirishda psixotrening mashg'ulotlarning samaradorligi;
- yosh davrlari psixologiyasida psixologik-pedagogik tashxisni afzalligi va amaliyotda qo'llay olish ko'nikmasiga ega bo'lishi lozim.

“Yosh davrlari psixologiyasi” moduli bo'yicha quyidagi **malakalarini** egallashi;

Tinglovchi:

- maktab yoshdagi bolalarda psixik holatlari agressiya, tushkunlik, stress holatlari haqida umumiy tushunchalar;
- nutq, muloqot, o‘yin samaradorligining pasayishi, yuqori darajadagi toliqishni bartaraf etish yo‘llari;
- jismoniy tarbiya darslarini bola shaxsi va yoshiga qarab tashkil etish va boshqarish malakalariga ega bo‘lish;
- zamonaviy psixologik usullardan foydalanish va tashkil etish;
- motivlar mashg‘ulot faoliyatni samaradorligini oshiruvchi vosita ekanligi;
- ontogenezning turli bosqichlarida psixik rivojlanishni asosiy xususiyatlari haqidagi bilimlardan foydalanish haqida malakalarga ega bo‘ladilar.

Modulning o‘quv rejadagi boshqa modullar bilan bog‘liqligi va uzviyligi

Modul mazmuni o‘quv rejadagi “Pedagogning professional kompetentligi va mahorati”, “Maktab o‘quvchilarining morfofunktsional o‘zgarishlari”, “Darsdan tashqari ommaviy sport sog‘lomlashtirish tadbirlarini tashkil etish”, “Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyoti”, “Jismoniy tarbiya va sportda xorijiy tajribalar” kabi o‘quv modullari bilan uzviy bog‘langan holda tinglovchilarning kasbiy tayyorgarlik darajasini orttirishga xizmat qiladi.

Modulning sport ta‘limidagi o‘rni

Ushbu modul psixologiya fanining boshqa sohalaridan tubdan farq qilib, uning ahamiyatliligi yosh davrlar psixologiyasi, psixik taraqqiyot, bolaning bilish jarayonlari, individual xususiyatlari asosida sportga yo‘naltirish, motivlarni o‘rganish va yosh davrlari bo‘yicha jismoniy sifatlarini shakllantirish, bolalarning irodaviy sifatleri, psixologik holatlari, muammolarni aniqlashning zamonaviy usullarini o‘zlashtirish bilan farqlanadi.

Modul bo'yicha soatlar taqsimoti:

T/r	Modul mavzulari	Tinglovchining o'quv yuklamasi, soatlari					
		Hammasi	Auditoriya o'quv yuklamasi				Mustaqil tayyorgarlik
			Jumladan				
			Jami	Nazariy	Amaliy mashg'ulot	Ko'chma mashg'ulot	
1.	Yosh davrlari psixologiyasi fanining predmeti, maqsadi, vazifalari	2	2	2			
2.	Maktab yoshidagi bolalarning bilish jarayonlari va individual psixologik xususiyatlari	2	2	2			
3.	Yosh davrlar psixologiyasini tadqiqot metodlarini tashkil etish va ilmiy asoslash	2	2		2		
4.	Maktab yoshidagi bolalarning jismoniy va aqliy qobiliyatlarini rivojlantirishda psixotrening mashg'ulotlarning o'rni va samaradorligi	2	2		2		
	Jami:	8	8	4	4		

NAZARIY TA'LIM MAZMUNI

1-mavzu: Yosh davrlari psixologiyasi fanining predmeti, maqsadi, vazifalari **Reja:**

- 1.1. Yosh davrlari psixologiyasi faning predmeti, maqsadi, vazifalari.
- 1.2. Yosh davrlari psixologiyasiga doir mamlakatimiz, xorij olimlarining nazariy yondoshuvlari.

Yosh davrlari psixologiyasi faning predmeti, maqsadi va vazifalari. Yosh davrlari psixologiyasining fan sifatida shakllanishi. Shaxsning ontogenezda rivojlanish dinamikasi. E.G'.G'oziyev, B.R.Qodirov, Sh.Baratov, G'.B.Shoumarov, V.M.Karimova, P.P.Blonskiy, L.S.Vigotskiy, S.L.Rubinshteyn, Shtern, J.Piaje maktablari. K.Byuler va Anri Vallon nazariyalari.

2-mavzu: Yosh davrlarining bilish jarayonlari va individual psixologik xususiyatlari

Reja:

2.1. Maktab yoshdagi bolalarning bilish jarayonlari.

2.2. Maktab yoshdagi bolalarning individual psixologik xususiyatlari.

Maktab yoshdagi bolalarning bilish jarayonlari. Kichik maktab yosh davri, o‘smirlik va o‘spirinlik yosh davrlari taraqqiyotida bilish jarayonlari sezgi, idrok, xotira, tafakkur, diqqat, nutq, xayol. Maktab yoshidagi bolalarning individual psixologik xususiyatlari. Kichik maktab yosh davri, o‘smirlik va o‘spirinlik yosh davrida individual psixologik xususiyatlar: xarakter, temperament, qobiliyat.

AMALIY MASHG‘ULOTLAR MAZMUNI

3-mavzu: Yosh davrlar psixologiyasida tadqiqot metodlarini tashkil etish va ilmiy asoslash

Reja:

3.1. Yosh davrlar psixologiyasini tadqiqot metodlari.

3.2. Maktab yoshdagi bolalarning jismoniy tarbiya va sportga bo‘lgan motivlarini aniqlashda psixodiagnostika metodlari mazmuni.

Yoshga oid psixologiyada metodlarni qo‘llashning o‘ziga xos xususiyatlari. Metodlar klassifikatsiyasi. Kuzatish, suhbat, test, metodi va uning tuzilishi. Maktab yoshdagi bolalarning jismoniy tarbiya va sportga bo‘lgan motivlarini aniqlashda psixodiagnostika metodikalar.

4-mavzu: Maktab yoshdagi bolalarning jismoniy va aqliy qobiliyatlarini rivojlantirishda psixotrening mashg‘ulotlarning o‘rni va samaradorligi

Reja:

4.1. Maktab yoshidagi bolalarning aqliy qobiliyatlarini rivojlantirishda psixotrening mashg‘ulotlarni o‘rni va samaradorligi.

4.2. Maktab yoshidagi bolalarning jismoniy rivojlantirishda psixotrening mashg‘ulotlarni o‘rni va samaradorligi.

Umumiy o‘rta ta‘lim maktablarida o‘quvchilarni sport faoliyatlariga yo‘naltirishda psixotrening mashg‘ulotlarni o‘rni va samaradorligi, bolalarni jismoniy va intellekt sifatlarini rivojlantirish, aniqlashning psixodiagnostikasi, korreksiyasi hamda oddiy va murakkab tezlik reaksiyasini aniqlash. Diqqatni jadalligini va taqsimlanishini aniqlash, “O‘z-o‘zini ishontirish”, “Mening holatim”, “Nosoz telefon”, “Aftobus” psixotrening mashg‘ulotlar, autogen mashqlar, mental trening haqida tushuncha.

Dasturning axborot-metodik ta‘minoti.

Modulni o‘qitish jarayonida ishlab chiqilgan o‘quv-metodik materiallar, tegishli

Yosh davrlari psixologiyasi

soha bo'yicha ilmiy jurnallar, Internet resurslari, multimedia mahsulotlari va boshqa elektron va qog'oz variantdagi manbalardan foydalaniladi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO‘YXATI

I. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining asarlari:

1. Mirziyoyev Sh.M. Milliy taraqqiyot yo‘limizni qat’iyat bilan davom ettirib, yangi bosqichga ko‘taramiz – Toshkent: “O‘zbekiston”. 2017. – 592 b.
2. Mirziyoyev Sh.M. Buyuk kelajagimizni mard va olijanob halqimiz bilan birga quramiz. – Toshkent: “O‘zbekiston”. 2017. – 488 b.
3. Mirziyoyev Sh.M. Milliy taraqqiyot yo‘limizni qat’iyat bilan davom ettirib, yangi bosqichga ko‘taramiz. 1-jild / Sh.M. Mirziyoyev. – Toshkent: “O‘zbekiston”, 2018. – 592 b.
4. Mirziyoyev Sh.M. Xalqimizning roziligi bizning faoliyatimizga berilgan eng oliy bahodir. 2-jild / Sh.M. Mirziyoyev. – Toshkent: “O‘zbekiston”, 2019. – 400 b.
5. Mirziyoyev Sh.M. Niyati ulug‘ xalqning ishi ham ulug‘, hayoti yorug‘ va kelajagi farovon bo‘ladi. 3-jild / Sh.M. Mirziyoyev. – Toshkent: “O‘zbekiston”, 2019. – 592 b.
6. Mirziyoyev Sh.M. Milliy tiklanishdan – milliy yuksalish sari. 4-jild / Sh.M. Mirziyoyev. – Toshkent: “O‘zbekiston”, 2020. – 400 b.

II. Normativ-huquqiy hujjatlar

7. O‘zbekiston Respublikasining Konstitutsiyasi // <http://lex.uz/acts/20596>
8. O‘zbekiston Respublikasining 2015-yil 4-sentabrdagi O‘RQ-394-son “Jismoniy tarbiya va sport to‘g‘risida”gi O‘zbekiston Respublikasi Qonuniga o‘zgartish va qo‘shimchalar kiritish haqida”gi Qonuni // <https://lex.uz/docs/-2742233>
9. O‘zbekiston Respublikasining 2017-yil 3-yanvardagi O‘RQ-419-son “Korrupsiyaga qarshi kurashish to‘g‘risida”gi Qonuni. <https://lex.uz/docs/-3088008>
10. O‘zbekiston Respublikasining 2019-yil 29-oktabrdagi O‘RQ-576-son “Ilm-fan va ilmiy faoliyat to‘g‘risida”gi Qonuni // <https://lex.uz/docs/-4571490>
11. O‘zbekiston Respublikasining 2020-yil 23-sentabrdagi O‘RQ-637-son “Ta’lim to‘g‘risida”gi Qonuni // <https://lex.uz/docs/-5013007>
12. O‘zbekiston Respublikasining 2020-yil 3-dekabrdagi O‘RQ-653-son “O‘zbekiston Respublikasining ayrim qonun hujjatlariga o‘zgartish va qo‘shimchalar kiritish to‘g‘risida”gi Qonuni // <https://lex.uz/docs/-5140909>
13. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2018-yil 5-sentabrdagi PF-5538-son “Xalq ta’limini boshqarish tizimini takomillashtirish bo‘yicha qo‘shimcha chora-tadbirlar to‘g‘risida”gi farmoni // <https://lex.uz/docs/-3893445>
14. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2019-yil 29-apreldagi PF-5712-son “O‘zbekiston Respublikasi Xalq ta’limi tizimini 2030-yilgacha rivojlantirish konsepsiyasini tasdiqlash to‘g‘risida”gi farmoni // <https://lex.uz/docs/-4312785>
15. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2020-yil 24-yanvardagi PF-5924-son “O‘zbekiston Respublikasida jismoniy tarbiya va sportni yanada takomillashtirish

va ommalashtirish chora-tadbirlari to'g'risida" farmoni // <https://lex.uz/docs/-4711327>

16. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2020-yil 6-noyabrdagi PF-6108-son "O'zbekistonning yangi taraqqiyot davrida ta'lim-tarbiya va ilm-fan sohalarini rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida" farmoni // <https://lex.uz/docs/-5085999>

17. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2018-yil 14-avgustdagi PQ-3907-son "Yoshlarni ma'naviy-axloqiy va jismoniy barkamol etib tarbiyalash, ularga ta'lim-tarbiya berish tizimini sifat jihatidan yangi bosqichga ko'tarish chora-tadbirlari to'g'risida"gi qarori // <https://lex.uz/docs/-3864155>

18. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2020-yil 6-noyabrdagi PQ-4884-son "Ta'lim-tarbiya tizimini yanada takomillashtirishga oid qo'shimcha chora-tadbirlar to'g'risida"gi qarori // <https://lex.uz/docs/-5085887>

19. O'zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining 2018-yil 14-avgustdagi 658-son "O'zbekiston Respublikasi Jismoniy tarbiya va sport vazirligi huzurida Jismoniy tarbiya va sport bo'yicha mutaxassislarni ilmiy-metodik ta'minlash, qayta tayyorlash va malakasini oshirish markazi faoliyatini yanada takomillashtirish to'g'risida"gi qarori // <https://lex.uz/docs/-3863838>

20. O'zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining 2019-yil 12-iyuldagi 577-son "O'quvchilarni psixologik-pedagogik qo'llab-quvvatlash ishlarini yanada takomillashtirish to'g'risida"gi qarori // <https://lex.uz/docs/-4417140>

III. Maxsus adabiyotlar

21. Achilov A.M., Akramov J.A., Goncharova O.V. Bolalarning jismoniy sifatlarini tarbiyalash. – Toshkent: Lider Press, 2009. – 200 b.

22. Salamov R.S. Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyati. Darslik. 1 tom. – Toshkent: ITA-PRESS, 2014. – 220 b.

23. Tangriyev A.T. Sport mashqi jarayonida bolalar va o'quvchilarning jismoniy qobiliyatlarini rivojlantirish uslubiyoti. – Toshkent: Ilmiy texnika axboroti-press nashriyoti, 2018. – 152 b.

24. Xolmurodov L.Z. Bolalar va o'smirlar sporti asoslari [Matn]: o'quv qo'llanma / L.Z. Xolmurodov. – T.: "O'zkitobsavdonashriyoti", 2020. – 276 b.

25. Xolnazarova M.X., Muxliboyev M.Q. Yosh va pedagogik psixologiya. – Toshkent: "Fan va texnologiya", 2014. – 208 b.

26. Авдулова Т.П. Психология подросткового возраста [Электронный ресурс]: учебник и практикум для академического бакалавриата / Т.П. Авдулова. – Москва: Издательство Юрайт, 2018. – 394 с.

27. Возрастная и педагогическая психология [Электронный ресурс]: учебник для академического бакалавриата / О.В. Калинова и др.; Под ред. Б.А. Сосновского. – Москва: Издательство Юрайт, 2018. – 359 с.

28. G'oziyev E. Ontogenez psixologiyasi: Nazariy-eksperimental tahlil: Monografiya. – Toshkent: NOSHIR, 2010. – 360 b.

29. Gulobod Q., Ishmuhamedov R., Normuhamedova M. An'anaviy va noan'anaviy ta'lim. – Samarqand: "Imom Buxoriy xalqaro ilmiy-tadqiqot markazi" nashriyoti, 2019. – 312 b.

Yosh davrlari psixologiyasi

30. Ibraymov A.E. Masofaviy o‘qitishning didaktik tizimi: metodik qo‘llanma / tuzuvchi. A.E. Ibraymov. – Toshkent: “Lesson press”, 2020. – 112 b.
31. Ishmuhamedov R.J., Mirsolieva M. O‘quv jarayonida innovatsion ta’lim texnologiyalari. – Toshkent: “Fan va texnologiya”, 2014. – 60 b.
32. Neklyudova V.V. Vozrastnaya psixologiya: uchebno-metod. posobie / V.V. Neklyudova; FGBOU VPO Permskaya GSXA. – Perm: Izd-vo FGBOU VPO Permskaya GSXA, 2013. – 23 s.
33. Obuxova L.F. Vozrastnaya psixologiya: uchebnik dlya vuzov / L.F. Obuxova. – Moskva: Izdatelstvo Yurayt, 2020. – 460 s.
34. Психология развития и возрастная психология [Электронный ресурс]: учебник и практикум для прикладного бакалавриата / Л.А. Головей [и др.]; под общей редакцией Л.А. Головей. – Москва: Издательство Юрайт, 2019. – 413 с.
35. Сорокоумова Е.А. Возрастная психология [Электронный ресурс]: учебное пособие для академического бакалавриата / Е.А. Сорокоумова. – Москва: Издательство Юрайт, 2018. – 227 с.
36. Шапошников Т.Е. Возрастная и педагогическая психология [Электронный ресурс]: учебник и практикум для академического бакалавриата / Т.Е. Шапошникова, В.А. Шапошников, В.А. Корчуганов. – Москва: Издательство Юрайт, 2018. – 218 с.

Elektron ta’lim resurslari

37. <http://edu.uz>
38. <http://huquqburch.uz>
39. <http://lex.uz>
40. <http://senat.uz>
41. <http://stat.uz>
42. <http://uza.uz>
43. <http://uzdjtsu.uz>
44. <http://uz-edu.uz>
45. <http://www.openinfo.uz>
46. <http://ziyonet.uz>
47. <https://minsport.uz>
48. <https://president.uz>
49. <https://sportedu.uz>
50. <https://strategy.uz>
51. <https://www.gov.uz>



**MODULNI O‘QITISHDA
FOYDALANILADIGAN INTERFAOL
TA’LIM METODLARI**

Yosh davrlari psixologiyasi

INTERFAOL METODLAR deganda - ta'lim oluvchilarni faollashtiruvchi va mustaqil fikrlashga undovchi, ta'lim jarayonining markazida ta'lim oluvchi bo'lgan metodlar tushuniladi. Bu metodlar qo'llanilganda ta'lim beruvchi ta'lim oluvchini faol ishtirok etishga chorlaydi. Ta'lim oluvchi butun jarayon davomida ishtirok etadi. Ta'lim oluvchi markazda bo'lgan yondoshuvning foydali jihatlari quyidagilarda namoyon bo'ladi:

- ta'lim samarasi yuqoriroq bo'lgan o'qish-o'rganish;
- ta'lim oluvchining yuqori darajada rag'batlantirilishi;
- ilgari orttirilgan bilimning ham e'tiborga olinishi;
- o'qish shiddatini ta'lim oluvchining ehtiyojiga muvofiqlashtirilishi;
- ta'lim oluvchining tashabbuskorligi va mas'uliyatining qo'llab-quvvatlanishi;
- amalda bajarish orqali o'rganilishi;
- ikki taraflama fikr-mulohazalarga sharoit yaratilishi.

“SWOT-TAHLIL” metodi

Metodning maqsadi: mavjud nazariy bilimlar va amaliy tajribalarni tahlil qilish, taqqoslash orqali muammoni hal etish yo'llarni topishga, bilimlarni mustahkamlash, takrorlash, baholashga, mustaqil, tanqidiy fikrlashni, nostandart tafakkurni shakllantirishga xizmat qiladi.



Namuna: Umumta'lim muassasalari jismoniy tarbiya fani dars mashg'ulotlari uchun tavsiya etilgan voleybol mashg'uloti yuzasidan SWOT tahlilini ushbu jadvalga tushiring.

Yosh davrlari psixologiyasi

S	Basketbol o‘yining kuchli tomonlari	W	Basketbol o‘yining kuchsiz tomonlari
	•		•
	•		•
	•		•
	•		•
O	Basketbol o‘yining imkoniyatlari	T	Basketbol o‘yining to‘siqlar
	•		•
	•		•
	•		•
	•		•

“AQLIY HUJUM” metodi

“Aqliy hujum” metodi - biror muammo bo‘yicha ta‘lim oluvchilar tomonidan bildirilgan erkin fikr va mulohazalarni to‘plab, ular orqali ma‘lum bir echimga kelinadigan metoddir. “Aqliy hujum” metodining yozma va og‘zaki shakllari mavjud. Og‘zaki shaklida ta‘lim beruvchi tomonidan berilgan savolga ta‘lim oluvchilarning har biri o‘z fikrini og‘zaki bildiradi. Ta‘lim oluvchilar o‘z javoblarini aniq va qisqa tarzda bayon etadilar. Yozma shaklida esa berilgan savolga ta‘lim oluvchilar o‘z javoblarini qog‘oz kartochkalariga qisqa va barchaga ko‘rinarli tarzda yozadilar. Javoblar doskaga (magnitlar yordamida) yoki «pinbord» doskasiga (ignalar yordamida) mahkamlanadi. “Aqliy hujum” metodining yozma shaklida javoblarni ma‘lum belgilar bo‘yicha guruhlab chiqish imkoniyati mavjuddir. Ushbu metod to‘g‘ri va ijobiy qo‘llanilganda shaxsni erkin, ijodiy va nostandart fikrlashga o‘rgatadi.

“Aqliy hujum” metodidan foydalanilganda ta‘lim oluvchilarning barchasini jalb etish imkoniyati bo‘ladi, shu jumladan ta‘lim oluvchilarda muloqot qilish va munozara olib borish madaniyati shakllanadi. Ta‘lim oluvchilar o‘z fikrini faqat og‘zaki emas, balki yozma ravishda bayon etish mahorati, mantiqiy va tizimli fikr yuritish ko‘nikmasi rivojlanadi. Bildirilgan fikrlar baholanmasligi ta‘lim oluvchilarda turli g‘oyalar shakllanishiga olib keladi. Bu metod ta‘lim oluvchilarda ijodiy tafakkurni rivojlantirish uchun xizmat qiladi.

“Aqliy hujum” metodi ta‘lim beruvchi tomonidan qo‘yilgan maqsadga qarab amalga oshiriladi:

1. Ta‘lim oluvchilarning boshlang‘ich bilimlarini aniqlash maqsad qilib qo‘yilganda, bu metod darsning mavzuga kirish qismida amalga oshiriladi.

2. Mavzuni takrorlash yoki bir mavzuni keyingi mavzu bilan bog‘lash maqsad qilib qo‘yilganda-yangi mavzuga o‘tish qismida amalga oshiriladi.

3. O‘tilgan mavzuni mustahkamlash maqsad qilib qo‘yilganda-mavzudan so‘ng, darsning mustahkamlash qismida amalga oshiriladi.

“Aqliy hujum” metodini qo‘llashdagi asosiy qoidalar:

Yosh davrlari psixologiyasi

1. Bildirilgan fikr-g'oyalar muhokama qilinmaydi va baholanmaydi.
2. Bildirilgan har qanday fikr-g'oyalar, ular hatto to'g'ri bo'lmasa ham inobatga olinadi.
3. Har bir ta'lim oluvchi qatnashishi shart.

“DAVRA SUHBATI” metodi

“Davra suhbatı” metodi – aylana stol atrofida berilgan muammo yoki savollar yuzasidan ta'lim oluvchilar tomonidan o'z fikr-mulohazalarini bildirish orqali olib boriladigan o'qitish metodidir.

“Davra suhbatı” metodi qo'llanilganda stol-stullarni doira shaklida joylashtirish kerak. Bu har bir ta'lim oluvchining bir-biri bilan “ko'z aloqasi”ni o'rnatib turishiga yordam beradi. Davra suhbatining og'zaki va yozma shakllari mavjuddir. Og'zaki davra suhbatida ta'lim beruvchi mavzuni boshlab beradi va ta'lim oluvchilardan ushbu savol bo'yicha o'z fikr-mulohazalarini bildirishlarini so'raydi va aylana bo'ylab har bir ta'lim oluvchi o'z fikr-mulohazalarini og'zaki bayon etadilar. So'zlayotgan ta'lim oluvchini barcha diqqat bilan tinglaydi, agar muhokama qilish lozim bo'lsa, barcha fikr-mulohazalar tinglanib bo'lingandan so'ng muhokama qilinadi. Bu esa ta'lim oluvchilarning mustaqil fikrlashiga va nutq madaniyatining rivojlanishiga yordam beradi.

PSIXOTRENING MASHG'ULOTLAR.

O'zini-o'zi qabul qilish va o'zini boshqalar tomonidan qabul qilinishini anglash xususiyatlari uchun mashqlar

“O'ZINI-O'ZI TANQID” mashqi

Har bir kishining o'zi haqida mustaqil fikri bor, u o'zining takrorlanmasligi, nodirligi bilan boshqalardan ajratib turadi. Shu bilan birga beixtiyor savol tug'ildi: boshqalar ham uning o'zi haqidagi fikrlarini bilishadimi, boshqalar ham uni o'zi ko'rganidek ko'radilarmi? Berilgan mashq bu savolga javob topishga yordam beradi. Ishtirokchilar qog'oz varaqlarini oladilar va unga ishlarini yozadilar va uni uchta vertikal chiziq bilan bo'ladilar.

1-grafa: “Men kimman?” 10ta epitet so'z, javoblar tez yoziladi, miyaga kelgan fikrni qanday bo'lsa shunday ifoda qilinadi.

2-grafa: “Bu savolga sizning ota-onangiz, tanishlaringiz qanday javob bergan bo'lar edilar?” (ulardan bittasini tanlash mumkin).

3-grafa: Xuddi shu savolga guruhdan bir odam javob beradi. Kimligini, ishtirokchini tanlaydi.

Keyin har bir ishtirokchi o'z varag'ini oladi, javoblarini solishtiradi, bir-biriga o'xshash joylarini ajratib chiqadi. Xatti-harakatini kuchli tomonlarini ajratib o'tish mumkin, u uchchala grafada ham takrorlanadi. Mos kelgan so'zlar hisoblanadi. Mos kelgan so'zlarning salmog'i insonni qanchalik ochiqligini ko'rsatib beradi.

“HAMKORNI TASAVVUR QILISH” mashqi

Guruhlar juft-juft bo'lib bo'linadilar (juftlikka notanish bo'lgan insonlar

birlashadilar). Besh daqiqa mobaynida har bir ishtirokchi o'z hamkori bilan suhbatda u haqida ko'proq axborotni olishi kerak. O'zini-o'zi taqdim qilishda quyidagi savollarni berishi mumkin: men o'zimda nimani qadrlayman, men faxrlanadigan narsa, men nimani hammadan yaxshi bajaraman va boshqalar. Taqdimot quyidagicha tartibda o'tadi: juftlikning bir a'zosi stulda o'tiradi, ikkinchisi uning orqasida turadi, birinchi odamning elkasiga qo'lini qo'yib, turgan odam o'tirgan odam nomidan gapiradi, o'zini sherigining nomi bilan ataydi. Gapirayotganning vazifasi o'z taqdimotni bir daqiqa mobaynida gapirib o'tishi kerak. O'tirgan odamni taqdim etib bo'lganidan so'ng guruhdagi hohlagan odamga savol berishi mumkin, bularga esa u o'tirgan odam nomidan javob beradi. Taqdimot qilinayotgan inson jarayonga qo'shilishga haqqi yo'q, uning vazifasi jim o'tirish va eshitish.

“ROLLI O‘YIN” metodi

“Rolli o‘yin” metodining bosqichlari quyidagilardan iborat:

1. Ta'lim beruvchi mavzu bo'yicha o'yinning maqsad va natijalarini belgilaydi hamda rolli o'yin ssenariysini ishlab chiqadi.
2. O'yinning maqsad va vazifalari tushuntiriladi.
3. O'yinning maqsadidan kelib chiqib, rollarni taqsimlaydi.
4. Ta'lim oluvchilar o'z rollarini ijro etadilar. Boshqa ta'lim oluvchilar ularni kuzatib turadilar.
5. O'yin yakunida ta'lim oluvchilardan ular ijro etgan rolni yana qanday ijro etish mumkinligini izohlashga imkoniyat beriladi. Kuzatuvchi bo'lgan ta'lim oluvchilar o'z yakuniy mulohazalarini bildiradilar va o'yinga xulosa qilinadi.

Ushbu metodni qo'llash uchun senariy ta'lim beruvchi tomonidan ishlab chiqiladi. Ba'zi hollarda ta'lim oluvchilarni ham ssenariy ishlab chiqishga jalb etish mumkin. Bu ta'lim oluvchilarning motivatsiyasini va ijodiy izlanuvchanligini oshirishga yordam beradi. Ssenariy maxsus fan bo'yicha o'tilayotgan mavzuga mos ravishda, hayotda yuz beradigan ba'zi bir holatlarni yoritishi kerak. Ta'lim oluvchilar ushbu rolli o'yin ko'rinishidan so'ng o'z fikr-mulohazalarini bildirib, kerakli xulosa chiqarishlari lozim.



NAZARIY MATERIALLAR

Yosh davrlari psixologiyasi

1-MAVZU	YOSH DAVRLARI PSIXOLOGIIYASI FANING PREDMETI, MAQSADI, VAZIFALARI
----------------	--

(ma'ruza - 2 soat)

1.1. Ma'ruzani olib borish texnologiyasi

Mashg'ulot shakli	Mavzu bo'yicha ma'ruza
Ma'ruza rejasi	<p>1.1. Yosh davrlari psixologiyasi faning predmeti, maqsadi, vazifalari.</p> <p>1.2. Yosh davrlari psixologiyasiga doir mamlakatimiz va xorij olimlarining nazariy yondashuvlari.</p>
O'quv mashg'ulotining maqsadi	<p>Yosh davrlari psixologiyasi faning predmeti, maqsadi va vazifalari. Yosh davrlari psixologiyasining fan sifatida shakllanishi. Shaxsning ontogenezda rivojlanish dinamikasi. E.G'.G'oziyev, B.R.Qodirov, Sh.Baratov, G'.B.Shoumarov, V.M.Karimova, P.P.Blonskiy, L.S.Vigotskiy, S.L.Rubinshteyn, Shtern, J.Piaje maktablari. K.Byuler va Anri Vallon nazariyalari haqida umumiy tushunchalarni berish.</p>
Tayanch tushuncha va iboralar	<p>Psixologiya, yosh davrlari psixologiyasi, ontogenez, rivojlanish, taraqqiyot, yosh.</p>
Pedagogik vazifalar:	O'quv faoliyati natijalari:
Yosh davrlari psixologiyasi faning predmeti, maqsadi va vazifalari bilan tanishtirish;	Yosh davrlari psixologiyasi faning predmeti, maqsadi va vazifalari haqida ma'lumotga ega bo'ladilar;
Shaxsning ontogenezda rivojlanish dinamikasi haqida ma'lumot beriladi;	Shaxsning ontogenezda rivojlanish dinamikasi haqida aytib bera oladilar;
E.G'.G'oziyev, B.R.Qodirov, Sh.Baratov, G'.B.Shoumarov, V.M.Karimova, P.P.Blonskiy, L.S.Vigotskiy, L.Rubinshteyn, Shtern, J.Piaje maktablari. K.Byuler va Anri Vallon nazariyalari haqida umumiy tushunchalarni mohiyati yoritiladi.	E.G'.G'oziyev, B.R.Qodirov, Sh.Baratov, G'.B.Shoumarov, V.M.Karimova, P.P.Blonskiy, L.S.Vigotskiy, S.L.Rubinshteyn, Shtern, J.Piaje maktablari. K.Byuler va Anri Vallon nazariyalari haqida umumiy tushunchalarni yoritib bera oladilar;

Yosh davrlari psixologiyasi

O'qitish usullari	Nazariy, namoyish, swot-tahlili, klaster, aqliy hujum, jadval to'ldirish texnikasi.
O'qitish vositalari	Ma'ruza matni, komp'yuter texnologiyasi, slaydlar.
O'qitish shakllari	Jamoaviy ish
O'qitish sharoiti	Texnik vositalar bilan ta'minlangan, o'qitish usullarini qo'llash mumkin bo'lgan o'quv xona.
Monitoring va baholash	Kuzatish, og'zaki nazorat, yozma nazorat, o'quv topshiriq, test.

Yosh davrlari psixologiyasi

Ma'ruzaning texnologik kartasi

Ish jarayoni bosqichlari vaqti	Faoliyatning mazmuni	
	O'qituvchi	Tinglovchi
1 bosqich. Kirish (15 daqiqa)	<p>1.1. O'quv darsining mavzusi va rejasini aytadi. Tayanch ibora va tushunchalarni, darsdan kutiladigan natijalarni tushuntiradi.</p> <p>1.2. Ma'ruza darsining maqsadi va o'quv faoliyati natijalarini aytadi. Tinglovchilarni aqliy hujumga tortish uchun jonlantiruvchi savollar beradi.</p>	<p>Tinglaydi va yozadi</p> <p>Mavzu nomini yozib oladilar</p> <p>Savollarga birlamchi javob beradilar.</p>
2 bosqich. Asosiy jarayon (55 daqiqa)	<p>2.1. Ma'ruza rejasining barcha savollari bo'yicha vizual materialni namoyish qiladi. Mavzuning asosiy joylarini yozib olishlarini so'raydi. Faollashtiruvchi savol-javob o'tkazadi.</p> <p>1.Yosh davrlari psixologiyasi nimani o'rganadi?</p> <p>2.Shaxsning rivojlanishiga qanday omillar ta'sir etadi?</p> <p>3.Yosh tushunchasi haqida qanday yondoshuvlar mavjud?</p> <p>2.2. Mavzuning tayanch iboralarini klaster usulida o'rganiladi. Mavzuga oid bo'lmagan iboralar olib tashlanib, kerakli tushuncha va iboralar qo'shiladi. Javoblarni to'g'rilaydi va xulosalaydi.</p> <p>2.3. Tinglovchilarga erkin fikr aytishga ruhsat beriladi va ularni rag'batlantiradi.</p>	<p>Tinglaydi, o'rganadi, Yozadi, aniqlaydi, savollar beradi.</p> <p>Asosiy joylarini yozadi</p> <p>Savollarga javob beradi</p>
3 bosqich. Yakuniy bosqich (10 daqiqa)	<p>3.1. Mavzu bo'yicha umumiy xulosa qiladi.</p> <p>3.2. O'zini-o'zi nazorat qilish uchun savollar beradi.</p> <p>3.3. Navbatdagi mashg'ulotda ko'riladigan masalani e'lon.</p> <p>3.4. Mustaqil o'rganish uchun</p>	<p>Tinglaydi</p> <p>Mustaqil ishlash uchun topshiriqni yozib oladi</p>

Yosh davrlari psixologiyasi

	mavzular taklif etiladi.	
--	--------------------------	--

1.1. YOSH DAVRLARI PSIXOLOGIYASI FANING PREDMETI, MAQSADI, VAZIFALARI

Yosh davrlari psixologiyasi – psixologiya fanining inson rivojlanishining yosh davrlari xususiyatlarini o‘rganuvchi sohasidir.

Uning tadqiqot predmeti – inson psixikasining yosh bilan bog‘liq o‘zgarishlari, psixik jarayonlar ontogenezi (organizmning individual rivojlanishi) va rivojlanayotgan odam shaxsiyatining psixologik sifatleri. Yosh psixologiyasi psixik jarayonlardagi yosh xususiyatlari, bilimlarni egallashda yosh imkoniyatlari, shaxs kamolotining asosiy omillari va boshqalarni o‘rganadi. Yosh psixologiyasi pedagogik psixologiya bilan uzviy bog‘liq.

Yosh va pedagogik psixologiya umumiyliigi bola, o‘smir, o‘spirin kabi umumiy o‘rganish ob‘ektlari bilan izohlanadi. Yosh davrlari va pedagogik psixologiya ta‘lim va tarbiya jarayonida bolani o‘rganish bilan o‘zaro uzviy birlikni tashkil etadi.

Tarbiya va ta‘limning yosh xususiyatlariga bog‘liq jihatlari qadimgi davrlardan buyon o‘rganiladi. Yosh davrlari va pedagogik psixologiya fan sifatida XIX asrning ikkinchi yarmida shakllandi. Bu psixologiya faniga genetik g‘oyalarning kirib kelishi bilan bog‘liqdir. Rivojlanayotgan psixologik–pedagogik fikrga mashhur rus pedagogi K.D.Ushinskiy va, birinchi navbatda, uning «Chelovek kak predmet vospitaniya» («Inson – tarbiya predmeti sifatida») degan asari katta hissa qo‘shgan edi. Yosh psixologiyasi fanining rivojlanishiga ingliz olimi Charlz Darvinning evolyusion g‘oyalari jiddiy ta‘sir ko‘rsatdi. Psixologiya tomonidan o‘rganiladigan omillarining reflektor mohiyatini tushunish uchun psixik faoliyat ahamiyatini mashhur fiziolog olim I.M.Sechenov ham ta‘kidlab o‘tgan. Yosh va pedagogik psixologiyada Veber va Fexnerning psixofizik kashfiyoti, Ebbingauzning xotiraga oid tadqiqoti, G.Gelmgolsning sezgi organlarining psixofiziologiyasiga oid ishi, Vundt tomonidan psixologik psixologiya hissiyoti va harakatlarining o‘rganilishi va boshqalar asosiy ahamiyatga ega.

XX asr boshida yosh va pedagogik psixologiya sohasida ikki asosiy: **biologik va ijtimoiy yo‘nalish** ajratilgan.

Biologik, biogenetik yo‘nalishga xos narsa – tug‘ma xususiyatlar, «irsiyat»ga yo‘naltirilish, bola xulqi va rivojlanishini sodda-mexanik tushunishga intilishdir. Bola rivojlanishidagi irsiy omillarni ortiqcha baholash va biogenetik qonuniyatlarni psixologiyaga to‘g‘ridan-to‘g‘ri ko‘chirish mazkur yo‘nalishning o‘ziga xos kamchiligi bo‘lib hisoblanadi. Psixologiyadagi biogenetik qonuniyat – Gekkel tomonidan XIX asrda shakllantirilgan mashhur evolyusiya qonunlarini yosh psixologiyasi sohasiga ko‘chirishga urinishdir. Homila ona qornidaligida bir hujayrali mavjudotdan inson bo‘lgunga qadar barcha rivojlanish davrlarini bosib

o'tgani kabi, bola ham insoniyat tarixidagi asosiy bosqichlarni qayta bosib o'tadi. Shunday qilib, bola bosib o'tadigan besh bosqich ajratilgan: yovvoyilik davri, ov davri, chorvachilik davri, dehqonchilik davri va sanoat davri. Mazkur davrlashtirishga ko'ra, bola yovvoyi holda tug'iladi, barcha bosqichlarni birin-ketin bosib o'tib, oxirida unda pul, savdo, almashinishga qiziqish paydo bo'ladi, ya'ni kapitalistik tuzum idealiga javob beradi.

Biogenetik qonuniyat asosida bolaning psixik rivojlanishi **sirtqi ta'sir emas, ichki sabab natijasida yuzaga keladi** degan g'oya yotadi. Tarbiyaga qaramay, u tashqi omil sifatida namoyon bo'ladi, ba'zi tabiiy, irsiy-shartli psixik sifatlarining namoyon bo'lish jarayonini sekinlashtiradi yoki tezlashtiradi. Biogenetizm o'qituvchi, tarbiyachilarsiz - «erkin tarbiya» pedagogik nazariyasining psixologik asosi bo'lib qoldi.

Pedagogik psixologiyadagi **ijtimoiy genetik** yo'nalish ham xatolardan xoli emas edi. Turlicha bo'lib tuyulgan bu nazariyalar ko'p hollarda bir-biriga yaqin. Bu yo'nalish tarafdorlarining fikricha, muhit bola rivojlanishida fatal (taqdir) omil sifatida namoyon bo'ladi va shuning uchun ham insonni o'rganish uchun uning muhitini tahlil qilishning o'zi kifoya: o'rab turgan muhit qanday bo'lsa, inson shaxsi batamom o'shanday bo'ladi.

Biogenetizm xulq rivojlanishini genetik moyillikning amalga oshishiga taqab, shaxsiyat faolligini inkor qilgani kabi, ijtimoiy genetika ham hamma narsani ijtimoiy muhitga taqab, shaxs faolligini inkor qildi.

Psixologiyadagi biogenetik va ijtimoiy genetik yo'nalishlar XX asrning 30-yillaridayoq psixolog va pedagoglar uchun tanqid ob'ektiga aylanib qoldi.

Na biogenetika va na ijtimoiy genetika bolaning psixik rivojlanish manbalari va mexanizmlari haqida to'g'ri va to'la tasavvur bera olmasdi. Bu vazifani **pedologiya** nomini olgan maxsus soha ham uddalay olmasligi ma'lum bo'ldi.

«**PEDOLOGIYA**» – («paydos» – go'dak va «logos» – fan) – bolalar haqidagi fan demakdir.

Pedologiya mazmunan bola rivojlanishining psixologik, psixologik va biologik konsepsiyalarining mexanik umumiylikni tashkil etadi. XIX asr oxiri va XX asr boshida paydo bo'lgan (S.Xoll, E.Meyman, V.Preyer – G'arbda, V.M.Bexterev, A.P.Nechaev, G.I.Rossolimo – Rossiyada) evolyusion g'oyalarning psixologiyaga kirib kelishi bilan pedologiya XX asrning 30-yillarida bolalar haqidagi yagona fan mavqeiga da'vogarlik qila boshladi. U bolalar yoshi pedagogikasi va fiziologiyasini siqib chiqarib, bolalarni o'rganish huquqini monopolizatsiya qilib oldi.

Pedologiyaning g'oyaviy va mexanik yo'riqlari, uning antipsixologizmi, o'quvchilarning «aqliy qobiliyati koeffisienti»ni asoslanmagan testlar bilan aniqlashga urinishi psixologiya va pedagogika rivojlanishiga salbiy ta'sir qildi va maktabga ko'p zarar etkazdi.

Biroq butun pedologiyani yalpisiga tanqid qilish bu soha olimlari erishgan ijobiy yutuqlarni ham inkor qilishga olib keldi va butun yosh rivojlanishi muammosiga nisbatan ko'p holda salbiy munosabat uyg'otdi.

1.2. YOSH DAVRLARI PSIXOLOGIYASIGA DOIR MAMLAKATIMIZ VA XORIJ OLIMLARINING NAZARIY YONDOSHUVLARI

20-30-yillarda pedagogik psixologiya sohasida boy tadqiqot materiallarini o'z ichiga oluvchi ko'p ilmiy ishlar amalga oshirildi. Bu tadqiqotlar: N.K.Krupskaya (tanlangan asarlar), A.S.Makarenkning bola shaxsi va bolalar jamoasi bo'yicha qarashlari tizimi (u qarovsiz qolgan bolalar uchun mo'ljallangan bolalar kommunasi rahbari bo'lgan), L.S.Vigotskiy va uning oliy psixik funksiyalar rivojlanishi nazariyasi. Shuningdek, psixolog olimlarning XX asr ikkinchi yarmidagi ishlari – B.G.Ananov, L.I.Bojovich, P.Ya.Galperin, V.V.Davidov, A.V.Zaporozh, L.V.Zankov, G.S.Kostyuk, N.A.Menchinskaya, N.F.Talizina, D.V.Elkonin va ko'plab boshqa olimlarning yosh va pedagogika psixologiyasi sohasida amalga oshirgan ishlari ham shu jumladan. Bu masala shuningdek, O'zbekiston psixolog olimlari tomonidan ham tadqiq etilmoqda.

Rivojlanish jarayonida faqat bilim va harakat usullarining o'zgarishi, murakablashishi sodir bo'lmaydi. Bolaning psixik rivojlanishi uning butun shaxsidagi o'zgarishlar, ya'ni shaxsning umumiy xususiyatlari rivojlanishini o'z ichiga oladi. Rivojlanish dinamikasiga quyidagilarni kiritish mumkin:

1) bola shaxsini yo'naltirishdagi umumiy xususiyatlar (o'qish, anglash, atrofdegilar bilan munosabat),

2) faoliyatining psixologik tuzilishi xususiyatlari (motiv, maqsad, ob'ekt) va

3) anglash mexanizimining rivojlanish darajasi.

Shunday qilib, bolaning butun rivojlanish jarayonini uch qismga bo'lish mumkin: 1) ta'lim jarayonida bilim va faoliyat usullarining rivojlanishi,

2) egallangan usullarni tatbiq etish mexanizmlarining psixologik rivojlanishi,

3) shaxs umumiy xususiyatlarining rivojlanishi (yo'naltirilganlik, faoliyatning psixologik tuzilishi, anglash va fikrlash). Ko'rsatilgan rivojlanish yo'llarining har biri o'ziga xos. Bu yo'llarning barchasi o'zaro bog'liqlik va faqat birgalikdagina **psixik rivojlanish** deb ataluvchi shaxsdagi o'zgarishlar jarayonini tashkil etadi.

Inson psixik rivojlanishining ijtimoiy shartliligi rivojlanish jarayonini bilim va ko'nikmalarning oddiy to'planib borishiga bog'lash mumkinligini anglatmaydi. Inson psixik rivojlanishining ijtimoiy tabiatini hisobga olish mazkur jarayonning murakkabligi va ko'p qirraliligini tushunish imkonini beradi, chunki faqat shunday yondashuvdagina rivojlanish u yoki bu alohida vazifalarning miqdoriy ortishi emas, aksincha insonning umuman rivojlanishi sifatida namoyon bo'ladi.

Ta'lim va psixik rivojlanish mazmuni. Bilim va faoliyat uslubining murakablashishi ta'lim jarayonida bolalar rivojlanishining asosiy va belgilovchi tomonini tashkil etadi. Masalan, shveysariyalik psixolog J.Piaja o'zi olib borgan tadqiqotlar asosida ta'kidlashicha, 7-8 yoshdan kichik bolalar raqam bilan bog'liq faoliyatga qodir emas. Shuningdek, bolaning psixik rivojlanishiga ta'lim mazmunining o'zgarishi va uning ta'siri haqida L.A.Venger, P.Ya.Galperin,

D.B.Elkonin, V.V.Davidov va boshqalar yozgan.

Usul va bilimlarni qo'llash psixologik mexanizmlarining rivojlanishi. Faoliyatning umumiy turi aniqlangach, bolalar tomonidan ayni usullar turli darajada qo'llanilishi mumkin. O'quvchilar faoliyatning nisbatan yuqori shakllari va turlariga (shuningdek, aqliy) masalan, aniq va abstrakt bilimlarni bog'lay olish va o'zaro nisbatini aniqlay bilishga o'rgatilishi lozim.

Shaxs umumiy xususiyatlarining rivojlanishi. Rivojlanish jarayonida faqat bilim va faoliyat usullarining o'zgarishi va murakkablashishi sodir bo'lib qolmaydi. Bolaning psixik rivojlanishi uning butun shaxsidagi o'zgarishlarni, ya'ni shaxs umumiy xususiyatlarining rivojlanishini o'z ichiga oladi. Rivojlanish jarayonida bolalar psixik faoliyatining turli jihatlari o'zgaradi, usullar yig'ilishi va o'zgarishi sodir bo'ladi. Bola ko'p miqdordagi turli harakatlarni bajara oladi, bilim va tasavvurlari o'zgaradi. Mazkur o'zgarishlar ichidan nisbatan umumiy va belgilovchi o'zgarishlarni ajratib ko'rsatish mumkin bo'ladi. Ular quyidagilar:

1. Bolaning shaxsiy yo'naltirilganlik xususiyatining umumiy rivojlanishi. Unga uch turni kiritish mumkin: a) ta'limiy yo'nalganlik (yaxshi o'qish, yaxshi baho olish), b) bilim olishga yo'nalganlik (masalalarni hal etish, yangi vazifalar olish), v) atrofdagilar bilan munosabat.

Shunday qilib, shaxsiy yo'nalganlikni hisobga olish maktab o'quvchilari ta'limi (bilim va usullarni egallash) va tarbiyasini (shaxsiyat rivojlanishi) yanada samarali amalga oshirish uchun birinchi va zarur shartdir.

2. Faoliyat psixik tuzilishining rivojlanishi (motiv, maqsad, ob'ekt). Masalan, maktab o'quvchilari bog'chaga sovg'a uchun archa o'yinchoqlarini tayyorlashadi. **Motiv** – turlicha (bolakaylar ko'nglini olish, o'qituvchi talabini bajarish, jarayonning o'zidan qoniqish). **Maqsad** – archa uchun o'yinchoqlar tayyorlash. **Ob'ekt** – o'yinchoqlar tayyorlanadigan materiallar.

Har qanday faoliyat o'z ichiga qator unsurlarni (motiv, maqsad, ob'ekt) oladi. Hammasi birgalikda faoliyat tuzilishining o'ziga xos xususiyatini yaqqol ko'rsatib beradi.

3. Ong mexanizmining rivojlanishi. Bu fikriy faoliyatning ko'rgazmali-harakatli, ko'rgazmali-obrazlidan abstrakt, nazariyga o'zgarishidir. Bolada tushunchalar va tushunchalar tizimi muntazam shakllanib boradi. Bolaning anglash va fikrlashining rivojlanishi darajasi qancha yuqori bo'lsa, u o'zlashtirgan, foydalanayotgan tushunchalar shuncha murakkab bo'ladi.

Shu tarzda, umumiy holda bola psixik rivojlanishi jarayonini uch asosiy yo'nalishga bo'lish mumkin:

- 1) ta'lim jarayonida bilim va faoliyat usullarining rivojlanishi,
- 2) o'zlashtirilgan usullar qo'llash psixologik mexanizmlarining rivojlanishi,
- 3) shaxsning umumiy xususiyatlarining rivojlanishi.

Bilim, uni qo'llash mexanizmlari va shaxs umumiy xususiyatlari rivojlanishining pedagogik shartlari ta'lim jarayonida bolalar rivojlanishining umumiy qonuniyatlariga bog'liq. Bola psixik rivojlanishining turli taraflari uchun alohida, aniq pedagogik shartlarni ham inobatga olish muhim. O'qish jarayonida o'quvchilar turli o'quv predmetlari bo'yicha bilim va harakat usullarini

Yosh davrlari psixologiyasi

egallaydilar. O'qishning har xil turlari bo'yicha yangi bilim va mahoratlarni egallab borish bilan bir qatorda bu shartlar bilan muvofiq ravishda bola psixikasi ham rivojlanib boradi.

Avstraliyalik psixolog K.Byuler bolalarning faqat aqliy taraqqiyotigina emas, balki axloqiy rivojlanishi ham nasliy tomondan belgilangandir, deb ta'kidlaydi. Amerikalik pedagog va psixolog Dj. Dyui - inson tabiatini o'zgartirib bo'lmaydi, odam irsiyat vositasida hosil qilgan ehtiyojlari va psixik xususiyatlari bilan tug'iladi. Bu ehtiyojlar va psixik xususiyatlar tarbiya jarayonida namoyon bo'lib, ba'zida o'zgarishi, tarbiyaning esa miqdorini belgilab beruvchi mezondir, deb hisoblaydi. Venalik vrach-psixolog Z.Freyd mazkur oqim namoyandasi sifatida shaxsning faolligini, uni harakatga keltiruvchi kuchlarni quyidagi tarzda tushuntirishga intiladi. Odam o'zining qadimiy hayvon tariqasidagi avlodajdodlaridan nasliy yo'l bilan o'tgan instinktiv mayllarning namoyon bo'lishi tufayli faoldir. Z.Freydning fikriga ko'ra, instinktiv mayllar asosan jinsiy instinktlar shaklida namoyon bo'ladi. Z.Freyd, shaxsning faolligini dastavval jinsiy mayllar bilan bog'laydi. Biroq instinktiv mayllar jamiyatda xuddi hayvonot olamidagidek erkin namoyon bo'lavermaydi. Jamiyatdagi jamoa hayoti odamni, undagi mavjud instinktiv mayllarni (ya'ni, jinsiy mayllarni) juda ko'p jihatdan cheklab qo'yadi. Oqibatda odam o'zining ko'p instinktlari va mayllarini bosishga, tormozlashga majbur bo'ladi. Uning ta'limotiga ko'ra, tormozlangan instinkt va mayllar yo'qolib ketmaydi, balki bizga noma'lum bo'lgan ongsizlik darajasiga o'tkazilib yuboriladi. Ongsizlik darajasidagi bunday instinktlar va mayllar har turli «komplekslar» birlashadilar, go'yo inson shaxsi faolligining haqiqiy sababi ayni shu «komplekslar»ning namoyon bo'lishidir. Z.Freydning ta'limotidan, uning ochiqdan-ochiq biologizatorlik targ'ibotchisi ekanligini, inson shaxsining faolligini jinsiy mayllardan iborat ekanligi haqidagi nazariyasi ilmiy asosga ega emasligini e'tirof etish mumkin. Bunday ta'limotlardan, xususan din homiylari keng foydalanib, insonning taqdiri ana shu ilmlar bilan chambarchas bog'liqdir, deb ta'kidlashadi. Inson shaxsining tarkib topishini o'rganish davomida yuzaga kelgan yana bir ta'limot - sosiogenetik konsepsiya qobiliyatlarning taraqqiyotini, faqat, tevarak-atrofdagi muhitning ta'siri bilan tushuntiradi. Bu yo'nalish o'z zamonasi uchun ilg'or hisoblangan XVIII asr fransuz olimi K.Gelvesiy ta'limotidan boshlangan. K.Gelvesiyning ta'limotiga ko'ra, barcha odamlar aqliy va axloqiy rivojlanishi uchun tug'ilishdanoq mutlaqo bir xil tabiiy imkoniyatga ega bo'ladilar, Shuning uchun odamlarning psixik xususiyatlaridagi farq, faqatgina muhit va tarbiyaning turlicha ta'sir qilishi bilan vujudga keladi, deb tushuntiriladi. Bu nazariya odamlarning psixik, ruhiy, oqibatda ijtimoiy tengsizligi ularning tug'ma xususiyatlari degan ta'limotga qarshi qaratilgan edi. Bu nazariyaning xorijiy mamlakatlardagi hozirgi turli namoyandalari psixikaning rivojlanishida ijtimoiy muhitning g'oyat darajada muhim roli borligini e'tirof etadilar, Inson shaxsining tarkib topishini o'rganish davomida yuzaga kelgan sosiogenetik konsepsiya fanda eksperimentlarning rivojlanishi bilan bog'liqdir. Ma'lumki, XVII asrning oxiri va XVIII asrning boshlarida tabiiy fanlar jadal sur'atlar bilan rivojlana boshladi, o'sha paytda hammaning diqqat-e'tibori mo'jizakor tajribaga qaratilgan edi. Bu hodisa

inson shaxsining tarkib topishi masalasiga ham ta'sir qilmay qolmadi. Sosiogenetik konsepsiya namoyandalari insonning butun taraqqiyoti, shu jumladan, shaxsiy xususiyatlarning tarkib topishi, asosan, tajribaga bog'liqdir. Bu nazariyada shaxsda ro'y beradigan o'zgarishlarni jamiyatning tuzilishi, ijtimoiylashish usullari, atrofidagi odamlar bilan o'zaro munosabat vositalari asosida tushuntiriladi, Bu ta'limotga ko'ra inson biologik tur sifatida tug'ilib, hayotdagi ijtimoiy shart-sharoitlarning bevosita ta'siri ostida shaxsga aylanadi. Chunonchi, angliyalik olim Djon Lokk dunyoga kelgan yangi chaqaloq bolaning ruhini «top-toza taxtaga» o'xshatadi. Uning fikricha, bolaning «top-toza taxta» tarzidagi ruhiga nimalarni yozish mutlaqo katta odamlar ixtiyorlaridadir. Shuning uchun bolaning qanday odam bo'lib yetishishi, ya'ni unda qanday shaxsiy fazilatlarining tarkib topishi bola hayotdan oladigan tajribaga, o'zgaralar bilan muloqot jarayonida oladigan hayotiy tushuncha va tasavvurlariga bog'liqdir, deb ta'kidlaydi. Har ikkala yo'nalishning namoyandalari, o'z manfaatlarining tashqi jihatdan bir-biriga qarama-qarshi bo'lishiga qaramay, insonning psixik xususiyatlarini yo nasliy, biologik omillar ta'siri ostida, yoki o'zgarimas muhit ta'sirida avvaldan belgilangan va o'zgarimas narsa, deb e'tirof etadilar. Ma'lumki, har bir odam o'ziga xos, boshqalarda aynan takrorlanmaydigan ijtimoiy muhitda, aniq ijtimoiy munosabatlarda, ya'ni oila, jamoa va jamiyatda, odamlar orasida yashab ulg'ayadi, shakllanadi. Bu ijtimoiy munosabatlarga odam jamiyat a'zosi sifatida, ma'lum sinfnig, u yoki bu ijtimoiy guruhning namoyandasi sifatida va nihoyat, tashkil qilinganlik va uyushqoqlik darajasi turlicha bo'lgan muayyan jamoalarning faol a'zosi sifatida qatnashadi. Shaxsning mohiyati o'z tabiati jihatidan ijtimoiy xarakterga egadir. Shaxsdagi barcha psixik xususiyatlari, ijodiy faolligining rivojlanish manbalari uning tevarak-atrofidagi ijtimoiy muhitda, jamiyatdadir. Inson shaxsi sababiy bog'liqlikda bo'lib, uning ijtimoiy turmushi bilan belgilanadi. Mana shu ma'noda shaxsning taraqqiyoti odamlar bilan munosabatda yuzaga keladigan ijtimoiy tajribani egallash jarayonidan iboratdir. Buning natijasida insonning psixik xususiyatlari, axloqiy fazilatlarini, xarakteri, irodaviy sifatlarini, qiziqishlarini, e'tiqod va dunyoqarashi tarkib topadi. Muhit, ma'lum maqsadga qaratilgan ta'lim va tarbiya, azaldan berilgan, genetik jihatdan qat'iy belgilangan nimanidir namoyon qilish uchun sharoitgina bo'lib qolmay, balki inson psixik xususiyatlarini tarkib toptiradi.

Psixik rivojlanish deganda, odatda hodisalarning har ikki turi tushuniladi va bu tushunchalar bir-biri bilan chambarchas bog'liqdir:

1) miyaning biologik, organik yetilishi, uning anatomik-psixologik tuzilishi jihatidan yetilishi;

2) psixik (aqliy) rivojlanishning ma'lum o'sish darajalari sifatidagi, o'ziga xos aqliy yetilish sifatidagi psixik rivojlanishi.

O'z-o'zidan ma'lumki, aqliy rivojlanish miya tuzilishining biologik yechilishi bilan bog'liqdir va bu xususiyat ta'lim-tarbiya ishlarida, albatta, hisobga olinishi lozim, chunki ta'lim miyaning organik jihatdan yetilishini inkor eta olmaydi. Biroq miya tuzilishining organik jihatdan yetilishini muhitga, ta'lim-tarbiyaga mutlaqo bog'lanmagan holda o'zining qat'iy biologik qonunlari asosida sodir bo'ladi, deb bo'lmaydi. Muhit, ta'lim-tarbiya va tegishli mashq, miya

Yosh davrlari psixologiyasi

tuziliishning organik jihatdan yetilishiga yordam beradi. Bu jarayonda ta'lim qanday mavqega ega? Ta'lim rivojlanishga nisbatan yetakchi vazifani bajaradimi yoki aksincha? Bu muammoning hal qilinishi ta'lim jarayonining mazmuni va metodikasini, o'quv dasturlari va darsliklarning mazmunini belgilab beradi. Bu borada nemis psixologi V.Shtern ta'lim psixik rivojlanishning orqasidan boradi va unga moslashadi, degan fikrni olg'a surgan edi. Bu fikrga qarama-qarshi rus psixologi L.S.Vigotskiy bolaning psixik rivojlanishida ta'lim va tarbiyaning yetakchilik roli bor, degan qoidani birinchi bo'lib ilgari surdi va uni: ta'lim rivojlanishdan oldinda boradi va uni o'z orqasidan ergashtirib olib boradi, deb aniq ifodalab, beradi. Yuqorida bayon qilingan birinchi fikrga muvofiq ta'lim faqat rivojlanish tomonidan erishilgan narsalardan foydalanadi. Shuning uchun aqliy jihatdan etilish jarayoniga aralashmaslik, unga xalaqit bermaslik, balki ta'lim uchun imkoniyat etilguncha chidam bilan passiv kutib turish kerak. Shveysariyalik psixolog J.Piajening nazariyasi ham ayni shu g'oyalar bilan yo'g'rilgandir. J.Piajening fikricha, bolaning aqliy o'sishi o'zining ichki qonunlari asosida rivojlana borib, sifat jihatdan o'ziga xos bir qator genetik bosqichlarni bosib o'tadi. Ta'lim - bu aqliy yetilish jarayonini faqat bir qadar tezlatishga yoki sekinlashtirishga qobildir, lekin u aqliy jihatdan etilish jarayoniga hech qanday jiddiy ta'sir ko'rsata olmaydi. Demak, ta'lim rivojlanish qonunlariga bo'ysunishi kerak. Masalan, bolada mantiqiy tafakkur etilmay turib, uni mantiqiy fikr yuritishga o'rgatish foydasizdir. Ta'limning turli bosqichlari bolaning tegishli psixologik imkoniyatlari pishib etiladigan muayyan yoshidan qat'iy nazar bog'liqligi ana shundan kelib chiqadi. Ta'kidlash joizki, ta'lim yetakchi rolni bajaradi, ta'lim va rivojlanish esa o'zaro bir-biriga bog'liqdir; ular alohida sodir bo'ladigan ikki jarayon bo'lmay, balki bir butun jarayondir. Ta'limsiz to'la aqliy rivojlanish bo'lishi mumkin emas. Ta'lim rivojlanishga turtki bo'ladi, rivojlanishni o'z ortidan ergashtirib boradi. Zarur sharoit tug'ilganda ta'lim mantiqiy fikrlash malakasini tarkib toptiradi va tegishli aqliy rivojlanish uchun zamin bo'ladi. Lekin, ta'lim rivojlanishga turtki bo'lish bilan bir vaqtda o'zi rivojlanishga tayanadi, erishilgan rivojlanish darajasining xususiyatlarini, rivojlanishning ichki qoidalarini, albatga, inobatga oladi. Ta'limning imkoniyatlari juda keng bo'lsa-da, biroq cheksiz emas. Yirik rus psixologi L.S.Vigotskiy ta'lim va tarahqiyot muammosiga ijtimoiy-tarixiy jarayon nuqtai-nazaridan yondashib, bilimlarni o'zlashtirish insoniyatning tarixiy taraqqiyotida yaratilgan madaniyatda ishtirok etish jarayonidir, deb ta'kidlaydi. U olg'a surgan psixik funksiyalar taraqqiyotining madaniy-tarixiy nazariyasiga ko'ra, psixik faoliyat taraqqiyoti uning «tabiiy» shaklini bevosita qayta qurgan holda, turli alomatlar bilan avval tashqi, so'ng ichki ifodalanishni nazarda tutib, «madaniy» shaklini egallash tushuniladi. Shu munosabat bilan L.S.Vigotskiyning psixologiyaga kiritgan «psixik taraiyotning eng yaqin zonasi» tushunchasi muhim ahamiyat kasb etadi. Buning asl mohiyati, bolaning mustaqil faoliyati kattalar bilan hamkorlikda, uning rahbarligida amalga oshiriladi. L.S.Vigotskiy tomonidan kiritilgan «psixik taraqqiyotning eng yaqin zonasi» tushunchasi «ta'lim taraqqiyotdan oldinda boradi» degan umumiy qoidaning yaqqol mazmunini tushunish uchun imkoniyat yaratadi. E.Torndayk va

Yosh davrlari psixologiyasi

J.Piajening ta'lim bilan taraqqiyotni ayni bir narsa deb tushuntirishiga qaramay L.S.Vigotskiy: "Bola taraqqiyotini hech mahal maktab ta'limidan tasharidagi soya deb hisoblash mumkin emas", - deb ta'kidlaydi. Bundan tashqari, ta'lim va taraqqiyot bir-biriga tobe bo'lmagan jarayonlardir, degan yo'nalishdagi psixologlarni ham u qattiq tanqid qiladi. P.P.Blonskiy ta'limning bola taraqqiyotidagi o'rniga alohida ahamiyat beradi. Shuning uchun o'quvchilarning aqliy rivojlanishi to'g'ridan-to'g'ri maktab dasturi mazmuniga bog'liq ekanligini ta'kidlaydi. Uning fikricha, ta'lim jarayonida bolalar ma'lum qoida asosida faoliyat qilishga odatlanadilar. Ta'lim ta'siri natijasida o'quvchilarda o'z-o'zini va o'zining aqliy faoliyatini nazorat qilish yuzaga keladi. Psixolog-olimlardan V.V.Davidov, P.Ya.Galperin, D.B.Elkonin, N.A.Menchinskaya, A.A.Lyublinskaya, E.G'.G'ozievlar o'z tadqiqotlarida ta'limning taraqqiyotdagi yetakchi rolini ta'kidlashadi. Psixik taraqqiyotning omillari va sharoitlari aniqlab olingan taqdirda ham, psixikada yuzaga keladigan o'zgarishlarning manbalari, psixik rivojlanishni harakatga keltiruvchi kuchlar nimalardan iborat, degan savolning tug'ilishi, tabiiydir. Bolaning psixik rivojlanishini harakatga keltiruvchi kuchlar murakkab va turli-tumandir. Rivojlanishning mohiyatini qarama-qarshiliklar kurashidan, ichki ziddiyatlar bolaning, psixik rivojlanishini bevosita harakatga keltiruvchi kuchlar, ta'lim va tarbiya jarayonida yuzaga keladigan hamda bartaraf qilinadigan eskilik va yangilik o'rtasidagi qarama-qarshiliklardan iboratdir. Bunday ziddiyatlarga, masalan, faoliyat tomonidan yuzaga keladigan yangi ehtiyojlar bilan ularni qondirish imkoniyatlari o'rtasidagi ziddiyatlar; bolaning o'sib borayotgan jismoniy va ruhiy imkoniyatlari bilan eski, tarkib topgan o'zaro munosabat shakllari va faoliyat turlari o'rtasidagi ziddiyatlar; jamiyat, jamoa, katta odamlar tomonidan kundan-kunga ortib borayotgan talablar bilan psixik taraqqiyotning mazkur darajasi o'rtasidagi ziddiyatlar kiradi. Masalan, kichik maktab yoshidagi o'quvchida mustaqil irodaviy faoliyatga nisbatan bo'lgan tayyorlik bilan xatti-harakatlarning mavjud vaziyatga yoki bevosita ichki kechinmalarga bog'liqligi o'rtasida ziddiyat mavjuddir, o'smirlarda esa eng kuchli ziddiyatlar bir tomondan, uning o'ziga o'zi baho berishi va o'z talablari darajasi va ikkinchi tomondan, atrofdagilarning unga nisbatan bo'lgan munosabatlari haqidagi ichki kechinmasi o'rtasida, shuningdek, o'zining jamoadagi real mavqei to'g'risidagi ichki kechinmasi o'rtasida katta odamlar hayotida to'la huquqli a'zo sifatida qatnashishi ehtiyoji bilan bunga o'z imkoniyatlarining mos kelmasligi o'rtasida paydo bo'ladi. Ko'rsatilgan barcha ziddiyatlar birmuncha yuqori darajadagi psixik faoliyatlarni tarkib toptirish orqali bartaraf qilinadi. Natijada bola psixik rivojlanishning yanada yuksakroq bosqichiga ko'tariladi. Ehtiyoj qondiriladi - ziddiyat yo'qoladi. Biroq qondirilgan ehtiyoj, yangi ehtiyojni tug'diradi. Bu ziddiyat boshqa bir ziddiyat bilan almashinadi, taraqqiyot davom etadi. Rivojlanish faqat sof miqdor o'zgarishlari jarayonidan, ya'ni qandaydir psixik hodisalarning, xususiyat va sifatlarning ko'payishi yoki kamayishidan iborat bo'lib qolmay, balki sifat jihatdan yangi xususiyatlarning, ya'ni yangidan hosil qilingan sifatlarning paydo bo'lishi bilan bog'likdir. Psixologlar psixik rivojlanishning umumiy qonuniyatlari borligini qayd etib ko'rsatmoqdalar. Biroq muhit ta'siriga nisbatan bu qonuniyatlar

Yosh davrlari psixologiyasi

ikkilamchidir, chunki bu qonuniyatlarning o'ziga xos xususiyatlari hayot sharoitiga, faoliyatga va tarbiyaga bog'liqdir. Mana shunday umumiy qonuniyatlarga birinchi navbatda, psixik rivojlanishning notekisligi kiradi. Buning mohiyati shundan iboratki, har qanday sharoitda, hatto ta'lim va tarbiyaning eng qulay sharoitlarida ham shaxsning turli psixik belgilari, funksiyalari va xususiyatlari rivojlanishning bitta darajasida to'xtab turmaydi. Bolaning ayrim yosh davrlarida psixikaning u yoki bu yo'nalishlarida rivojlanish uchun nihoyatda qulay sharoitlar paydo bo'ladi va bu sharoitlarning ba'zilar vaqtinchalik, o'tkinchi xarakterda bo'ladi. U yoki bu psixik xususiyatlar va sifatlarning rivojlanishi uchun eng qulay sharoitlar bo'lgan ana shunday yosh davrlari senzitiv davrlar deb ataladi. (L.S.Vigotskiy, A.N.Leontev). Bunday senzitivlik davrining mavjudligiga miyaning organik jihatdan etilish qonuniyati ham, ayrim psixik jarayonlar, xususiyatlar, hayotiy tajriba ham sabab bo'ladi. Shunday qilib, bolaning, maktab o'quvchisining psixik rivojlanishi - murakkab taraqqiyot jarayonidir.

NAZORAT SAVOLLARI

1. Yosh davrlar psixologiyasi fanining maqsad va vazifalari haqida tushuncha bering?
2. Mamlakatimiz va xorij olimlarining nazariyalari bo'yicha yosh davrlariga qanday yondoshuvlar keltirilib o'tilgan?
3. Psixik taraqqiyotning omillari, shartlari va harakatlantiruvchi kuchlari haqida ma'lumot bering?
4. Psixik taraqqiyot va ta'limning o'zaro munosabati deyilganda nimani tushunasiz?
5. Psixik taraqqiyotning qonuniyatlari nimalardan iborat?
6. Yetakchi faoliyat deyilganda nimani tushunasiz?
7. Yosh davrlarini tasniflab bering?

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO‘YXATI

1. Xolmurodov L.Z. Bolalar va o‘smirlar sporti asoslari [Matn]: o‘quv qo‘llanma / L.Z. Xolmurodov. – T.: “O‘zkitobsavdonashriyoti”, 2020. – 276 b.
2. Xolnazarova M.X., Muxliboyev M.Q. Yosh va pedagogik psixologiya. – Toshkent: “Fan va texnologiya”, 2014. – 208 b.
3. Авдулова Т.П. Психология подросткового возраста [Электронный ресурс]: учебник и практикум для академического бакалавриата / Т.П. Авдулова. – Москва: Издательство Юрайт, 2018. – 394 с.
4. Возрастная и педагогическая психология [Электронный ресурс]: учебник для академического бакалавриата / О.В. Калинова и др.; Под ред. Б.А. Сосновского. – Москва: Издательство Юрайт, 2018. – 359 с.
3. G‘oziyev E. Ontogenez psixologiyasi: Nazariy-eksperimental tahlil: Monografiya. – Toshkent: NOSHIR, 2010. – 360 b.
4. Gulobod Q., Ishmuhamedov R., Normuhammedova M. An‘anaviy va noan‘anaviy ta‘lim. – Samarqand: “Imom Buxoriy xalqaro ilmiy-tadqiqot markazi” nashriyoti, 2019. – 312 b.
5. Ibraymov A.E. Masofaviy o‘qitishning didaktik tizimi: metodik qo‘llanma / tuzuvchi. A.E. Ibraymov. – Toshkent: “Lesson press”, 2020. – 112 b.

Yosh davrlari psixologiyasi

2-MAVZU	YOSH DAVRLARINING BILISH JARAYONLARI VA INDIVIDUAL PSIXOLOGIK XUSUSIYATLARI
----------------	--

(ma'ruza – 2 soat)

2.2. Ma'ruzani olib borish texnologiyasi

Mashg'ulot shakli	Mavzu bo'yicha ma'ruza
Ma'ruza rejasi	2.1. Maktab yoshdagi bolalarning bilish jarayonlari. 2.2. Maktab yoshdagi bolalarning individual psixologik xususiyatlari
O'quv mashg'ulotining maqsadi	Psixik taraqqiyotning bosqichliligi. Chet el psixologiyasida yosh davrlarini tabaqalash klassifikatsiyalari. O'smirlik va o'spirinlik yoshidagi bolalarning sport faoliyatlariga yo'naltirishni psixologik jihatlari, sport faoliyatiga yo'naltirish, moslashuvini ta'minlash, jismoniy sifatlarini rivojlanishida yosh davrining o'ziga xosligi, motiv, qiziqish, irodaviy sifatleri. Bola taraqqiyotida bilish jarayonlari: sezgi, idrok, xotira, tafakkur, diqqat, nutq, xayol. Maktab yoshidagi bolalarning individual psixologik xususiyatlari: xarakter, temperament, qobiliyat. Maktab yoshidagi bolalarning psixik holatlari (stress, agressiya, hulq-atvor) haqida umumiy tushunchalarni berish.
Tayanch tushuncha va iboralar	Ontogenez, rivojlanish, taraqqiyot, sezgi, idrok, xotira, tafakkur, diqqat, nutq, xayol, xarakter, temperament, qobiliyat.
Pedagogik vazifalar:	O'quv faoliyati natijalari:
Psixik taraqqiyotning bosqichliligi. Chet el psixologiyasida yosh davrlarini tabaqalash klassifikatsiyalari bilan tanishtirish;	Psixik taraqqiyotning bosqichliligi. Chet el psixologiyasida yosh davrlarini tabaqalash klassifikatsiyalari haqida ma'lumotga ega bo'ladilar;
Bola taraqqiyotida bilish jarayonlari individual psixologik	Bola taraqqiyotida bilish jarayonlari individual psixologik xususiyatlari, bolalarning psixik holatlari haqida aytib bera oladilar;

Yosh davrlari psixologiyasi

xususiyatlari, bolalarning holatlari psixik ma'lumot beriladi; haqida	
Jismoniy rivojlanishida davrining xosligi haqida umumiy tushunchalarni mohiyati yoritiladi.	Jismoniy sifatlarni rivojlanishida yosh davrining o'ziga xosligi haqida umumiy tushunchalarni mohiyatini yoritib bera oladilar;
O'qitish usullari	Nazariy, namoyish, swot-tahlili, klaster, aqliy hujum, jadval to'ldirish texnikasi.
O'qitish vositalari	Ma'ruza matni, komp'yuter texnologiyasi, slaydlar.
O'qitish shakllari	Jamoaviy ish
O'qitish sharoiti	Texnik vositalar bilan ta'minlangan, o'qitish usullarini qo'llash mumkin bo'lgan o'quv xona.
Monitoring va baholash	Kuzatish, og'zaki nazorat, yozma nazorat, o'quv topshiriq, test.

Yosh davrlari psixologiyasi

Ma'ruzaning texnologik kartasi

Ish jarayoni bosqichlari vaqti	Faoliyatning mazmuni	
	O'qituvchi	Tinglovchi
1 bosqich. Kirish (15 daqiqa)	<p>1.1. O'quv darsining mavzusi va rejasini aytadi. Tayanch ibora va tushunchalarni, darsdan kutiladigan natijalarni tushuntiradi.</p> <p>1.2. Ma'ruza darsining maqsadi va o'quv faoliyati natijalarini aytadi. Tinglovchilarni aqliy hujumga tortish uchun jonlantiruvchi savollar beradi.</p>	<p>Tinglaydi va yozadi</p> <p>Mavzu nomini yozib oladilar</p> <p>Savollarga birlamchi javob beradilar.</p>
2 bosqich. Asosiy jarayon (55 daqiqa)	<p>2.1. Ma'ruza rejasining barcha savollari bo'yicha vizual materialni namoyish qiladi. Mavzuning asosiy joylarini yozib olishlarini so'raydi. Faollashtiruvchi savol-javob o'tkazadi.</p> <p>1. Yosh davrlarini tabaqalanishi va psixologik xususiyatlari haqida nimalarni bilasiz?</p> <p>2. Psixikaning tarkibiy qismlariga nimalar kiradi?</p> <p>3. Sport faoliyatiga yo'naltirishda individual xususiyatlarning o'rni qanday?</p> <p>2.2. Mavzuning tayanch iboralarini klaster usulida o'rganiladi. Mavzuga oid bo'lmagan iboralar olib tashlanib, kerakli tushuncha va iboralar qo'shiladi. Javoblarni to'g'rilaydi va xulosalaydi.</p> <p>2.3. Tinglovchilarga erkin fikr aytishga ruhsat beriladi va ularni rag'batlantiradi.</p>	<p>Tinglaydi, o'rganadi, Yozadi, aniqlaydi, savollar beradi.</p> <p>Asosiy joylarini yozadi</p> <p>Savollarga javob beradi</p>
3 bosqich. Yakuniy bosqich (10 daqiqa)	<p>3.1. Mavzu bo'yicha umumiy xulosa qiladi.</p> <p>3.2. O'zini-o'zi nazorat qilish uchun savollar beradi.</p> <p>3.3. Navbatdagi mashg'ulotda</p>	<p>Tinglaydi</p> <p>Mustaqil ishlash</p>

Yosh davrlari psixologiyasi

	ko'riladigan masalani e'lon. 3.4. Mustaqil o'rganish uchun mavzular taklif etiladi.	uchun topshiriqni yozib oladi
--	--	-------------------------------

2.1. MAKTAB YoShDAGI BOLALARNING BILISH JARAYoNLARI

Bilish jarayonlari shug'ullanuvchi spotchi (o'quvchi, bolalar) uchun jismoniy mashklanish va o'quv materiallarini bilishning asosi bo'lib xizmat qiladi. Shuning uchun ham jismoniy tarbiya o'qituvchisi, sport murabbiyi o'z qulostidagi shug'ullanuvchi spotchi (o'quvchi, bolalar) bilish jarayonlarining rivojlanish darajasini bilishi lozim. Shaxsni, uni o'rab turgan tashqi olamni va o'z-o'zini bilib olishiga imkon beruvchi psixologik jarayonlarga bilish jarayonlari deyiladi. Sezgilar, idrok, diqqat, xotira, tasavvur, hayol, tafakkur va nutq bilish jarayonlari hisoblanadi.

Bilish sezgilardan boshlanadi. **Sezgi** tashqi qo'zg'atuvchining tana yuzasiga, aniqrog'i, u joyda joylashgan nerv tolalariga ta'sir etishi natijasida paydo bo'ladigan nerv ko'zg'alishlaridir. Keyinchalik ushbu qo'zgalish nerv to'qimasiga, u erdan esa bosh miyaga uzatiladi. Sezgi orqali narsalarning rangi, shakli, mazasi, vazni, hidi, tovushlari va xokazolarni aks ettirish mumkin. Odamning tegishli sezgi organlariga moddiy olamdagi narsa va hodisalar ta'sir ko'rsatgan paytida ulardagi ayrim xossalarning aks ettirilishidan iborat bo'lgan eng sodda ruhiy jarayonga sezgi deyiladi.

Masalan, qarshimizda turgan biron-bir narsa, chunonchi, stol bilan ish ko'rar ekanmiz, ko'rish yordamida biz uning rangini, shaklini, katta-kichikligini aniqlaymiz; tuyish orqali uning qattiqligini, silliqligini bilamiz; qo'lda siljitib ko'rish bilan uning og'irligiga ishonch hosil qilamiz. Bularning barchasi mazkur moddiy buyumning alohida sifatlari bo'lib, ular haqidagi ma'lumotlarni bizga sezgilar beradi. Atrof-muqit odamga beqiyos darajada turli-tuman ta'sir etib turadi. Yorug'lik xamda havo to'lqinlari, issiqlik hamda ultrabinafsha nurlari va boshqa kuzatuvchilar shular jumlasidandir. Ammo radioapparat qaysi to'lqinlarga moslangan bo'lsa, shu to'lqinlarni qabul qilganidayoq odam organizmi ham son-sanoqsiz tashqi ta'sirlar ichidan qaysi xiliga muvofiq keluvchi «radiopriyomnigi» bo'lsa, faqat shunday xilnigina tutib oladi. Jamiki o'zgartuvchilarning barcha isi go'yo tahlil qilinadi va ularni tegishli apparatlar qabul qiladi(ko'z yorug'ligni, kuloq tovushlarni qabul qilib oladi va hokazo). Bu sezgi organlari miya katta yarim sharlari faoliyati bilan o'zviy bog'langan bo'lib, asab tizimining tashqi olam bilan aloqa bog'lashidan iborat.

Katta yarim sharlar kuzgatuvchilarni taxlil qilish organi bo'lib, sezgilarning paydo bo'lishini ta'min etuvchi barcha psixologik apparatga analizator deyiladi. Analizator uch qismdan iborat:

Yosh davrlari psixologiyasi

1) tashqi ta'sirni qabul qiluvchi asbob yoki reseptor(ko'z to'r pardasining nerv xujayralari yorug'likni qabul qiladi va ko'rish reseptori hisoblanadi);

2) o'tkazuvchi nerv yo'llari(markazga intiluvchi asab yo'llari) reseptorda vujudga kelgan qo'zg'alish shu asab yo'llari orqali miyaga etkazib beriladi;

3) miya katta yarim sharlari pustlog'idagi maxsus hujayralar (masalan, miya po'stlog'ining ko'rish markazi deb ataluvchi qismidagi xujayralar ko'rish uchun ixtisoslashgan asab xujayralaridir). Agar analizatorlarning uchta qismidan bittasi zararlansa, sezgi vujudga kelmasligi mumkin. Masalan, agar ko'z soqqasi tagidagi retina(maxsus modda) emirilsa, yoki miyaga boruvchi ko'z nervi, yoxud katta yarim sharlar pustlog'ining ensa qismidagi ko'rish markazi zararlansa, odam ko'rish qobiliyatini yo'qotadi.

Odamda paydo bo'luvchi sezgilarni uch guruhga ajratish mumkin.

Birinchi guruhga tanamizning tashqi tomoniga joylashgan sezgi organlari orqali vujudga keluvchi sezgilar kiradi. Bu sezgilar bizda tashqaridagi narsalarning xususiyatlarini aks ettiradi. Ko'rish, eshitish, hid bilish, maza, teri va tuyish sezgilari shunday sezgilar jumlasidandir. Reseptorlari ichki organlarga joylashgan sezgi organlari orqali vujudga keluvchi sezgilar ikkinchi guruhga kiradi, Organik sezgilar deb ataluvchi sezgilar (ochlikni, chanqashni sezish)ikkinchi guruhga kiritilishi kerak Uchinchi guruhga harakat sez-gilari kiradi, bu sezgilar xarakterlar va gavadaniig fazodagi holati bilan bog'liqdir. Harakat sezgisining reseptorlari muskullarda va paylarda joylashgan bo'ladi. Ko'rish sezgisi hayotimizda alohida ahamiyatga ega bo'lib, tashqi olam haqida oladigan ma'lumotlarimizning 78 foizi ushbu organ hissasiga to'g'ri keladi. Ayrim olimlarning odamni «ko'ruvchi hayvon» deb atashlari bejiz emas. Ko'rish sezgilari narsalarga urilishi tufayli qaytarilgan yorug'lik to'lqinlarining ta'siri natijasida vujudga keladi. Yorug'lik to'lqinlari ko'z qorachig'i orqali o'tib, ko'rish reseptori hisoblanuvchi ko'z to'r pardasiga ta'sir etadi. Odam ko'rish sezgilari orqali narsalarning rangi haqida ma'lumotlar oladi, ko'rish sezgisi harakat sezgilari bilan birga qo'shilishi natijasida esa narsalarning shakli, katta-kichikligi, olis-yaqinligi, fazoviy holati va harakati to'g'risida xabarlar bo'ladi. Eshitish sezgilari ham odamlar, ayniqsa shug'ullanuvchi o'quvchi (o'quvchi,bola) hayotida katta ahamiyatga ega, Eshitish sezgilari tufayli biz nutq va tovushlarni eshitamiz, boshqa odamlar bilan muloqot qilish xamda jismoniy tarbiya va sport faoliyat bilan shug'ullanish imkoniyatiga ega bo'lamiz. Tovush to'lqinlari eshitish sezgilarini xosil qiluvchi kuzatuvchi hisoblanadi. Bu tovush to'lqinlari eshitish analizatoriga ta'sir ko'rsatadi, u erdan asab tolalari orqali bosh miyaga jo'natiladi, natijada odam tovushni sezadi. Bizning eshitish organimiz tovushlarning dar soniyada 16 dan to 20000 martagacha tebranishdagi xillarini seza oladi. Hid bilish sezgilari bizga xushbo'y hidlardan xuzurlanish, shuningdek salomatlik uchun zararli narsalardan saqlanish imkonini beradi. Xidli moddalarning zarrachalari hid bilish sezgisining kuzatuvchilari hisoblanadi, ular havoga tarqalib, burun kovagidagi hid bilish hujayralari joylashgan shilliq pardalarga kelib uriladi. Ta'm-maza bilish sezgisi ham muhim ahamiyatga ega. Masalan, odamning dimog'i hidni sezmasa, u ovqat egan paytida mazasini dam yaxshi bila olmaydi.Ta'm sezgisi reseptorlari til va yuqori tanglay

yuzalarida hamda jag'ning orqa qismida joylashgan.

Ta'm sezgisi to'rt xil bo'ladi: shirin, nordon, achchiq va sho'rni sezish. Teri sezgilari yordamida biz tanamizga biron narsaning tekkanligini, issiqni, sovuqni va og'rikli sezamiz. Bu sezgilardan har birining maydonga kelishi uchun terida va shilliq pardalarda maxsus sezuvchi nuqtalar mavjuddir. Bu nuqtalar juda ko'p miqdorda bo'lib, ular maxsus vazifalarni bajaradi. Masalan, 250 mingta maxsus nuqtalar yordamida odam faqatgina sovuqni sezadi, 30 mingta boshqa nuqtalar bilan esa faqat issiqni sezadi. Bu sezuvchi nuqtalar teri yuzasida bir tekis taqsimlangan emas: terining ayrim joyida bu nuqtalar ko'p miqdorda bo'lsa, boshqa joylarda kamroq bo'ladi. Shu sababdan ham odamdagi teri sezgirligi tananing turli joylarida har xil. Teri sezgisi og'riq sezgilariga, harorat sezgilariga, taktil sezgilariga bo'linadi. Og'riq sezgilariga juda xilma xil kuzatkichlar (issiklik mexanik va ximiyaviy ko'zgakichlar) tomonidan ular organizmning tirik tukimlarini bo'za boshlashi bilan oq paydo bo'la boshlaydi. Bu sezgilar ximoyaviy ahamiyatga ega bo'lib, shu ma'noda ular juda muxim rol o'ynaydi. Harorat sezgilari (issiklik) issiq va sovuqni sezishdan iborat. Issiq yoki sovuqni sezishning aloxida aloxida asab uchlari bo'ladi. Ular terining turli qismlarida notekis joylashgan. Masalan, qo'limiz terisida orqamizdagiga qaraganda harorat nuqtalarining soni kamroq orqaning issiq-sovuq ortiq darajadagi sezgirligi mana shu bilan izoxlanadi. Taktil sezgilarining reseptorlari ham terining yuza qatlamida joylashgan asab uchlari. Ular qo'l barmoqlarining uchida va tilda eng zich joylashgan bo'ladi. Taktil sezgilarga biron narsanin tekkanini, bosimini va tebranishini sezishlar kiradi. Teri va harakat sezgilarining birga qo'shilishidan to'yish sezgilari paydo bo'ladi. Qo'l yoki tananing boshqa qismi bilan buyumni paypaslab ko'rish orqali odamda tuyish sezgilari vujudga keladi. Tuyish sezgilarining maxsus reseptorlari yo'q-harakat va teri sezgilarining retseptorlari tuyish sezgilarining ham reseptori bo'lib xizmat qiladi. Ochlikni, chanqashni, to'qlikni va ko'ngil ozishini sezish organik sezgilar jumlasiga kiradi. Bu sezgilar ichki organlar faoliyati bo'zilganligi haqida ogohlantiradi. Harakat sezgilari esa bizga o'zimiz qilgan harakatlar haqida xabar beradi, har bir odam hatto ko'zlarini yumib olgan bo'lsa ham o'z qo'li, oyogi, tanasining boshqa qismi qanday holatdaligini sezib turadi. Harakat sezgilarining retseptorlari paylarda, bo'g'inlarning ustida va asosan muskullarda joylashgan bo'ladi. Muvozanat sezgilari boshimizning, binobarin, butun gavidamizning harakati hamda fazodagi holati haqida darak beradi. Muvozanat sezgilarining reseptorlari ichki quloqda joylashgan. Bu organlarning me'yordagi faoliyati izdan chiqqan paytda odam o'zini noxush sezadi (masalan: bosh aylanadi). Tebranish sezgilari boshqa sezgilar orasida alohida o'rinni egallaydi, bu sezgilar narsalarning tebranishi haqida xabar beradi. Buyumlarning va havoning tebranishlari bu sezgilarning kuzatuvchilaridir. Tananing butun ustki yuzasi kuzatuvchilarning ta'sirini qabul qiladi.

Har qanday predmet yoki hodisa o'ziga xos sifat va xususiyatlar bilan xarakterlanadi. Masalan, mashqlanish sharoiti yorug'lik tovush, harorat va boshqa sifatlar bilan xarakterlanadi. Demak jismoniy tayyorgarlik xolatni kanchalik to'g'ri

Yosh davrlari psixologiyasi

baxolashi ushbu barcha sifatlarni uning ongida qanchalik to'g'ri aks etishiga bog'lik bo'ladi. Sezgilar insonning atrofii va o'z-o'zini bilishida eng birlamchi, yagona manba bo'lib hisoblanadi. Lekin, bundan bilish jarayonini sezgilar yig'indisidan iborat bo'lgan narsadek tasavvur qilish yaramaydi. Sezgilar faqatgina keyingi murakkab bilish jarayonlari uchun dastlabki-birlamchi manba bo'lib xizmat qiladi, xalos. Shubhasiz, sezgi organlarining ish faoliyati jismoniy tarbiya va sport faoliyati davrida katta rol o'ynaydi. Shuning uchun ham shug'ullanuvchi o'quvchilar (o'quvchi, bolalar) jismoniy mashq bilan shug'ullanish oldidan maxsus tibbiy ko'rikdan o'tadilar. Sezgi organlarining sezuvchanligini rivojlantirish shug'ullanuvchi o'quvchilarni (o'quvchi, bolalarni) harakatlarni bajarishga psixologik tayyorlashning tarkibiy qismi hisoblanadi. Bunday tayyorgarlikni tashkil qilish uchun esa jismoniy tarbiya o'qituvchisi va sport murabbiyi sezish jarayonining konuniyatlarini hamda sezgi organlari ish faoliyatini bilishi lozim.

Bunday konuniyatlarga quyidagilar kiradi:

- sezishning quyi va yuqori chegarasi;
- farqlash chegarasi;
- ko'nikish (adaptatsiya).

Sezishning quyi chegarasi shundan iboratki, aynan shu chegarada sezish organi tashqi ta'sirni kabo'l qiladi seza boshlaydi. Sezishning quyi chegarasi qanchalik past bo'lsa, sezgi organining sezuvchanligi shuncha yuqori bo'ladi yoki aksincha. Sezgi organlarining sezuvchanligi muhit shart-sharoitlariga bog'liq bo'ladi. Masalan, sukunatda tovush yaxshi eshitiladi, kuzatuvchi etarlicha yoritilgan buyumni yaxshi ko'radi. Shuningdek sezuvchanlikka reseptorning holati ham ta'sir etadi-kuchli yorug'lik ta'sirida charchagan ko'z o'z sezuvchanligini yo'qotadi. Bundan tashqari sezgi organlari sezuvchanligiga bosh miya holati ham ta'sir etadi.

Bunga misol qilib quyidagilarni ko'rsatishimiz mumkin:

- Aqlan va jismonan qattiq charchash;
- Qo'rqish;
- Hayajonlanish;
- Mast bo'lish;
- Apatiya va boshqalar, Aksincha, sezgi analizatorlarining sezuvchanligini oshi-ruvchi omillarga quyidagilar kiradi:
- Jismoniy tayyor ekanlikni his qilish;
- Ma'lum bir sharoitning mavjudligi;
- Vazifaning moqiyatini tushunish;
- Ma'lum faoliyat sohasidagi mustaxkam bilim va ko'nikmalarga ega bo'lish;
- Diqqat;
- Kayfiyat.

Odam kerakli paytda psixologik vositalarni qo'llab, o'z sezgi organlari ish faoliyatini oshirishi mumkin. Masalan, charchagan paytda sovuq suv bilan tanani artish, tez-tez hamda chuqur nafas olish, engil (sust) jismoniy ishlarni bajarish va xokazo. Bundan tashqari sezgirlikni oshirishning farmakologik vositalari ham mavjud. Bu tabiiy kofe hamda kofein preparati. Bu vositalar sezuvchanlikni 1/3

Yosh davrlari psixologiyasi

martagacha oshirishga yordam beradi. Sezishning yuqori chegarasi tushunchasi. Shuni aytib o'tish kerakki, sezishning quyi chegarasi bo'lgani kabi uning yuqori chegarasi ham mavjud, Bizning sezgi organlarimiz kuzatuvchining kuchi ma'lum bir yuqori darajaga etguncha sezadi, ushbu chegaradan keyin sezish yo'qoladi. Ushbu chegara sezishning yuqori chegarasi deyiladi. Sezishdagi farqlash chegarasi tushunchasi. Sezgi organiga birdaniga ikkita kuzatuvchi ta'sir etganda, nafaqat bu ikkala kuzatuvchi seziladi, balki ularning kuchi va sifati o'rtasidagi farq ham seziladi. Mana shu hodisaga sezishdagi farqlash chegarasi deyiladi. Ko'nikish (Adaptatsiya) xodisasi haqida tushuncha. Ko'nikish bu sezgi organlarining unga ko'rsatilayotgan ta'sir kuchiga moslashuvi natijasida muayyan sezgilarning o'zgarishidan iborat bo'lgan hodisa. Adaptatsiya hodisasida sezgirlik ortish tomoniga ham, kamayish tomoniga ham o'zgarishi mumkin. Kuchli ta'sirotdan kuchsiz ta'sirotda o'tganda, sezgirlik asta-sekin ortib boradi, ta'sirot kuchayganda esa, sezgirlik aksincha kamayib boradi. Adaptatsiya qonuniyati organik sezgilardan boshqa barcha sezgilar sohasiga xosdir, Masalan, ko'ruv adaptatsiyasi, eshituv adaptatsiyasi, hid bilish adaptatsiyasi va hokazo. Organik sezgilar-organizmning ichki muhitida sodir bo'layotgan jarayonlarni aks ettiruvchi sezgilar. Organik sezgilarning organi interoreseptorlardir. Organik sezgilarga ochlik va chanqoqlik sezgilari, jinsiy sezgilar, nafas olish va qon aylanishi bilan bog'liq bo'lgan sezgilar, shuningdek og'riq sezgilari kiradi. Ko'nikish hodisasi organik sezgilarga xos emas. Bundan tashqari sezgilarga «ketma-ket hosil bo'ladigan obrazlar» hodisasi ham xos. Bu narsa va hodisalarni idrok qilish to'xtagandan keyin ham, ularning obrazlarining qisqa vaqt ichida ongimizda saqlanib qolishidan iborat qonuniyat bo'lib, u ko'ruv, eshituv, maza va hid bilish kabi sezgilarga xosdir. Masalan, kuchli yoritilgan elektr lampochkaga tiqilib qaraylikda, keyin nigohimizni devorga qarataylik Shu xaxoti ko'zimizga devorda yorqin dog' ko'rinadi, lekin u ko'zdan tezda g'oyib bo'lmaydi. Analizatorida vujudga kelgan qo'zg'alish bir oz vaqt davom etib turadi va tezda so'nib ko'llamaydi, shu tufayli odamda yukrrida aytib o'tilgan xodisa yuz beradi. Sezgi jarayonining asosiy qonuniyatlari mana shulardan iborat.

Sezgi - bu oddiy psixik jarayon bo'lib, u moddiy olamdagi narsa va hodisalarning ayrim xususiyatlarini ongimizda aks etishiga aytiladi. Mutaxasislarning fikricha sezgi bu "aqlning eshigidir" biror bir eshiklar o'z vazifasini yaxshi bajara olmasa (masalan: ko'rish eshigi- bunda biz narsalarning rangini yorug'likni) to'liq tasavvur qila olmaymiz. Materiya bizning sezgi organlarimizga ta'sir qilib sezgi xosil qildiradi. Sezgi a'zolari axborotni kabul qilib oladi, saralaydi, jamlaydi va miyaga etkazib beradi. Miya bunday axborotni benihoya katta va to'ganmas oqimini har dakikada qabul qilib va qayta ishlab turadi. Sezgi a'zolari tashqi olamning kishi ongiga kirib keladigan yagona yullaridir. Biz moddaning hech qanday shaklini, harakatning hech qanday shaklini sezgilardan boshqacha yul bilan bila olmaymiz. Sezgi a'zolari kishiga tevarak-atrofdagi olamda muljal olish imkonini beradi. Agar kishi barcha sezgi a'zolaridan maxrum bo'lib kolsa bormi, u o'zining atrofida nimalar yuz berayotganini bila olmas, atrofdagi odamlar bilan munosabatga kirisha olmas, ovkatni kidirib topa

Yosh davrlari psixologiyasi

olmas, xavf-xatardan kutilib kola olmas edi. Sezgilar moxiyatiga kura ob'ektiv olamning sub'ektiv siymosidir. Lekin sezgilarning xosil bo'lishi uchun organizm moddiy ko'zgotuvchining tegishli ta'siriga berilishi kifoya kilmaydi, balki organizmning o'zi ham qandaydir ish bajarishi darkor. Bu ish yo faqat ichki jarayonlardan, yoki tashqi harakatlardan iborat bo'lishi mumkin. Lekin u hamisha bo'lishi shart. Sezgilar muayyan payt davomida reseptorga ta'sir o'tkazayotgan qo'zg'otuvchining o'ziga xos quvvatini nerv jarayonlari kuvvatiga aylanishi jarayonida xosil bo'ladi.

Aks etish xususiyatiga va reseptorlarning joylashgan urniga qarab sezgilar odatda uch guruhga ajratiladi:

1. Eksterioseptiv sezgilar. Bularga tashqi muxitdagi narsalar va xodisalarning xususiyatlarini aks ettiradigan va tana yuzasini sezadigan sezgilar (kurish, eshitish, xid bilish, tam bilish, teri-tuyg'u) kiradi.

2. Tananing ichki a'zolaridagi o'zgarishlarni sezadigan interioseptiv sezgilar. Bunga organik sezgilar kiradi.

3. Mushaklar va paylardagi xolatni sezadigan prorioseptiv sezgilar. Bunga muskul-harakat sezgisi kiradi. Ular gavdamizning harakati va xolati haqida axborot beradi.

Eksterioseptorlar o'z navbatida yana ikki guruxga bulinadi: kontakt va distant sezgilar. Kontakt sezgilarga teri-tuygu va ta'm bilish sezgilari kirsa, distant sezgilarga kurish, eshitish, xid bilish sezgilari kiradi. Xozirgi zamon fani ma'lumotlariga asoslanib sezgilarni tashqi va ichki sezgilarga bulish etarli emas. Sezgilarning ba'zi bir turlarini tashqi-ichki deb xisoblasa ham bo'ladi. Ularga harorat va ogrik, tam bilish va tebranish, mushak-bugin va statik-harkat sezgilari kiradi.

Sezgilar xos bir kancha konuniyatlar mavjuddir. Avvalo sezgining xosil bulishligi uchun qo'zg'ovchi ma'lum kuchga ega bo'lishi lozim.

Qo'zg'ovchi ta'sir etishi bilan sezgi xosil bulmaydi, balki oradan ma'lum vaqt o'tadi. Bu vaqt 0,02 sekunddan 0,1 sekungga tengdir. Xuddi shu singari, sezgi xosil bulgach, ma'lum muddat davom etadi. Davom etish muddatiga karab sezgilar qisqa va o'zoq muddatli bo'ladi. Sezgilar kuchli va kuchsiz ham bo'lishi ham mumkin. Bu qo'zg'ovchi kuchiga bog'liqdir.

Sezgi chegaralarga ham egadir. Uning quyi va yuqori chegarasi farqlanadi. Sezgirlikni mashq yuli bilan yoki maxsus morfiy modda ta'sirida kuchaytirishga sensibilizatsiya deyiladi.

Adaptatsiya ham sezgiga xos xususiyatdir. Adaptatsiya deb sezgi organlarining tashqi qo'zg'ovchilarga moslashishiga aytiladi. Adaptatsiyaning uch turi farq qilinadi:

1. Qo'zg'ovchining o'zoq vaqt ta'siri natijasida sezgining yo'qolib kolishi.
2. Kuchli qo'zg'ovchi ta'siri ostida sezgining zaiflashishi.
3. Kuchsiz qo'zg'ovchi ta'siri ostida sezgirlikning ortishi.

Sinesteziya – bu ikki sezgining yaxlit bir sezgi bo'lib kushilib ketishi demakdir.

Idrok - deb narsa yoki xodisalarning inson ongiga bevosita ta'sir etishi natijasida tartibga solinib, aloxida sezgilarni narsa va voqealarni yaxlit bir obrazi tarzida birlashtirib aks ettirilishiga aytiladi. Idrok qo'zg'ovchilarning ayrim xususiyatlarini aks ettiruvchi sezgilardan farq qilib narsani butunligicha, uning hamma xususiyatlari bilan birgalikda aks ettiradi. Bundan idrok ayrim sezgilarning oddiy yigindisidan iboratdir degan xulosa kelib chikmaydi. Idrok o'ziga xos xususiyatlarga ega bulgan xissiy bilishning sifat jixatidan yangi boskichidir. Idrokning predmetliligi, yaxlitligi, ma'lum tartibda to'zilganligi, anglanganligi, konstantligi uning muhim xususiyatlaridir.

Idrokning predmetliligi deganda uning anik bir predmetga qaratilishini tushunamiz.

Idrokning yaxlitligi deganda narsa va xodisalarni yaxlitligicha ongimizda aks ettirishni tushunamiz. Idrok sezgi a'zolariga ta'sir qiluvchi narsalarning ayrim xususiyatlarini aks ettiruvchi sezgilardan farqli ularoq, narsalarning yaxlit obrazidir. Idrokning konstantligi ham uning muhim xususiyatlaridan biridir. Konstantlik tufayli biz atrofimizdagi narsalarning shakli, katta kichikligi, rangi va shu kabilarni nisbatan o'zgarmas tarzda idrok kilamiz Masalan, teatrda utirgan odamlarning yuzlariga o'zoqdan karasak, ular bizga o'zgarmas, xaqiqiy odamlardek kurinadi, aslida ko'z tur pardasiga o'zoqdagi narsalarning aksi kichik bo'lib tushadi. Yoki yuqori etajdan turib pastga karasak odamlar, mashinalar juda kichik bo'lib kurinadi, lekin biz ularni o'z holicha idrok kilamiz.

Yuqorida bayon qilinganlardan ma'lumki, odamning tajribasi, bilimi, xayol va tafakkurining faoliyati, xissiyot va diqqati, umuman odam psixikasining hamma mazmuni idrokda namoyon bo'ladi. Bu psixik xayotning idrokda aks etuvchi va idrokka ta'sir kursatuvchi mazmuni appersepsiya deb ataladi. Ayni bir narsa yoki xodisani ayrim kishilarning idrok etishida kurinadigan ba'zi xususiyatlar appersepsiya bilan belgilangan bo'ladi. Bu xususiyatlar odamning tajribasi va bilimlariga boglik xususiyatlardir. Kishilar ayni bir narsa yoki xodisani yoshlari, ma'lumoti, turmush tajribasi, kasbi, temperament, xarakter, qobiliyat va kizikishlarida kurinadigan shaxsiy xususiyatlariga karab har xil idrok etadilar.

Idrok turlariga kuyidagilar kiradi:

- fazoni idrok kilish.
- vaqtni idrok kilish.
- harakatni idrok kilish.

Fazoni idrok kilish tugrisida gapirar ekanmiz, biz narsalarning fazodagi shakllarini, katta-kichikligini va fazodagi o'zaro munosabatlarini tushunamiz. Ma'lumki, fazodagi shakllarga karab uch burchakli, turt burchakli, kub, silindir kabilarga ajratiladi. Narsalar katta - kichikliga karab katta, kichik, o'rtacha deyiladi. Fazodagi munosabatlariga karab bizga nisbatan yakin yoki o'zoq, bizdan ung tomonda yoki chap tomonda, yuqorida yoki pastda deyiladi.

Biz faozoni asosan ko'zimiz orkali idrok kilamiz. Uni bir ko'z bilan (monokulyar) va ikki ko'z bilan (binokulyar) idrok kilish mumkin.

Ko'z gavharining, umuman, ko'zning ravshan kurish uchun uygunlashuvini akkomadatsiya deb ataymiz.

Yosh davrlari psixologiyasi

Konvergatsiya ma'lum bir narsaga karaganda ikkala ko'z sokkasining kanshar tomon barobar burilishidir. Idrok kilinayotgan narsa kanchalik yakin tursa, ko'z sokkalari bir-biriga, ya'ni kanshar tomonga shunchalik yakin buriladi, kurish o'qlari ham bir-birini shunchalik yakin kesib utadi. Ko'z konvergensiyasi ayniksa masofani, yirokni, chukurlikni, eng anik, raso idrok kilishga imkon beradi.

Fazoni biz fakat kurish orkali idrok kilmasdan balki teri-tuygu va muskul-harakat sezgilari orkali ham idrok kilamiz. Kichikroq narsani shaklini, ularning katta-kichikligini, xolatini teri sezgisi bilan ya'ni ushlab kurib idrok kilamiz.

Biz idrok qilib turgan narsa va xodisalar ma'lum bir vaqt (zamon) davomida paydo bo'ladi, tarakkiy qiladi va o'zgarib boradi. Vaqtni idrok kilishni vaqt «bulaklarini» soat va xronometrik asboblardan yordamida ulchash deb tushunish yaramaydi. Kishi xuddi bir xilda bulgan vaqt bulagi «minut, soat yoki kun» ning ob'ektiv davomini hamisha bir xilda sezavermas ekan. Ba'zan bir soat bir dakikaday tez o'tib ketadi yoki bir kun bir yildek tuyuladi. Biz vaqtni «uning tuxtovsiz borishi, cho'zilishi va davomini» idrok qiladigan maxsus bir organga ega emasmiz. O'tayotgan vaqt avvalo atrofimizdagi narsa va xodisalarning o'zgarib va almashinib turishidan bilinadi. Shu sababli vaqtni idrok kilish hamma sezgi a'zolarimiz faoliyati bilan boglangan deb aytish mumkin.

Maxsus mashq qilib, o'tayotgan vaqtning ayrim xissalarini mumkin kadar anik belgilay bilish qobiliyatini ustrish mumkin. I.P. Pavlov itlarda ovkatning kelish vaqtini xis qiladigan shartli reflekslar xosil kilgan edi. Bunday refleksni odamlarda xosil kilish mumkin.

Harakatni idrok kilish deb narsalarning fazoda urin almanishini idrok kilishga aytiladi. Harakatni idrok kilish xayotiy muhim ahamiyatga egadir. Harakatni idrok kilishga imkon beradigan usullardan ikkinchisi ob'ektning harakatiga ko'z bilan karab turishdir. Bunda harakat kilayotgan o'ektning tasviri ko'z tur pardasiga nisbatan bir oz harakatsiz bo'lib koladi. Birok biz, shunday bulsa ham, ob'ektning harakatini kuramiz.

Eshitish analizatori yordami bilan ham xarakatni idrok kilish mumkin. Bunda tovush manbai bizga yakinlashgan sari tovush baland eshitiladi. Aksincha manba o'zoqlashgan sari tovush pasayib eshitiladi. Masalan, uying ichida turib kuchadan mashina utayotganligini bilamiz.

Illyuziya deb atrofdagi narsa va xodisalarni noto'g'ri idrok kilishga aytiladi. Buni geometrik illyuziyalar deb nom olgan illyuziyalarda yakkol kurish mumkin. Masalan, o'zunligi barovar bulgan ikki chizikning boshiga ikki xil strelkalar chizilsa, strelkasi tashkariga karagan chizik unisiga nisbatan o'zun bo'lib kurinadi.

Idrok qilib turgan shaxsning psixikasida ruy beradigan o'zgarishlar bilan boglik tasodifiy illyuziyalar ham bo'ladi. Masalan, chulda suvsagan kishi o'zoqda yarkirab turgan shurxok erni kul deb uylashi yoki urmondagi tunka kurkok odamning ko'ziga bironta yitkich xayvonga uxshab kurinishi mumkin.

Illyuziyalar xatto nutkda ham uchraydi. Masalan, gox vaqtda, kishi «men boshqacha tushunibman» deydi. *Gallyusinatsiya* tashqi olamda yuk narsalarni idrok kilishdir. Yuk narsalarning ko'zga kurinishi, yuk ovoznining eshitilishi, yuk xidning dimokka urilishi *gallyusinatsiya*dir. *Gallyusinatsiya* paytida kishi guyo bir

narsani anik kurgandek, eshitgandek, ushlagandek, xis bilgandek tuyuladi.

Xotira - bosh miyada paydo bo'ladigan asab bog'lanishlari xotiraning psixologik asosi bo'lib xizmat qiladi. O'zlashtirish va esga tushirish xususiyatlariga ko'ra xotira quyidagi turlarga bo'linadi:

- obrazli;
- harakat;
- so'z-mantiq;
- emosional.

Masalan, yangi joylarga uyushtirilgan sayohatni yoki yangi odamlar bilan bo'lgan uchrashuvlarni eslar ekanmiz, o'zimiz ko'rgan narsalarning obrazlarini va o'zimiz guvoxi bo'lgan hodisalarni fikran ko'z oldimizda gavdalantiramiz. Bu obrazli xotiradir. Bunda birinchi signallar tizimi katta rol o'ynaydi. Sayohat vaqtida o'tkazilgan suhbatlarni, fikr almashuvlarni eslash chog'ida biz ma'no xotirasidan yoki so'z-mantiq xotirasidan, ya'ni so'zlarda ifodalanuvchi fikrlar bilan aloqador xotiradan foydalanamiz.

Faoliyatimizning ko'p qismi bizga yot bo'lib ketgan harakatlardan tashkil topadi, bu harakatlarning aksariyati (yurish, yugurish, tovushlarni talaffuz etish va hokazo)ni ilk yoshlik chog'imizdayoq o'rganib olganmiz. Harakatlar bilan bog'liq bo'lgan bunday xotiraga harakat xotirasi deb aytiladi. Bundan tashqari-genetik va immunologik xotiralar ham bo'ladi. Shuningdek xotira qancha vaqt saqlanishiga ko'ra: qisqa vaqtli yoki o'zoq vaqtli bo'ladi. Qisqa vaqtli xotira-bu faqatgina paydo bo'layotgan yangi obrazlar bo'lmasdan, balki, insonda oldindan mavjud bo'lgan tasavvur va tajribalar majmui hamdir. Qisqa vaqtli xotira obrazlarning tezda eslanishiga yordam beradi. Xotira inson faoliyatining maqsadlaridan kelib chiqib ixtiyoriy va ixtiyorsiz turlarga bo'linadi. Biron-bir maqsadsiz u yoki bu narsani esga olish, esga tushurish ixtiyorsiz xotira, deb ataladi. Shug'ullanuvchi o'quvchi (o'quvchi, bola) o'z oldiga biron narsani eslab qolish vazifasini qo'yganda ixtiyoriy diqqat ishga tushadi. Ixtiyorsiz diqqat ham, ixtiyoriy diqqat ham obraz harakatli, so'z-mantiqli va emosional, shuningdek qisqa vaqtli hamda o'zoq vaqtli bo'lishi mumkin. Shug'ullanuvchi o'quvchi (o'quvchi, bolalar) xotiralarining sifatlariga ko'ra bir-birlaridan farq qiladilar. Xotiraning u yoki bu turi yorqin namoyon bo'ladigan kishilar uchrab turadi. Birida obrazli, boshqasida esa so'z-mantiq xotirasi yaxshi rivojlangan bo'ladi. Albatta, tez, aniq va mustahkam esga olish hamma shug'ullanuvchi o'quvchi (o'quvchi, bolalar) uchun muhim hisoblanadi, Biroq, tajribalar shundan dalolat beradiki, faoliyatning har qanday turi, har bir jismoniy tarbiya va sport bo'yicha mutaxassislikda xotiraning maxsus xususiyatlari rivojlangan bo'lishini takozo qiladi (masalan, boksyor, gimnastchi, yuguruvchi va xakozo o'quvchi uchun rivojlangan operativ xotiraning bo'lishi juda muhim). O'z navbatida faoliyat kechadigan o'ziga xos shart-sharoitlar ham shug'ullanuvchi o'quvchi (o'quvchi, bolalar) xotirasidagi u yoki bu xususiyatlarning jadal rivojlanishiga sabab bo'ladi. Xotiraning rivojlanishi shug'ullanuvchi o'quvchi (o'quvchi, bolalar) shaxsini har tomonlama rivojlantirish bilan bir vaqtda olib boriladi. Xotirani va qobiliyatlarni tarbiyalash, intellektual va

Yosh davrlari psixologiyasi

irodaviy sifatlarni shakllantirish, hissiyotlarning paydo bo'lishi va kechishi xotiraning rivoji bilan izchil ravishda bog'langan. Hamma ruhiy jarayonlarni, jumladan, xotirani shakllan-tirish shaxs faoliyati bilan belgilanadi. Esga olish, esda saqlash va esga tushurish jarayonlarining kechishi ushbu material shug'ullanuvchi o'quvchi (o'quvchi, bolalar) faoliyatida qanday o'rinni egallashiga bog'liq bo'ladi. Xotiraga har doim tanlovchanlik xususiyati xos: esga olish va esda saqlashning tezligi hamda mustahkamligi nafaqat materialning qandayligiga (qiziqarli, zerikarli, yorqin va hokazo), balki, unga nisbatan shug'ullanuvchi o'quvchining (o'quvchi, bolalar) ehtiyojiga va u bilan qanday ishni amalga oshirishiga bog'liq. Ehtiyojlarning paydo bo'lishi va anglanishi insonni u yoki bu faoliyatga undaydi. Dunyoni, ijtimoiy hayotni bilish va o'zgartirishga bo'lgan ehtiyojlarning kengayishi hamda chuqurlashishi esa shug'ullanuvchi o'quvchi (o'quvchi, bolalar) faoliyatini, uning boshqa kishilar bilan bo'ladigan muloqatini boyitadi. Ularda bilish faolligini oshirish xotiraning rivojlanishiga olib keladi. Demak u yoki bu materialni xotiraga olish va u erda saqlash xususiyat-lari jismoniy tarbiya va sport faoliyatining ehtiyoj, maqsad va usullari bilan aniqlanadi. Boshqacha qilib aytganda, xotira jarayoni yuqoridan, ya'ni faoliyat xususiyatlaridan beriladigan dastur qoida tartibga solinadi, boshqariladi. Faoliyat natijasida shug'ullanuvchi o'quvchida (o'quvchi, bolalarda) iroda, tafakkur va nutq rivojlanadi. Iroda o'z navbatida ixtiyoriy xotiraning rivojlanishi uchun zarur asos hisoblanadi. Tafakkur harbiy xizmatchi tajribasini umumlashtiradi va boyitadi. Unda aqliy nshni faollashtiradigan material yaxshiroq esga olinadi va mustaxkamroq saqlanadi. Tushunish, ayniqsa so'z-xotirasi uchun muhim ahamiyatga ega. Nutq inson tajribasini so'zlar va so'z birikmalarida mustaxkamlaydi. O'qitish (o'rgatish) va ta'lim jarayonlari o'zaro uygunlashganda xotiraning rivojlanishi samarali kechadi. O'qish xotiraga yuksak talablar qo'yadi. Bu talablar ta'lim jarayonining jadallashishi bilan oshib boradi: vaqtning cheklanganligi, o'quv jarayonining murakkablashishi shug'ullanuvchi o'quvchi (o'quvchi, bolalar) xotirasiga o'ziga xos talablar qo'yadi. Demak o'quvchi o'quv faoliyati jarayonida shug'ullanuvchi o'quvchilar (o'quvchi, bolalar) xotirasining zarur sifatlarni rivojlantirish uchun kerakli sharoitlarni yaratishi zarur. Xotira unutish jarayoni bilan ko'rash asnosida rivojlanadi. Unutish-eslab qolishga nisbatan teskari jarayon. Eslab qolish kabi unutish ham tanlovchanlik xususiyatiga ega. Muayyan material faoliyatda qanchalik kam ishtirok etsa, uni unu-tish shunchalik chuqur bo'ladi va bu material shug'ullanuvchi o'quvchi (o'quvchi, bolalar) erishmoqchi bo'lgan muhim maqsadlar uchun shunchalik kam ahamiyatga ega bo'ladi.

Shug'ullanuvchi o'quvchi (o'quvchi, bolalar) shug'ullanuvchi o'quvchi (o'quvchi, bolalar) jismoniy tarbiya va sport faoliyatida ishtirok etib, uning uchun qadrli va qiziqarli bo'lgan narsalar unutilmaydi. Demak faoliyatda ishtirok etish shug'ullanuvchi o'quvchi (o'quvchi, bolalar) extiyojlarini manbalar bilan bog'lovchi ishonchli aloqa vositasi va tabiiyki, unutish bilan ko'rashish yo'li hisoblanadi.

Ba'zan shunday bo'ladiki, inson biron narsani, xattoki hozirgina ko'rgan yoki

Yosh davrlari psixologiyasi

eshitgan narsasini ham vaqtinchalik unutib qo'yadi. Buning sababi bosh miya qobig'idagi asab xujayralarining zo'riqishi bo'lishi mumkin. Masalan, charchoq holatida eslab qolish layoqatining birdaniga yo'qolishi ushbu sabab bilan izoxlanadi. Mehnatsevarlikni, topshirilgan ishga nisbatan yuksak talabchanlikni, o'z kasbiga qiziqishni tarbiyalash, mashg'ulotlarni jonli va qiziqarli qilib olib borish, eslab kolishning samarali usullarini o'rganish shug'ullanuvchi o'quvchi (o'quvchi, bolalar) xotirasini rivojlantirish uchun zarur sharoitlar hisoblanadi. Jismoniy tarbiya va sport faoliyatda bilish jarayonlarining barchasi, jumladan xotira ham nihoyatda katta rol o'ynaydi. Xotirani mashq qildirish, uning imkoniyatlarini iloji boricha oshira borish katta ahamiyatga ega. Puxta esda qoldirishning ayrim shart-sharoitlari mavjud. Ular quyidagilar:

1. Esda olib qolinishi zarur bo'lgan manbaga nisbatai qiziqishning mavjudligi.

2. Esda olib qolishda his-tuyg'ularning ahamiyati katta. Odam befarq munosabatda bo'lgan narsaga nisbatan uni quvontirgan, xafa qilgan, g'azablantirgan narsalarni, odatda yaxshi esida olib qoladi.

3. O'zlashtirish lozim bo'lgan materialni tushunish uni esda olib qolishda muhim ahamiyatga ega. Agar o'quvchi esda olib qolmoqchi bo'lgan fikrlarning ma'nosini yaxshi tushunmasa, ularni mexanik ravishda so'zma-so'z yodlashga kirishadi. Bu yo'sinda esda qoldirilgan materiallar tezda unutiladi.

4. Odamning materialni puxta va uzoq muddat esda saqlab qolishni o'z oldiga maqsad qilib qo'yishi xam uni yaxshi o'zlashtirishda muxim rol o'ynaydi.

5. Esda qoldirishni faoliyat bilan birga qo'shib olib borish uni o'zlashtirishda katta axamiyatga ega. Odamning faoliyati undan fikr yuritishni, faollikni talab qiladi. Agar material esda olib qolish jarayonida taqqoslansa, umumlashtirilsa, xulosa chiqarilsa o'zlashtirish jarayoni ayniqsa ongli bo'ladi va binobarin muvaffaqiyatli kechadi.

6. Shug'ullanuvchi o'quvchining (o'quvchi, bolalarning) o'quv muassasasida o'qitiladigan fanlarni yaxshi bilishi ham shu fanlar bo'yicha o'zlashtirilishi lozim bo'lgan materialni puxta esda qoldirish uchun qulay sharoit bo'lib xizmat qiladi. Chunki bunda yangi material shug'ullanuvchi o'quvchining (o'quvchi, bolaning) ilgaridan mavjud bilimlari bilan oson va mustaxkam bog'lanadi.

7. Esda qoldirish mehnatdir. Ishni qunt bilan bajarish, sabr-matonatlilik ishni yarmida chala qoldirmaslik materialni o'zlashtirishning muhim shartlari hisoblanadi. Bular irodaviy sifatlar bo'lib, bu sifatlarga ega bo'lmasdan turib, odam jiddiy aqliy ishning uddasidan chiqqa olmaydi.

Shug'ullanuvchi o'quvchilarda (o'quvchi, bolalarda) xotirani rivojlantirish yo'llari quyidagilar:

- Bilish bilan bog'liq qiziqishlarni shakllantirish;
- Mashg'ulotlar va tarbiyaviy ishlar sifatini oshirish;
- Topshirilgan ish uchun mas'uliyatni va mehnat sevarlikni tarbiyalash;
- O'tilgan mavzularni muntazam takrorlab borish;
- Olingan nazariy bilimlarni amaliyotga joriy qilish;

- O‘zining jismoniy tarbiya va sport mutaxassisligiga nisbatan qiziqishlarni tarbiyalash.

Tafakkur - inson aqliy faoliyatining yuksak shaklidir. Tafakkur orqali biz sezgi a‘zolarimiz bilan bevosita aks ettirib bo‘lmaydigan narsa va hodisalarni ongimizda aks ettiramiz. Umuman olganda tashqi muhitdagi narsa va hodisalar o‘rtasida ko‘z bilan ko‘rib, quloq bilan eshitib bo‘lmaydigan ichki munosabatlar hamda qonuniyatlar mavjud. Ana shu ichki bog‘lanish hamda qonuniyatlarni biz tafakkur orqali bilib olamiz.

Demak, tafakkur deb narsa va hodisalar o‘rtasidagi eng muhim bog‘lanishlar va munosabatlarning ongimizda aks ettirilishiga aytiladi. Aynan tafakkur orqali biz moddiy olamdagi narsa va hodisalarning mohiyatini bilish imkoniga ega bo‘lamiz. Shu bois dunyoni bilishda bevosita sezish, idrok, tasavvur va bevosita tafakkur muhim rol o‘ynaydi. Tafakkurning operatsiyalari: analiz, sintez, taqqoslash, abstraksiyalash va umumlashtirish, tasniflash va tizimga solish aqliy operatsiyalarni o‘z ichiga oladi.

Analiz – shunday bir tafakkur operatsiyasidirki uning yordami bilan biz narsa va hodisalarni fikran yoki amaliy jihatdan xususiyatlarini tahlil qilamiz. Analiz jarayonida butunning uning qismlariga va elementlariga bo‘lgan munosabati aniqlanadi.

Tahlil ob‘ektlari amalda ajratib bo‘lmaydigan elementlarga yoki belgilarga bo‘lishda ifodalanishi mumkin. Allomalarimizning ta‘kidlashicha, maymunning yong‘oqni chaqishining o‘ziy oq boshlang‘ich, oddiy analizdir. O‘quvchi va yoshlar turmushda va va dars jarayonida analiz yordami bilan ko‘pgina ishlarni amalga oshiradilar, topshiriqlar, misol va masalalarni echadilar. Demak, tabiat va jamiyatdagi bilim va tajribalarni inson tomonidan o‘zlashtirib olish analizdan boshlanadi. Dars jarayoni vaqtida tafakkurning analiz qilish faoliyati katta o‘rin tutadi. Chunonchi, savodga o‘rgatish nutqni tahlil qilishdan, gapni so‘zlarga, so‘zlarni bo‘g‘inlarga, bo‘g‘inlarni tovushlarga ajratishdan boshlanadi. Matematik masalani echish tahlil qilishdan, dastlab bir qancha ma‘lum sonlarni topishdan boshlanadi. Agarda inson oldiga avtomashina motorining tuzilishini bilish vazifasi qo‘yilsa, u holda bu topshiriqni hal qilish u motorni ayrim qismlarga ajratib, har bir qismni o‘z navbatida alohida olib tekshirish lozim bo‘ladi va hokazo. Yuqorida aytib, o‘tilgan motor yoki boshqa qismlarning rolini tushunish uchun yolg‘iz analizning o‘zi kifoya qilmaydi. Chunki tarkibiy qismlarni birlashtirgan holda bir-biriga ta‘sir qilib turgan motor va mashinaning butunligicha olib tekshirgandagina uning motor yoki mashina ekanligini anglash mumkin. Sintez – shunday bir tafakkur operatsiyasidirki, biz narsa va hodisalarning analizda bo‘lingan, ajratilgan ayrim qismlarini, bo‘laklarini sintez yordami bilan fikran va amaliy ravishda birlashtirib, butun holiga keltiramiz. Sintez elementlarning, narsa va hodisalarning qismlari va bo‘laklarini bir butun qilib qo‘shishdan iborat aqliy faoliyat ekanligi ta‘rifdan ko‘rinib turibdi. Analiz aqliy bo‘lgani kabi sintez ham amaliy xarakter kasb etadi. Masalan, birinchi sinf bolasi o‘z harf xaltasidagi keltirilgan harflardan foydalanib, bo‘g‘in, bo‘g‘inlardan so‘z, so‘zlardan gap, gaplardan qisqa axborot,

undan esa hikoya tuzadi. Analiz va sintez o‘zaro bevosita mustahkam bog‘langan yagona jarayonning ikki tomonidir. Agar narsa va hodisalar analiz qilinmagan bo‘lsa, uni sintez qilib bo‘lmaydi, har qanday analiz predmetlarni narsalarni bir butun holda bilish asosida amalga oshirilishi lozim. Taqqoslash – shunday bir tafakkur operatsiyasidirki, bu operatsiya vositasi bilan ob‘ektiv dunyodagi narsa va hodisalarning bir-biriga o‘xshashligi va bir-biridan farqi aniqlanadi. Narsa va hodisalar o‘rtasidagi o‘xshashlik yoki farqni, teng yoki tengsizliklarni, ayniyat yoki ziddiyatlarni aniqlashdan iborat bo‘lgan fikr yuritish operatsiyasi, bilishning dastlabki va zarur vositasi bo‘lib hisoblanadi. Ajdodlarimiz taqqoslashning ta’limdagi roli to‘g‘risida shunday fikrlarni bildirgan edi. Taqqoslash har qanday tushunishning va har qanday tafakkurning asosidir. Olamdagi narsalarning hammasini taqqoslab ko‘rish yo‘li bilan bila olmasak, boshqa yo‘l bilan bila olmaymiz, agar biz hech narsa bilan solishtirishimiz va farqini bilib olishimiz mumkin bo‘lmagan biron bir narsaga duch kelganimizda edi, u holda biz shu narsa to‘g‘risida hech qanday fikr qila olmagan bo‘lar edik. Taqqoslash operatsiyasi ikki xil yo‘l bilan amalga oshishi mumkin: amaliy aniq narsalarni bevosita solishtirish va nazariy tasavvur qilinayotgan obrazlarni va narsalarni ongda fikran taqqoslash. Agar odam ikki boylam yukni qo‘l bilan ko‘tarib, bir necha xil taom mazasini qiyoslasa yoki ikki paykal paxtazor hosildorligini taqqoslasa, bu amaliy taqqoslash bo‘ladi. Shuningdek, o‘quvchilar ikki qalam yoki ikki sterjenning uchini yog‘ochga yoki qog‘ozga solishtirsalar, u analogik holatga misol bo‘la oladi. Bundan tashqari metr bilan masofani, tarozi bilan og‘irlikni, termometr bilan haroratni, teleskop bilan osmon jismlarini o‘lchash paytida ham taqqoslash jarayoni vujudga keladi. Inson tevarak-atrofdagi narsa va hodisalarning barchasini bevosita aks ettirish, qo‘l bilan paypaslash imkoniyatiga ega emas. Shu boisdan to‘planadigan bilimlarning aksariyati qo‘l bilan ushlab, ko‘z bilan kuzatish evaziga emas, balki fikr yuritish orqali, mantiq yordamida anglaniladi. Ular o‘rtasida o‘xshash va farqli alomat hamda belgilar nazariy taqqoslash asosida ajratiladi. Demak, inson olayotgan keng ko‘lamdagi axborotlar farqini fikran taqqoslash yordamida anglab etadi. Jumladan, o‘quvchilar dilda o‘ylayotgan narsalarni fikran solishtirib ko‘radilar. Ba’zan turli yoshdagi kishilar o‘z tengdoshlari xarakterida, qiziqishida, yurish turishida, muomalasida va boshqa xususiyatida o‘xshashlik va tafovut borligini topadilar. Abstraksiya – shunday fikr tafakkur operatsiyasidirki, bu operatsiya yordami bilan moddiy dunyodagi narsa va hodisalarning muhim xususiyatlarini farqlab olib, ana shu xususiyatlardan narsa va hodisalarning muhim bo‘lmagan ikkinchi darajali xususiyatlarini fikran ajratib tashlaymiz. Abstraksiya jarayonida ob‘ektdan ajratib olingan belgi, alomatning o‘zi tafakkurning mustaqil ob‘ekti bo‘lib qoladi. Abstraksiya operatsiyasi tahlil natijasida vujudga keladi. Abstraksiya operatsiyasi bilan insonni qurollantirish intellektual jihatdan intensiv rivojlanishiga olib keladi, shuningdek mustaqil bilim olish faoliyatini takomillashtiradi. Umumlashtirish – tafakkurda aks etgan bir turkum narsalarning, o‘xshash muhim belgilarning shu narsalar to‘g‘risidagi bitta tushuncha qilib, fikrda birlashtirish demakdir. Psixologiyada umumlashtirish muammosi bo‘yicha yagona yo‘nalishdagi nazariya mavjud emas. Shuning uchun

Yosh davrlari psixologiyasi

psixologlar bu jarayonni turlicha talqin qiladilar, goho uni guruhlarga bo'lib o'rganadilar. Shuningdek, maktab ta'limini qaysi umumlashtirish usuli asosida amalga oshirish to'g'risida olimlar turlicha nuqtai nazardan yondashadilar. Psixologiyada umumlashtirishning keng qo'llaniladigan ikki turi: tushunchali umumlashtirish va hissiy-konkret umumlashtirish yuzasidan ko'proq fikr yuritiladi. Tushunchali umumlashtirishda predmetlar ob'ektiv muhim belgi asosida umumlashtiriladi. Hissiy-konkret umumlashtirishda esa predmetlar topshiriq talabiga binoan tashqi belgi bilan umumlashtiriladi. Psixologlar noto'g'ri umumlashtirishning hissiy-konkret umumlashtirishdan tafovuti borligini hamisha ta'kidlab kelmoqdalar. Umumlashtirish, abstraksiyalash operatsiyasidan ajralgan holda sodir bo'lmaydi, har qanday umumlashtirish asosida abstraksiyalash jarayoni yotadi. Umumlashtirish jarayoni abstraksiyasiz mavjud bo'lishi mumkin, lekin abstraksiyasiz umumlashtirishning yuzaga kelishi mumkin emas. Agar abstraksiyalash faoliyatida narsa va hodisalarning o'xshash hamda muhim belgilari tasodif belgilardan fikran ajratib olinsa, umumlashtirishda esa ajratib olingan o'xshash, umumiy va muhim belgilarga suyanan holda narsa va hodisalar birlashtiriladi. Konkretlashtirish – hodisalarni ichki bog'lanish va munosabatlardan qat'iy nazar bir tomonlama ta'kidlashdan iborat fikr yuritish operatsiyasidir.

Sistemalashtirish – tizimga solish shundan iboratki, bunda ayrim narsalar, faktlar, hodisa va fikrlar muayyan tartibda makondagi, vaqtdagi tutgan o'rniga yoki mantiqiy tartibda joylashtiriladi. Shu sababli makon, xronologiya va mantiqiy belgilar asosida tizimga solish turlariga ajratiladi. Mebelning xonadagi joylashtirilishi, daraxtning boqqa o'tkazilishi, makoniy tizimga namuna bo'la oladi. Maktab ta'limida o'zlashtirilgan bilimlarni tizimga solish muhim ahamiyatga ega bo'lib, bu ish bir necha bosqichda amalga oshiriladi. Bilimlar dastlab predmetlarning boblari, qismlari bo'yicha, so'ng yaxlit holda o'quvchi ongida tizimlashadi. Tizimlashtirishning ikkinchi bosqichida bir-biriga o'xshash predmetlarga oid bilimlar fikran tartibga solinadi. Uchinchi bosqichda bir necha predmetlar yuzasidan to'plangan bilimlar ma'lum tartibga tushadi, ularning o'xshash va farqli tomonlari ajratiladi.

Tafakkur shakllari psixologiyada nutq fikr yuritish faoliyatining vositasi deb yuritiladi. Odamda nutq tafakkur jarayonida hukm, xulosa chiqarish va tushunchalar shaklida ifodalanib keladi. Hukmlar narsa va hodisalarning belgi va xususiyatlari haqida tasdiqlab yoki inkor qilib aytilgan fikr hukm deb ataladi. Hukmlar ob'ektiv voqelikni aks ettirilishiga qarab chin yoki xato bo'ladi. Narsa va hodisalarda voqelikda haqiqatan o'zaro bog'liq bo'lgan belgilar, alomatlar hukmlarda bog'liq ravishda ko'rsatib berilsa yoki voqelikda bir-biridan ajratilgan narsalar hukmlarda ajratib ko'rsatilsa bu chin hukm deb ataladi. Masalan, metallar elektr tokini o'tkazuvchidir; metallar qizdirilganda kengayadi, degan chin hukmlardir. Chunki elektr tokini o'tkazish qizdirilganda kengayishi metallarga xos xususiyatdir. Moddiy olamda haqiqatdan bog'liq bo'lmagan narsa hukmda bog'liq qilib ko'rsatilsa, bunday hukm xato hukm deb ataladi. Masalan, hozir tashqarida yomg'ir yog'yapti; er quyosh atrofida aylanmaydi, degan misollar xato hukmlar doirasiga kiradi.

Nutq - bu to'g'ri so'zlay olish, ya'ni nutqiy muloqot shartlari va fikr bildirishdan ko'zlangan maqsadni hisobga olgan holda hamda barcha til vositalaridan (til vositalaridan, shu jumladan intonatsiya, leksik zahira, grammatik shakllardan) foydalangan holda bayon qilinayotgan mazmunga mos holda gapirishdan iborat jarayondir.

Diqqat – psixik faoliyatning yunaltirilishi va shaxs uchun ahamiyatli bo'lgan ob'ekt ustida tuplanishdir. Yunaltirilishi deganda psixik faoliyatining tanlovchilik xarakteri, ob'ektni ixtiyoriy yoki beixtyoriy tanlash tushuniladi. O'quvchi maktabda o'qituvchining tushuntirishlariga kulok solayotganda, mana shu eshitish faoliyatini ongli ravishda tanlab olgan, o'z diqqatini etishish faoliyatiga ongli ravishda karatgan bo'ladi. O'quvchining biror boshqa narsaga chalgimasdan, o'quv materialining mazmuniga zehn quyib o'tirishida uning diqqatini yo'nalishi ifodalanadi.

Psixik faoliyatning yunaltirilishi deganda fakat ana shu faoliyatni tanlash tushunilib kolmay, balki ana shu tanlaganini saklab kolish va kullab – kuvvatlash ham tushuniladi.

Diqqat psixik faoliyatining yunaltirilishi bilan birga uning tuplanishini takozo qiladi. Psixik faoliyatning bir joyga tuplanishi – mazkur faoliyatga hech qanday alokasi bulmagan hamma boshka narsalardan diqqatni chalgitish demakdir. Diqqatning bir joyga tuplanishi deganda mazkur faoliyatga butunlay berilish, unga ozmi – kupmi chuqur e'tibor berish tushuniladi.

Diqqat har qanday faoliyatning muhim shartidir. Diqqatsiz xatto eng oddiy ishlarni ham bajarish mumkin emas. Diqqat mehnatning barcha jarayonida, ijodiy faoliyatda, ukishda ayniksa katta ahamiyatga ega. K.D.Ushinskiy «Diqqat ruxiy xayotimizning shunday yagona bir eshigidirki, ongizgizga kiradigan narsalarning barchasi shu eshik orkali utib kiradi», - deb yozgan edi.

Diqqatning nerv – psixologik mexanizmini I.P Pavlovning yozishicha orientirovka refleksi tashqil etadi. Buni Pavlov «bu nima» refleksi deb ham atagan edi. Bundan tashkari, diqqat ma'lum nerv markazlarining ko'zgolishi va miyadagi boshka nerv markazlarining tormozlanishi bilan ham bog'liqdir. I. P. Pavlov tomonidan kashf etilgan nerv prosesslarining induksiyasi konuni diqqatining psixologik asoslarini tushunib olish uchun muhim ahamiyatga egadir. Mana shu konunga muvofik bosh miya pustining bir joyida paydo bulgan ko'zgolish bosh miya pustining boshka joylarida tormozlanishni yuzaga keltiradi. Va aksincha, bosh miya pustining ayrim bir joyida yuzaga kelgan tormozlanish bosh miya pustining boshka joylarida kuchli ko'zgolishni paydo bo'lishiga olib keladi. Ayni shu paytning har bir onida miya pustida ko'zgolish uchun optimal, ya'ni nixoyatda kulayligi bilan xarakterlanuvchi kuchli ko'zgolish uchogi mavjud bo'ladi.

A.A. Uxtomskiy tomonidan ilgari surilgan *DOMINONTA* prinsipi ham diqqatning psixologik asoslarini aniklash uchun katta ahamiyatga ega. Shu dominantalik prinsipiga muvofik miyada qo'zg'olishning har doim ustun turadigan xukmron uchogi ayni shu damda miyaga ta'sir etib, unda yuzaga kelayotgan

Yosh davrlari psixologiyasi

hamma ko'zgorishlarni qandaydir ravishda o'ziga tortib oladi va buning natijasida boshka ko'zgorishlarga nisbatan uning xukmronligi yanada oshadi. Odatda dominonta subdominontaga, subdominonta esa dominontaga utib turadi. Bu esa diqqatning bir narsadan ikkinchi narsaga kuchib turishining nerv psixologik mexanizmini tashqil etadi. Kurinib turibdiki, Pavlov bilan Uxtomskiy ta'limotlari bir – biriga karama – karshi emas, balki mazmun jixatdan o'xshashdir. Jiddiy diqqat, odatda o'ziga xarakterli bulgan tashqi ifodalar bilan boglik bo'ladi, narsani yaxshilab idrok kilishga karatilgan harakatlar bilan /tiqilib karash, diqqat bilan eshitish/, ortikcha harakatlarni tuxtatish, nafas olishni sekinlashtirish, diqqat uchun xarakterli bulgan yuz xarakterlari bilan boglik bo'ladi.

Diqqat uch turli bo'ladi: ixtiyorsiz diqqat, ixtiyoriy diqqat, ixtiyoriydan keyingi yoki muvofiklashgan diqqat.

IXTIYORSIZ diqqat maksadsiz, rejasiz yuz beradi. Bunday xollarda faoliyat marokliligi, kizikarliligi yoki kutilmaganda sodir bulishligi bilan o'ziga jalb qiladi. Odam o'ziga ta'sir kilayotgan narsalarga, xodisalarga, bajarayotgan faoliyatiga beixtiyor berilib ketadi.

IXTIYORIY diqqat deb ongimizni aniq maqsad asosida va idoraviy kuch yordamida kerakli ob'ektga yunaltirishga aytiladi. Agar ixtiyorsiz diqqatda ish bizni o'ziga shunchaki jalb qilib olsa, ijtiyoriy diqqatda biz diqqatimizni karatish uchun o'z oldimizga ongli suratda maksad kuyamiz, kiyinchiliklarni engib, diqqatni tuplash uchun kurashib va har qanday boshka narsalarga berilmaslik uchun iroda kuchini sarflab diqqatimizni ongli ravishda narsaga karatamiz. Ixtiyoriy diqqatning xarakterli xususiyati xuddi mana shu maksad ko'zlashda, irodaviy zur berishda namoyon bo'ladi.

Ixtiyoriy diqqat irodamizning namoyon bo'lishidir. Qandaydir biror faoliyat bilan shugullanishga karor kilar ekanmiz, diqqatimizni xatto ayni chogda biz uchun kizikarli bulmagan, lekin biz shugullanishni lozim topgan narsalarga ongli suratda karatamiz. Demak, ixtiyoriy diqqat ixtiyorsiz diqqatdan sifat jixatdan farq qiladi.

Ixtiyoriy diqqat ixtiyorsiz diqqatdan kelib chikkan. Odamda ixtiyoriy diqqat mehnat jarayonida yuzaga keladi. Chunki mehnat maksdga muvofik fasliyatdir. Maksad ko'zlash esa o'z tarkibiga diqqatni yunaltirishni ham oladi. Ijtimoiy xayot extiyojlari odamda o'z diqqatini mehnat faoliyati uchun muhim ahamiyatga ega bulmagan narsalarga karatmaslik va mehnat jarayoni bilan boglik narsa ustida tuplash ruxida tarbiyalaydi.

Ixtiyoriy diqqat ixtiyorsiz diqqat kabi odamning kizikishlari bilan mustaxkam bog'liqdir. Lekin, agar ixtiyorsiz diqqatda kizikishlar bevosita bulsalar, ixtiyoriy diqqatda bamosita xarakterga ega bo'ladi. Faoliyatning o'zi bizni kiziktirmasligi mumkin, ammo faoliyatni bajarishda yuklangan vazifani xal kilish uchun zarur bulgani tufayli ana shu maksad nuktai nazaridan faoliyat biz uchun kizikarli bo'lib koladi.

Ixtiyoriy diqqatdan tashkari, diqqatning ana bir turini kayd qilib utish lozim, bu diqqat, ixtiyoriy diqqat kabi maksadga kartilgan bo'lib, lekin doimiy irodaviy zur berishni talab kilmaydi. Masalan, o'quvchi uy topshirigini bajarishga kirishganda dastlab bu ishga o'zini majbur qiladi, ataylab diqqatni ish ustiga

tuplaydi, irodaviy zur beradi. Lekin ishga kirishib olgach, endi irodaviy zur berish pasayadi, diqqat o‘z-o‘zidan ish ustiga tuplanadi, o‘quvchi esa ishni berilib bajara boshlaydi. Ana shu paytda o‘quvchining diqqati ixtiyoriy diqqatdan muvofiklashgan diqqatga aylanadi.

Diqqat bir necha xususiyatga ega bo‘ladi:

Diqqatning ko‘lami.

Diqqatning ko‘chi va barqarorligi.

Diqqatning bo‘linishi.

Diqqatning ko‘chishi.

Diqqatning tebranishi.

Parishonlik.

Diqqatning barkarorligi deganda biror faoliyat ustida o‘zoqrok vaqt ushlanib turishligini tushinamiz. Diqqatning barkarorligi uning kuchi bilan chambarchas boglangandir. Odatda kuchli diqqat o‘z navbatida barqaror ham bo‘ladi. Diqqat tebranish xususiyatiga ham egadir. Agar juda kuchsiz, zurga eshitiladigan ovozga quloq soladigan bulsak, masalan, soatning chiqqillashiga kulok solsak, diqqatimiz jiddiy qaratilgan bo‘lishiga qaramay, bu ovoz goh baland, goh past eshitiladi. Bir – biriga yaqin bulgan yoruglik farqini ajratishda ham xuddi shunday xodisa yuz beradi. Diqqatning bunday tebranish davrlari xisoblab chikilgan. Ma‘lum bo‘lishicha, diqqat tebranishning davomiyligi uncha katta bo‘lmay, 1,5 sekunddan 2,5 sekundgacha etadi.

Diqqatning bulinishi – psixik faoliyatning shunday tashqil kilinishiki, bunda aynan bir vaqtning o‘zida diqqatimiz ikkita va undan ortik narsalarga qaratiladi. Diqqat xakikatan ham bulinadimi? Bu soxada kuplab tajribalar o‘tkazilgan. Natijada, ayrim tadkikotchilar diqqat bulinadi desalar, boshkalari u bulinmaydi, aksincha bir faoliyatdan ikkinchi faolyaiga tez kuchadi degan xulosaga kelganlar.

Albatta, diqqatning bulinishi uchun bajarayotgan ishlarimiz ma‘lum darajada avtomatlashgan bo‘lishi lozim. Masalan, rulga yangi o‘tirgan shofyor tormozni bosaman deb gazni bosib yuboradi yoki mashinani boshkarishga diqqat kilgan xolda yuldagi chukurlikni kurmay koladi.

Diqqat xususiyatlaridan yana biri uning kuchishidir. Diqqatning kuchishi deganda uning bir faoliyatdan ikkinchi faoliyatga tez utishini tushunamiz. Masalan, talabaning diqqati ma‘ro‘za tinglashdan uni yozishga, sung yozganini tushunishga, yana ma‘ro‘za tinglashga tez kuchib turadi. Diqqatning kuchishini olimlar komplikatsiya degan asbob bilan ulchaydilar.

PARISHONXOTIRLIK – bu diqqatning kerak bulganida boshka ob‘ektga tez kuchmasligidir. Parishonxotirlik diqqatning salbiy xususiyati bo‘lib xisoblanadi. Uni ikki xil ma‘noda tushinish mumkin: biri kerak bulganida diqqatning kuchmasligi bulsa, ikkinchisi, aksincha, uning bir faoliyat ustida tuxtab turmasdan chalgib ketaverishidir.

Birinchi xil parishonlik ko‘proq yozuvchilarda, olimlarda uchraydi. Masalan, yozuvchi fikrga astoydil berilganligi sababli atrofidagi narsalarni, xatto yonidagi odam murojaat kilayotganini ham sezmaydi.

Ikkinchi xil parishonxotirlikda odam biror narsa ustida diqqatini o‘zoq

tuplay olmaydi, bir narsadan ikkinchi narsaga, bir xodisadan ikkinchi xodisaga tez o'tib turadi. Bu holat yosh bolalarda tez uchrab turadi, ya'ni ular aytilgan gapni tez unutib qo'yadi. Diqqatning salbiy xususiyatlaridan yana biri uning chalgishidir. Diqqatning chalgishi deganda uning asosiy faoliyatdan ikkinchi darajali narsalarga utib ketaverishi tushuniladi. Masalan, sinfda utirgan o'quvchi diqqatini kuldanda tushib ketgan kalam tovushi ham, deraza orkasida eshitilayotgan odam tovushi ham chalgitishi mumkin. Diqqatning xususiyatlariga uning kulamini ham kushish mumkin. Diqqat kulami jixatdan tor va keng bo'lishi mumkin. Buni biz taxistoskop degan asbobda ulchab bilishimiz mumkin. Diqqat bolaning birinchi yoshidanok tarakkiy eta boshlaydi. Dastlab ixtiyorsiz diqqat namoyon bo'ladi. Chunki bola rangdor narsalarga, shakildok ovozigacha diqqat qiladi. Ixtiyorsiz diqqatning usishi extiyoj va kizikishlar bilan bog'liqdir. Lekin inson faoliyatining asosiy kismi ixtiyoriy diqqat asosida amalga oshiriladi. Ixtiyoriy diqqat esa bolada ikki yoshlardan boshlab kurina boshlaydi. Uning shakllanishida kattalarning roli bekiyosdir. Masalan, ular bolaga «buyokka kara», «gapimni eshit», «musikaga kulok sol» deb gapiradilar. Kattalar tomonidan diqqat mana shunday yullar bilan usib boradi. 3-5 yoshlardan boshlab esa diqqat bolaning o'z tashabbusi bilan usa boshlaydi.

Bog'cha yoshidagi bolalarda ixtiyoriy diqqatning usishida uyin katta ahamiyatga egadir. Chunki uyin qoidalarini va etaplarini bilib olish uchun bola unga ixtiyoriy diqqat bilan razm solib turishi lozim. Bundan tashkari, uydagi ba'zi bir ishlarga katnashtirish, o'z-o'ziga xizmat kilish kabilar ham ixtiyoriy diqqatni usishiga yordam beradi.

Maktab yoshidan boshlab esa ixtiyoriy diqqat juda tez usa boshlaydi. Ukish ishida – darsni eshitish, kitob ukish, masalalarni echishda ixtiyoriy diqqat talab kilinadi. Bundan tashkari, ukish ixtiyoriy diqqatni ustirib kolmasdan, balki uning kuchi, barkarorligini usishiga ham yordam beradi.

Iroda diqqatning barkarorligi va kuchini saqlab turuvchi asosiy faktordir. Shuning uchun diqqatga doir bu sifatlarning keyingi tarakkiyoti ham iroda tarakkiyoti bilan bog'liqdir.

Xayol - tafakkur singari yuksak darajada rivojlangan bilish prosesslari jumlasidan bo'lib, u insonlargagina xos jarayondir. Xayol inson faoliyatining turli soxalarida muhim rol uynaydi. Chunki mehnatning natijasini anik tasavvur kilmasdan turib kishi ishga kirishmaydi. Mehnatning bulajak natijasini xayol yordamida oldindan kura bilish esa inson faoliyatining xayvonlar instinktiv harakatlaridan tub farqi bo'lib xisoblanadi. Har qanday mehnat jarayonida xayol faol ishtirok etadi. Xayol ayniksa badiiy, ilmiy, adabiy, texnik, konsturktorlik faoliyatlarini, umuman ijodiy faoliyatning eng muhim tomoni bo'lib xisoblanadi.

Xayolning psixik jarayon sifatidagi birinchi va asosiy vazifasi mehnatning bulajak natijasini (masalan, stolni tayyor xolatda) oldindan kura bilish bilan birga, uning oralik maxsulotlarini (stulga kerakli barcha detallarni birin-ketin yasash) ham oldindan anik tasavvur kila olishdan iboratdir. Bundan tashkari, xayolning vazifasi o'zimiz bevosita kurmagani, idrok kilmagan narsa va xodisalarning

obrazlarini miyamizda gavdalantirishdan ham iboratdir.

Xayol deb biz ilgari idrok kilmagan, tajribamizda uchratmagan narsa va xodisalarning obrazlarini mavjud xotira tasavvurlari asosida miyamizda yaratishda ifodalanadigan faoliyatga aytiladi. Turmushning muayyan bir sharoiti, odamning bilish, amaliy, ahloqiy, estetik va boshka extiyohlari xayol jarayoniga sabab bo'ladi. Ma'lumki, kishilar utmishda tabiat berayotganiga kanoat kilmay, uni o'zgartirish, kayta kurish va undan ko'proq narsalarni undirib olish uchun xayol surganlar. Natijada xayollarida yangi-yangi mehnat kurollari obrazlarini yaratganlar, bu obrazlar asosida esa usha kurolning o'zini yasaganlar. Demak, dastlab xayol obrazlari tabiatni o'zgartirishga extiyoj sezish tufayli kishilarda paydo bulgan.

Tafakkur uxshab xayol ham muammoli vaziyat, ya'ni extiyohlarni kondirish uchun yangi-yangi usullar kidirish jarayonida vujudga keladi. Boshqacha aytganda, extiyojni kondirish uchun extiyoj sezayotgan narsani anik, ravshan tasavvur kilish lozim bo'ladi. Xayol jarayoni orkali borlikni aks ettirish anik obrazlar shaklida, anik tasavvurlar shaklida bulsa, tafakkur jarayoni orkali aks ettirish tushunchalar orkali bo'ladi. Kupincha biror extiyojni kondirish uchun kilinayotgan faoliyat jarayonida xayol va tafakkur barovar ishtirok etadi, ya'ni har bir harakat fikr yuritish orkali amalga oshirilishi bilan birga, harakat usullari yakkol tasavvur qilib ham turiladi.

Yukoridagilardan shunday xulosaga kelish mumkinki, xal kilinishi lozim bulgan narsa kanchalik noanik, noravshan bulsa, xayolning roli shuncha ortadi yoki aksincha. Xayolning yana kimmatli tomoni shundaki, etarli bilimga ega bulmasdan turib ham muammoli vaziyat paytlarida karor kabul kilishi va uni bajarishga yul topishi mumkin. Tafakkurda esa chukur bilimsiz muammoli masalalarni xal qilib bulmaydi.

Odatda turli soxalarga oid axborotlarning etarli bulmagani kishini xayol surishga olib keladi. Agar u hamma narsani bilganda edi xayol surmas, faol ravishda xayol obrazlari yaratmas edi. Bizni urab olgan olamda urganilmagan narsalar kanchalik kup bular ekan, xayol shunchalik inson uchun foydali bo'lib kolaveradi.

Xayol yaratgan obrazlarining mazmuni jixatdan tasavvur xayol va ijodiy xayolga bulinadi.

Tasavvur xayol deb xozir yoki utmishda bulgan bulsada, lekin xali bizning tajribamizda uchramagan va biz idrok kilmagan narsa va xodisalar tugrisida tasavvur va obrazlar yaratishdan iborat bulgan xayol turiga aytiladi.

O'quvchilar bilimlarni o'zlashtirishda tasavvur xayol obrazlaridan keng foydalanadilar. Chunki o'qituvchining tarix, geografiya, adabiyot materiallarini gapirib, tasvirlab berishi asosida o'quvchilar u narsalarning obrazlarini ko'z oldilariga keltiradilar va o'zlashtiradilar.

Ijodiy xayol deb bizning tajribamizda bulmagan va vokelikning o'zida ham uchramagan narsa va xodisalar xakida tasavvur va obrazlar yaratishdan iborat bulgan xayol turiga aytiladi. Ijodiy xayol tufayli san'at, adabiyot, texnika soxalarida yangiliklar yaratiladi. Chunki ijodiy xayol obrazlari tamoman yangi,

original obrazlar bo‘ladi.

Ijodiy xayolning o‘ziga xos xususiyati shundaki, avvalo yaratilayotgan obraz xakikatda yuk, biron yangi obraz bo‘ladi. Sungra jamiyatning yoki shu kishining extiyohlari shu obrazning yaratilishiga kishini ragbatlantiradi. Ijodiy xayol so‘zlarda va moddiy narsalarda gavdalaniriladi. Orzu va shirin xayol surishlar ijodiy xayolning aloxida turlaridir.

Orzu ijodiy xayolning kelajakka karatilgan faoliyatidir. Demak, u orkali istikbol obrazlari yaratiladi.

Xayol o‘zining paydo bo‘lishiga kura ixtiyorsiz va ixtiyoriy bo‘ladi.

Ixtiyorsiz xayolda oldindan belgilangan maksad bulmaydi, unda iroda faol ishtirok etmaydi, obrazlar o‘z-o‘zidan paydo bo‘ladi.

Ixtiyorsiz xayol avvalo shu paytda kondirilmagan extiyoj tufayli xosil bo‘ladi. Masalan, kishi chulu-biyobonda ketayotib kattik chunkasa, uning ko‘z oldiga vodaprovod, bulok, arik suvlarining obrazi kelaveradi.

Shirin xayol surish va orzu ham ixtiyorsiz vujudga keladi. Kechasi uxlab yotgandagi tush kurish tufayli xilma-xil obrazlarning ko‘z oldimizga kelishi ham ixtiyorsiz xayol materiallaridir.

Ixtiyoriy xayol surishda kishi oldiga kuygan maksadi asosida xayol surib, ataylab obrazlar yaratadi. Masalan, yozuvchining yangi asar yaratishida surgan xayollari ixtiyoriy xayoldir. Umuman olganda, san‘at asarlarining barchasi ixtiyoriy xayol natijasidir.

Ixtiyoriy xayol birovlarning turtkisi, topshirigi bilan ham vujudga kelishi mumkin.

Xayol tasavvurlari xotira tasavvurlariga asoslangan xoldagina paydo bo‘ladi. Masalan, biz shu erda suvlar, mo‘zlar, sovuklarni kurmaganimizda, ular xakida tasavvurga ega bulmaganimizda edi, shimoliy mo‘z okeanini ham ko‘z oldimizga keltira olmagan bular edik.

Lekin xayol tasavvurlari xotira tasavvurlarining ko‘z oldimizda gavdalanishidagina iborat emas, balki xotira tasavvurlari kayta ishlanib, mutlako yangi tasavvurlar vujudga keladi.

Xayolning sintez kiluvchi faoliyatining oddiy shakli agglyutinatsiyadir. Agglyutinatsiya ayrim elementlarni yoki bir necha buyumlarning kismlarini bitta obraz qilib kushish va shularning kombinatsiyasidir.

Xotira tasavvurlarini kayta ishlab xayol obrazlari yaratishda narsalarni kattalashtirish yoki kichraytirish jarayonlari vujudga keladi. Masalan, ertaklarda ayrim kishilar xayol obrazlari tufayli buyi terakday, korni buchkaday, beliga kirk gaz arkon etmaydigan qilib tasvirlanadi.

Xayol natijasida buyumning fakat bir kismini kattalashtirish yoki kichraytirish aksentirovka deb aytiladi. Bu ko‘proq karikatura asarlarida uchraydi.

Tip – individual obrazdir, ammo bu obrazda butun bir gurux, sinf, millat kishilarining eng xarakterli belgilari birga kushilib yaxlit aks ettiriladi.

Xayolning yana bir xarakterli xususiyati shundaki, u o‘zok-o‘zoklarga parvoz kila oladi. Xayol obrazlari orkali biz o‘zoq o‘tmishga nazar tashlab, tarixiy vokealarni, tarixiy shaxslarni ko‘z oldimizga keltirishimiz yoki kelajakka nazar

tashlab, o'z baxtli kelajagimizning obrazlari va ideallarini yaratishimiz mumkin.

Bu jarayonlarning hammasi nutkimiz va tafakkurimiz bilan birga bo'ladi. Shuning uchun xayol jarayonlarida nutk va tafakkur katta rol uynaydi.

Xayol obrazlarining vujudga kelishi – bu inson miyasi faoliyatining natijasidir. Xayol va boshka barcha psixik jarayonlar katta yarim sharlar pustining faoliyatidir.

Xayol kuchli va kuchsiz bo'ladi. Uning kuchi idrok obrazlariga kanchalik yaqin turishiga karab belgilanadi. Xayol kuchi xissiyotga boglik bo'ladi. Kishining xissiyoti kanchalik kuchli, extirosli bulsa, xayol obrazlari ham shunchalik kuchli, yorkin va jonli bo'ladi. Xayol obrazlari kishining umumiy xolatiga ham boglik. Kishi kasal vaqtida xayol obrazlari kuchlirok, jonlirok bo'ladi. Natijada gallyusinatsiya yuz beradi. Gallyusinatsiya aslida kuchli xayol obrazlaridir. Vokelikni tugri aks ettiradigan xayol real xayoldir, noto'g'ri aks ettiradigan xayol xom xayoldir.

Inson faoliyatining hamma turlarida: uyinda, ukishda, mehnatda, fan va ijodiyotda xayolning ahamiyati kattadir. Bolalikdagi uyinlar – asosan, bolalar fantaziyasining namoyon bo'lishidir. Bolalarning ijodiy uyinlarida ularning organizmi kamol topadi va mustaxkamlanadi, akli, irodasi, ma'naviy va estetik xislari usadi.

Kichik maktab yoshi davri.

Kichik maktab yoshi (7-11 yosh) – 1-4 sinf (boshlang'ich maktab)ga to'g'ri keladi. Maktabgacha yosh bilan taqqoslaganda asosiy faoliyat turi o'qish hisoblanadi. Asosiy faoliyat turining almashinuvi bolaning psixologik rivojlanishiga ham ta'sir etadi. 2ar qanday o'tish yoshi kabi, bu yosh ham o'z vaqtida ilg'ash va qo'llab-quvvatlash zarur bo'lgan rivojlanishning yashirin imkoniyatlariga boy.

Kichik yoshdagi maktab o'quvchisining jismoniy xususiyatlari quyidagilardan iborat: umurtqa pog'onasining barcha bukumlari shakllanadi, skeletning suyaklanishi hali yakunlanmaydi, 1-2-sinf o'quvchilari tez charchaydi (ayniqsa, yozma ishlarda), yurak mushaklari qon bilan yaxshi ta'minlanadi, bosh miya, ayniqsa, boshning peshona qismi kattalashadi.

Maktab hayotining birinchi bosqichi uchun shu narsa xarakterliki, bola sinfdagi va uydagi xulqini nazorat qiluvchi o'qituvchining yangi talablariga bo'ysunadi, shuningdek, o'quv fanlarining mazmuniga qiziq boshlaydi.

Birinchi sinf o'quvchilari boshdan kechiradigan uch asosiy qiyinchilik bor: qiyinchilikning birinchi turi yangi maktab rejimi bilan bog'liq (o'z vaqtida uyg'onish va turish kerak, dars qoldirish mumkin emas, barcha darslarda jim o'tirish talab etiladi, uy vazifalarini bajarish lozim va boshqalar). Ikkinchi tur qiyinchilik o'qituvchi, sinfdoshlar va oiladagi o'zaro munosabatlar xususiyatidan kelib chiqadi. Qiyinchiliklarning uchinchi turi – o'quv yili o'rtalaridan o'quv materiali oshib boradi.

Maktabga qadam qo'yish bilan bola hayotida muhim psixologik o'zgarishlar sodir bo'ladi. U yangi rejimning ayrim muhim odat-larini

o'zlashtiradi, o'qituvchi va o'rtoqlari bilan ishonchli munosabatlar o'rnatadi. O'quv materialini mazmuniga nisbatan paydo bo'lgan qiziqish asosida unda o'qishga bo'lgan ijobiy munosabat mustahkamlanadi.

Kichik yoshdagi o'quvchining o'quv faoliyati

O'quv faoliyatining mazmunini ilmiy tushunchalar, fan qonuniyatlari va ularga tayangan amaliy masalalarni hal etish uslubi tashkil etadi. Shunday qilib o'qish – bu bilim, malaka va ko'nikmalarga ega bo'lishga yo'naltirilgan jarayon.

O'quv faoliyati aniq bir tuzilishga ega. Uning tarkibiy qismlari quyidagilar:

- 1) o'qish vaziyati (yoki vazifalari),
- 2) o'qish harakati,
- 3) nazorat,
- 4) baho.

Kichik maktab yoshi davomida bolalarning o'qishga munosabatida muayyan dinamika kuzatiladi. Dastlab ular o'qishga umumiy holda ijtimoiy faoliyat sifatida intilishadi. Keyin esa ularni o'quv ishining alohida usullari jalb etadi. Nihoyat, bola o'quv faoliyatining ichki mazmuniga qiziqib, o'quv-nazariy vazifalarni aniq-amaliy vazifalarga mustaqil o'zgartiradi. Uning shakllanish qonuniyatlarini tadqiq etish zamonaviy bolalar va pedagogika psixologiyasi vazifalaridan biridir.

Kichik yoshdagi o'quvchilarda anglash jarayonining rivojlanishi

Idrok rivoji. Jismoniy jarayonlar rivojlanishi butun kichik maktab yoshi davomida amalga oshadi. Garchi bolalar maktabga etarli rivojlangan idrok bilan kelishsa-da (ularda ko'rish, eshitish o'tkirlashadi, ular turli shakllar va ranglarni yaxshi farqlaydilar), ularning o'quv faoliyatidagi idroki faqat shakl va ranglarni o'rganish va anglashdan iborat bo'ladi. Birinchi sinfda qabul qilingan predmetlar tarkibiy qismi va xususiyatlarining tizimli tahlili mavjud emas. Bolaning idrok etilgan predmetlarni tahlil qilish va farqlash imkoniyati unda shunchaki his etishdan ko'ra murakkabroq faoliyat turining shakllanishi bilan bog'liq. **Kuzatish** deb atalgan faoliyat turi maktabda o'qish jarayonida juda intensiv ravishda shakllanib boradi, keyinchalik idrok biror maqsadga qaratila boradi.

Bola kuzatuvchanligi haqida shaxsning alohida xususiyati sifatida gapirish mumkin. Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, boshlang'ich ta'limda kichik yoshdagi o'quvchilarning barchasida bu muhim xislatni sezilarli rivojlantirish mumkin.

Diqqatning rivojlanishi. Maktabga keluvchi bolalar maqsadli diqqatga ega bo'lmaydilar, ular asosan bevosita o'zlari uchun qiziq bo'lgan, yorqinligi va noodatiyiligi bilan ajralib turuvchi (ixtiyorsiz diqqat) narsalarga e'tibor beradilar. Maktab birinchi kundanoq boladan uni qiziqitirmaydigan narsalarni kuzatishni va ma'lumotlarni o'zlashtirishni talab qiladi. Bola asta-sekin diqqatini tashqi tomondan jalb etuvchi narsalarga emas, kerakli narsalarga yo'naltirish va qat'iy saqlashni o'rganib boradi. 2-3-sinfda ko'pchilik o'quvchilar allaqachon ixtiyoriy diqqatga ega bo'ladilar. Ixtiyoriy diqqat, uni u yoki bu masalaga maqsadli yo'naltirish – kichik maktab yoshining muhim yutug'idir.

Yosh davrlari psixologiyasi

Kichik maktab yoshida diqqatning rivojlanishi ixtiyorsiz va ixtiyoriy diqqatning almashinuviga, uning hajmi kengayishiga va turli harakat turlari o'rtasida diqqatni taqsimlay olishga bog'liq.

Xotiraning rivojlanishi. Etti yoshli bola asosan tashqi tomondan yorqin va emosional jihatdan ta'sirli voqea, tasvir, hikoyalarni eslab qoladi. Lekin maktab hayoti shundayki, boshidanoq bolalardan materialni ixtiyoriy eslab qolish talab etiladi. O'quvchilar kun tartibi, axloq qoidalari, uy vazifalarini maxsus eslab qolishlari, keyin esa ularga rioya etishlari lozim.

O'quv materialini eslab qolish alohida bilimni talab etadi. Usiz o'quv xotirasi zaif va tartibsizligicha qolaveradi. O'quvchi maxsus aniqlash, guruhlash va taqqoslashni talab etuvchi narsani bevosita eslab qolishga harakat qilayotganida bu «yomon xotira» pand beradi. O'quv materiali bilan ishlash usullarining shakllanishi «yaxshi xotira»ni yanada samaraliroq tarbiyalash yo'li sifatida namoyon bo'ladi. Bu jarayonda nutq ustida ishlash kabi xotiraning ixtiyoriy va ixtiyorsiz turlaridan oqilona foydalanish lozim. Aniq bir material bilan ishlashda ham shunday.

Tasavvurning rivojlanishi. Tasavvur qobiliyatining rivojlanishi ikki bosqichda kechadi. Dastlab yaratiluvchi obrazlar real ob'ektga yaqin tavsiflanadi (detallarga boy bo'lmagan holda). Ikkinchi sinf oxiri, keyin esa uchinchi sinfda ikkinchi bosqich boshlanadi. Avvalo, alomatlar va tarkibiy qismlar miqdori sezilarli tarzda oshadi.

Yaratuvchi (reproduktiv) tasavvur kichik maktab yoshida barcha mashg'ulotlarda rivojlanadi. Kichik maktab o'quvchilarining biror predmetning kelib chiqishi va qurilishi shart-sharoitini ko'rsatishga harakat qilishi - ularda ijodiy (produktiv) tasavvur rivojlanishida muhim psixologik asosdir.

Fikrlashning rivojlanishi. Kichik yoshdagi maktab o'quvchilari fikrlashning rivojlanishida ikki asosiy bosqich kuza-tiladi. **Birinchi bosqichda** (1-2-sinf) fikrlashda **ko'rgazmali-harakatlilik** ustunlik qiladi, uni yana **amaliy-harakatlilik yoki hissiylik** deb ham atashadi. Bu bosqichda bolalarning narsalarni umumlashtirishi predmetlarning yaqqol belgilari ta'siri ostida ro'y beradi. Fikrlash rivojlanishining **ikkinchi bosqichi** (3-sinf) o'quvchilar tomonidan tushunchalarning alohida xususiyatlari orasidagi o'zaro munosabatni bilib olish, ya'ni tasniflashga (masalan, «stol» – ot so'z turkumi) bog'liq. Bolalar o'qituvchiga u yoki bu tasnifni qanday o'zlashtirganliklari haqida hisob beradilar. Abstrakt, mavhum va nazariy fikrlash nisbatan murakkab fikrlash turining keyingi bosqichi bo'lib hisoblanadi (masalan: 1+1q).

◁ Kichik yoshdagi o'quvchilar shaxsining rivojlanishi ▷

Axloqiy me'yor va qoidalarni o'zlashtirish. Maktabda bola doimiy va maqsadli nazorat qilinuvchi aniq va keng axloqiy talablar tizimiga duch keladi. Etti-sakkiz yoshli bolalar me'yor va qoidalar mohiyatini aniq tushunadi va ularni har kuni bajarishga psixologik jihatdan tayyor bo'ladi. Lekin o'qituvchi bundan har doim ham to'g'ri va o'z vaqtida foydalana olmaydi. O'quvchini kichkina deb

Yosh davrlari psixologiyasi

hisoblaydi va hokazo. Shuning uchun o'qituvchida aniq va ravshan tarbiya tizimi bo'lishi kerak.

Kichik yoshdagi maktab o'quvchilarining o'zaro va o'qituvchi bilan munosabatlari. Kichik yoshdagi maktab o'quvchilari o'zaro munosabatining

o'ziga xos xususiyati shundaki, ularning do'stligi, odatda, tashqi hayotiy shart-sharoitlar umumiylikiga va tasodifiy qiziqishlarga asoslanadi (bolalar bir partada o'tirishadi, sarguzashtli adabiyotga qiziqishadi va boshqalar). O'qituvchi fikri kichik maktab o'quvchisi uchun muhim va qat'iydir. Kichik maktab o'quvchilari uning mavqeini so'zsiz tan oladilar. Ular barcha masalalar yuzasidan o'qituvchiga murojaat qilishadi.

Xuddi boshqa psixik jarayonlar kabi bolalar emosiyasining umumiy xususiyatlari ham o'zgaradi. Kichik maktab yoshi davomida emosiyalarni namoyon etishda o'zini tiyib turish kerakligini anglash kuzatiladi. Emosional holat barqarorlashuvining ortishi - psixik jarayonlar unumdorligining shakllanishidir. Kichik yoshdagi maktab o'quvchilari kattaroq o'quvchilar, shuningdek, o'smirlarga nisbatan ancha vazminroq.

O'smirlik davri psixologiyasi

O'smirlik davri chegaralari taxminan 5-8-sinfga to'g'ri keladi va 11-12 yoshdan 14-15 yoshgacha bo'lgan davrni qamrab oladi, lekin o'smirlik yoshiga o'tish 5-sinfga o'tish bilan mos tushmasligi va bir yil oldin yoki keyin sodir bo'lishi mumkin.

O'smirlik davrining alohida vaziyati uning nomlarida ifodalanadi: «o'tish», «keskin o'zgaruvchan», «mushkul», «tanqidiy». Ularda bu yoshda sodir bo'ladigan rivojlanish jarayonlarining murakkab va muhimligi qayd etilgan. Bu hayotning bir davridan boshqasiga o'tish bilan bog'liq. Inson rivojlanishining barcha yo'nalishlari bo'yicha (jismoniy, aqliy, ruhiy, axloqiy, ijtimoiy) katta sifat va miqdoriy o'zgarishlar ro'y beradi.

O'smir shaxsi rivojlanishning muhim omili – uning shaxsiy faolligi – shaxsiyat, o'zini e'tirof etish va aniqlash jarayoni faol kechadi – biroq bu jarayon bir tekis emas.

Bir tomondan o'smirlarda «kattalik» namoyon bo'la boshlaydi, boshqa tomondan esa hali «bolalik» qoladi. O'smirlarning rivojlanishining umumiy yo'nalishlari turlicha bo'lishi va har bir yo'nalish ko'plab variantlarga ega bo'lishi mumkin. Bu masala muhim pedagogik ahamiyatga ega.

O'smir organizmining o'zgarishi.

O'smirlik yoshida muhim o'zgarishlar ro'y beradi, ular organizmning jismoniy o'sish va biologik voyaga etishi bilan bog'liqdir.

Musiqiy tarbiyada bu yosh ovoz apparatining mutatsiyasi davri bilan bog'liq. Ovoz apparati yiriklashadi, ovoz yo'g'onroq, pastroq bo'lib boradi. Shuningdek, ovoz buzilishlari ham shu davrga xosdir. Bu yoshda ovoz apparatining haddan ortiq tessiturasidan qochib, vokal repertuari tanloviga ehtiyotkorona yondashish lozim.

Yosh davrlari psixologiyasi

Organizm o‘shidagi sakrashlar, endokrin tizimdagi o‘zgarishlar, gipofiz faoliyatidagi faollik, jinsiy voyaga etish, yurak, mushak, butun organizmning mustahkamlanishi insonning psixik, aqliy va ruhiy o‘shida muhim o‘zgarishlarga olib keladi.

Shunga qaramay, o‘smirlik davridagi «tanglik»ni tushuntirishdagi nazariy fikrlar taraqqiyoti shunday umumlashmani yuzaga keltiradiki, unga ko‘ra, o‘smirlik davrining namoyon bo‘lishi va o‘tishi hayotdagi ijtimoiy shart-sharoitlar, o‘smirning rivojlanishi, uning kattalar olamidagi mavqeiga bog‘liq.

O‘smirlik davriga o‘tishda shaxsdagi markaziy shakllanish.

O‘zini endi bola emas, katta deb his qilish, katta bo‘lishga harakat qilish o‘smir shaxsiyatidagi markaziy va spesifik yangilik hisoblanadi. Kattalik hissi deb ataluvchi xususiyatning o‘ziga xosligi shundaki, o‘smir o‘zining bola ekanligini inkor etadi. Garchi atrofdagilar uni katta deb e‘tirof qilishini istasa-da, o‘smirda hali unda haqiqiy va to‘laqonli kattalik hissi yo‘q.

Spesifik yangidan shakllanish sifatida kattalik hissi – shaxsning asosiy xususiyatidir. Chunki u o‘smirning o‘ziga, odamlar va dunyoga munosabatida yangi hayotiy nuqtai nazarni ifodalaydi, uning ijtimoiy faolligi, bir me‘yor va qadriyatlardan boshqasiga – bolalarnikidan kattalarnikiga moslashishdan iborat spesifik yo‘-nalishni belgilaydi.

O‘smirning kattalarga o‘xshashga urinishi tashqi tomondan ular kabi bo‘lish, kattalar hayoti va faoliyatining ayrim taraflariga qo‘shilishda kattalar xislatlari, malakalari, xulqlari, mavqelarini o‘zlashtirishga harakat qilishida namoyon bo‘ladi.

O‘smirlar va kattalarning o‘zaro munosabatlari

O‘smirning yangi huquqlarga da‘vosi, avvalo, kattalar bilan o‘zaro munosabatlarning butun muhitiga oid bo‘ladi. O‘smir avval bajonidil bajaradigan talablarga endi qarshilik ko‘rsata boshlaydi: uning mustaqilligini cheklashganda, vasiylik qilishganda, yo‘naltirishganda, nazorat qilishganda, quloq solishni talab qilishganda, jazolashganda, uning qiziqishlari, munosabat-lari va fikrlari bilan hisoblashishmaganda u xafa bo‘ladi va norozilik bildiradi. O‘smirda o‘z qadrini bilish hissi paydo bo‘ladi va u o‘zini kamsitish, mustaqillik huquqidan mahrum qilish mumkin bo‘lmagan inson, deb biladi. Bolalikdagi kattalar bilan munosabat turi o‘zgaradi, uning o‘z kattaligi darajasi haqidagi tasavvurlari bilan mos kelmay qoladi. U kattalar huquqini cheklaydi, o‘zinikini esa kengaytiradi. kattalarning shaxsi va insoniylik qadrini hurmat qilishlarini xohlaydi, ishonch va mustaqillik namoyon etishga da‘vo qiladi, ya‘ni kattalar bilan ma‘lum tenghuquqlilikka va ularning shu narsani tan olishiga erishishga harakat qiladi.

Kattalar bilan munosabatlarning yangi me‘yorlari – o‘smirning etik dunyoqarashini shakllantiruvchi muhim asosdir.

Agar kattalarning o‘zlari tashabbus ko‘rsatsa yoki o‘smirning talablarini hisobga olib, unga nisbatan munosabatini o‘zgartirsagina, yangi turdagi munosabatlarga o‘tishning maqbul shakli yuzaga keladi.

O‘smirning do‘stlari bilan muloqoti

Yosh davrlari psixologiyasi

Tengdosh bolalarning prinsipial tenglik holati mazkur munosabatlar muhitiga nisbatan o'smirda alohida qiziqish uyg'otadi, bu hol o'smirda yuzaga keladigan shaxsiy kattalik hissining etik mazmuniga mos keladi. O'smirda kattalarga nisbatan tengdoshlariga ko'proq tushunarliroq va yaqinroq bo'lgan qadriyatlar shakllanadi. Kattalar bilan muloqot tengdoshlar bilan muloqotning o'rmini bosa olmaydi.

O'smir uchun tengdoshlar bilan muloqot u mustaqil harakat qilgan o'zining shaxsiy munosabatlari muhitiga ajraladi. U bunga haqqim bor, deb o'ylaydi, o'z huquqlarini himoya qiladi va aynan shuning uchun ham kattalarning o'rinsiz, qo'pol aralashuvi xafagarchilik va norozilikka olib keladi.

O'smirda bir tomondan tengdoshlar bilan muloqot qilish va hamkorlikdagi faoliyatga intilish yaqqol namoyon bo'ladi. Jamoa hayoti bilan yashash, yaqin o'rtoqlar, do'stga ega bo'lish xohishi – do'stlar tomonidan qabul qilingan, tan olingan, hurmat qilingan bo'lishdek kuchli xohishdir. Bu muhim talabga aylanib boradi.

O'smir uchun eng yoqimsiz vaziyat – jamoa va o'rtoqlarining noroziligi, muloqot qilishni istamaslik, eng og'ir jazo esa – ochiq yoki nooshkor aloqa uzish, gaplashmaslikdir.

O'smirlar do'stlik kodeksining muhim me'yorlari – sha'nini hurmat qilish, tenglik, sodiqlik, do'stga yordam, to'g'ri so'zlik.

Do'stlik me'yorlarini egallash bolaning o'smirlikdagi muhim yutug'idir.

O'smirning o'quv faoliyati

Maktab va o'qish o'smir hayotida katta o'rin egallaydi. Lekin o'qishning muhim va zarurligini anglaganligiga qaramay turli bolalar bu masalaga har xil qaraydi. Ko'pchilik uchun maktabning qiziqarliligi tengdoshlar bilan keng muloqot qilish imkoniyati tufayli ortadi, lekin o'qishning o'ziga bundan ko'p zarar etadi. O'smir uchun dars – faqat 45 daqiqalik o'quv emas, balki ko'plab muhim harakatlar, baholar, kechinmalar bilan boyigan sinfdoshlar va o'qituvchi bilan muloqot vaziyati hamdir.

O'rta maktabga o'tish bilan o'smirlarning o'qishi sezilarli darajada murakkablashadi: bitta o'qituvchi o'rniga besh–oltita yangisi paydo bo'ladi, ularning tushuntirish va so'rash usuli ham, o'quvchilarga talab va munosabati ham har xil. Buning ustiga o'qituvchilar ularni avvaliga yaxshi bilmaydilar, natijada «sevimli» va «sevimli bo'lmagan» o'qituvchilar paydo bo'ladi.

O'smirlar bilimdon va talabchan, lekin materialni qiziqarli va aniq tushuntirib beradigan, darsni bir me'yorda tashkil eta oladigan, unga jalb qila oladigan, darsni har bir o'quvchi uchun maksimal darajada unumli eta oladigan adolatli, oqko'ngil va madaniyatli o'qituvchilarni yoqtiradilar.

O'rta sinflarda o'quvchilar fanlar asosini o'rganish va o'zlashtirishga kirishadilar. Bolalar katta hajmdagi bilimlarni egallashi kerak bo'ladi. O'smirlik yoshining oxiriga kelib esa, ular o'zlarining bo'lg'usi kasbi va umuman, kelajaklari haqida o'ylay boshlaydilar.

O'spirinlik yoshining psixologik xususiyatlari

Yosh davrlari psixologiyasi

Ilk o'spirinlik davri «kamolot bo'sag'asi» deb ta'riflanadi. Bu kamolot bosqichi psixologik, psixologik va ijtimoiy chegaralarni o'z ichiga oladi. Psixologiya fani o'spirinlik muammosini kompleks o'rganishni da'vat etadi. Bu juda qiyin masala, chunki psixopsixologik taraqqiyot sur'ati bilan uning bosqichlari ijtimoiy etilish muddati bilan hamma vaqt ham to'g'ri kelavermaydi. Akseleratsiya natijasida bugungi bolalarimizning taraqqiyoti avvalgi avlodlarga nisbatan o'rtacha ikki-uch yil avval etilmoqda. Fiziologlar bu jarayonni 2-darajali jinsiy belgilarning paydo bo'lishiga qarab, 3-ta bosqichga ajratadilar: 1-bosqich - prepubertat; 2-bosqich - pubertat; 3-bosqich - postpubertat. Yosh psixologiyasi o'spirinlikning yoshini 1-2 bosqichlar bilan bog'lab kelar edi. Akseleratsiya munosabati bilan o'spirinlik yoshining chegarasi endi 15-16 dan 18 yoshgacha bo'lmoqda. Demak, o'spirinlik ham oldin boshlanadi. Lekin, bu taraqqiyot davrining konkret mazmuni birinchi navbatda ijtimoiy sharoitlar bilan belgilanadi. Yoshlarning jamiyatda tutgan o'rni, ularning mavqei, ular egallaydigan bilimlarning hajmi va bir qator boshqa faktorlar ijtimoiy sharoitlarga bog'liqdir. Ilk o'spirinlik yoshi bolalarning 15 yoshdan 18 yoshgacha bo'lgan taraqqiyot davrini o'z ichiga oladi. Bu akademik lisey va kasb-hunar kollejlari o'quvchilaridir. Bo'yning o'sishi o'spirin qizlarda 15-16 yoshgacha, o'g'il bolalarda 17-18 yoshgacha davom etadi. Bu yoshda muskullar kuchi tez o'sadi. Masalan, 18 yoshli bola muskul kuchi 12 yoshli bolaga nisbatan 2 baravar ko'p bo'ladi. Jismoniy tarakkiyot, asosan, to'g'ri ovqatlanish rejimiga va jismoniy tarbiya bilan shug'ullanishiga ko'p jihatdan bog'liq. Jinsiy taraqqiyot jihatdan bu yoshdagi ko'pchilik yigit va qizlar postpubertat (tugallanuvchi) davrda bo'ladilar. Bularning jismoniy rivojlanishi katta yoshdagi odamning jismoniy rivojlanishidan kam fark qiladi. Bo'yning va organizmning notekis o'sishi va rivojlanish davri tugallanadi, hamda jismoniy rivojlanishning nisbatan birmuncha tekis davri boshlanadi. O'spirinlik yoshida jismoniy sifatlar (bo'y, og'irlik) nisbatan barqaror darajaga etgan bo'ladi. Ilk o'spirinning shaxsi ijtimoiy hayotda, maktab jamoasida, tengqurlari bilan munosabatlarda egallagan mutloqo yangicha mavqei ta'sirida, o'qish va turmush sharoitida o'zgarishlar ta'sirida tarkib topa boshlaydi.

Mazkur davrning yana bir xususiyati - mehnat bilan ta'lim faoliyatining bir xil ahamiyat kasb etishidan iboratdir.

Mavjud shart-sharoitlar ta'siri ostida o'spirinning aqliy va ahloqiy jihatdan o'sishida o'ziga xos o'zgarishlar, yangi xislat va fazilatlar namoyon bo'ladi. Yuqori sinf o'quvchilari ijtimoiy hayotdagi dolzarb vazifalarni hal qilishda faol ishtirok eta boshlaydilar. Ijtimoiy hayotda faol qatnashish, ta'lim xarakterining o'zgarishi yigit va qizlarda ilmiy dunyoqarash, barqaror e'tiqodning shakllanishiga, yuksak insoniy his-tuyg'uning vjudga kelishiga, bilimni o'zlashtirishga ijodiy yondashish kuchayishiga olib keladi.

Hayotda o'z o'rnini topishga intilish kasb-hunar egallash, ixtisoslikni tanlash, istiqbol rejasini tuzish, kelajakka jiddiy munosabatda bo'lishni keltirib chiqaradi. Biroq bu davr kuch-g'ayrat, shijoat, qahramonlik ko'rsatishga urinish, jamoat, jamiyat va tabiat hodisalariga romantik munosabatda bo'lish bilan boshqa yosh davrlardan keskin farqlanadi. Ayniqsa, turmush va o'qish faoliyatlarining

Yosh davrlari psixologiyasi

yangicha shart-sharoitlari sinf jamoasidagi o'zgacha vaziyat, o'spirinlarning maktabda egallagan yuqori mavqei, jamoatchilik ishlarida tajriba ortirishlari ular oldiga yuksak talab hamda mas'uliyatli vazifalar qo'yadi. Bu davrda yuqori sinf o'quvchilari maktab muhitida tashkilotchilik, rahbarlik, tarbiyachilik, tashviqotchilik vazifalarini o'tay boshlaydilar.

Ilk o'spirinning psixik rivojlanishini harakatga keltiruvchi kuch jamoat tashkilotlari darajasining oshishi bilan u erishgan psixik kamolot o'rtasidagi ziddiyatdan iboratdir. Turli qarama-qarshiliklar, ziddiyatlar o'spirinning ahloqiy, aqliy, nafosat jihatdan tez o'sishi orqali bartaraf qilinadi.

O'spirinlik yoshida o'zini-o'zi baholash jarayonlari va bu haqida

olimlarning nazariyalari.

O'spirinlar shaxsining shakllanishi o'smirlik davrining uzluksiz davomi hisoblanadi. Buni shaxsning shakllanishi sohasidagi psixologik izlanishlar to'la tasdiqlaydi. Shaxsning shakllanishiga atrofda gilarining ta'sirini o'rganish bo'yicha o'tkazilgan ilmiy tadqiqotlarning ko'rsatishicha, har bir bosqichda shaxsga ta'sir ko'rsatuvchi ijtimoiy vaziyatlarning o'rnini yuqori baholanadi L. I. Bojovichning mulohazasiga ko'ra, ilk o'spirinlik shiga o'tish, ularning mustaqil ha, tga qadam qo'yishi hamda birdaniga shaxsning asosiy yo'nalishlari va barcha qiziqishlar dun, sini mujassamlashtirgan "affektiv markaz"da o'z mavqeini belgilashiga olib kelar ekan

O'zini o'zi baholashning paydo bo'lishi va rivojlanishi muammosi bola shaxsi shakllanishining asosiy muammolaridandir. O'zini o'zi baholash o'z jismoniy kuchlarini, aqliy qobiliyatlarini, o'z xulq-atvorining sabab va maqsadlarini, uning tashqi dun, ga, o'zgalarga va o'ziga munosabatini anglashning tarkibiy qismi hisoblanadi.

O'zini baholash shaxsning o'z kuchi va imkoniyatlarini baholashni hamda o'ziga tanqidiy , ndashish ko'nikmasini o'z ichiga oladi. U kishiga o'z kuchining o'zini o'rab turgan muhitdagi talab va vazifalarga qanchalik mos ekanligini "sinab ko'rish", ularga muvofiq aniq maqsad va vazifalar qo'yish imkonini beradi. Shu har bir bosqichda shaxsning xulq-atvori ishtirok etib, o'zini o'zi baholash xulqni boshqarishning muhim tarkibi hisoblanadi. Buning barchasi o'zini o'zi baholashni shaxs shakllanishining muhim omiliga aylantiradi.

O'zini o'zi baholash xususiyatiga ko'ra, shaxsning o'ziga nisbatan to'g'ri yoki noto'g'ri munosabati yuzaga keladi. Ayrim hollarda inson doimo omadsizlikka duch keladi, o'z atrofda gilarini bilan nizolarga kirishadi, shaxsning rivojlanishida mukammallik buziladi. O'zini o'zi baholash jarayoni uning u , ki bu sifatlarini shakllantirishga imkon beradi. O'zini o'zi to'g'ri baholash o'ziga ishonchni, o'ziga nisbatan tanqidiy munosabatni, tirishqoqlikni, talabchanlikni, noto'g'ri baholash esa o'ziga ishonchsizlikni yoki ortiqcha ishonchni, tanqidiy munosabat yo'qolishini vujudga keltiradi.

O'zini o'zi baholash muammosini o'rganish bo'yicha O'zbekistonda va chet ellarda ko'plab tadqiqotlar olib borilgan. /arbiy Evropa va A+Sh psixologlari o'zini o'zi baholashga asosan individning o'ziga bo'lgan talablarini tashqi sharoitlarga muvofiq lashtiruvchi, ya'ni shaxsning o'zini o'rab turgan ijtimoiy muhit bilan

Yosh davrlari psixologiyasi

maksimal darajada mosligini ta'minlovchi mexanizm sifatida qaraydilar

Ma'lumki, shaxs rivojlanishi jara,nida individning o'zi haqidagi bilimlari, o'ziga munosabati va bergan bahosi uning mohiyatini tashkil etadi. O'zini o'zi baholash bolaning atrofdagi muhitni baholashiga asoslangan o'zaro ta'sir natijasida yuzaga keladi. Bola xulqining keyingi rivojlanishi, avvalo, uning o'zini o'zi baholashi bilan muvofiqlashadi

K.Rodjers o'zining boy klinik tajribasini tahlil qila turib, nizolardan chiqish, ko'p hollarda, kishining tajribasiga asoslangan o'ziga o'zi baho berishiga bog'liq, degan fikrni ilgari suradi.

O'z fikrlarini umumlashtirib, K.Rodjers o'zini o'zi baholash bo'yicha orttirilgan tajriba asosida o'z xulqini muvofiqlashti-rish-ha,t sharoitlariga qiyinchiliklarsiz moslashish omili ekanligini qayd etadi. Uning fikricha, insonning me'yordagi ruhiy holati uchun "o'zidan qoniqish", ya'ni o'ziga, o'z imkoniyatlariga to'g'ri munosabatda bo'lish katta ahamiyatga ega. U shaxs rivojlanishi uchun ijobiy bahoga nisbatan ehti,j ahamiyatini alohida qayd etadi, chunki individ o'zgalar ko'magi va hurmatiga doimo muhtojlik sezadi. Ushbu hurmat asosida o'ziga nisbatan hurmat paydo bo'ladi

K.Rodjers tadqiqotlarining asosiy maqsadi sifatida kishini ichki zo'riqishdan, nomutanosiblikdan xalos qiluvchi psixoterapevtik davolash kursi ishlab chiqilganligi bilan amaliy ahamiyatga ega.

Ilk o'spirinlarda o'zini - o'zi baholash, o'zini anglash muammosi bilan B.G. Ananayev, S.L. Rubinshteyn tomonidan o'rganilgan. O'zini o'zi baholashni shaxsning umumiy tuzilishidagi roli va vazifalari nuqtai nazaridan o'rganish L. S. Vigotskiy, L.I.Bojovich, V.S. Merlin va V.N. Myasishevlar amalga oshirganlar. O'zini o'zi baholash muammosini tadqiq etishda M.S. Neymark, E.A. Serebryakova, L.S. Slavinalarning eksperiment tadqiqotlari muhim ahamiyatga ega.

Jumladan, maktab o'quvchisining o'z bilimlari va kuchlariga nisbatan ishonchi shakllanishida o'zini o'zi baholashning roli E.A. Serebryakova ishida ochib berilgan

M.S. Neymark tadqiqotida bolalarning muvaffaqiyatga va muvaffaqiyatsizlikka nisbatan hissiy munosabati ularning o'ziga bergan bahosi shuningdek, talablari darajasiga bog'liq holda o'rganilgan Ushbu fikrlarga asoslangan holda biz mazkur muammoni keyinchalik ham takomillashtirish zarur deb hisoblaymiz. Shu munosabat bilan, bizningcha, eng yaqin davr ichida hal qilinishi lozim bo'lgan quyidagi uchta aniq vazifalarni ajratib ko'rsatish lozim:

a) shaxsning bir faoliyat turidagi o'zini o'zi baholashi bilan boshqa faoliyat turlaridagi baholashi uning o'ziga, o'z axloqiy sifatleri va axloqiy xulqiga bergan umumiy bahosi bilan qanday bog'langanligini o'rganish;

b) o'zini o'zi to'g'ri va noto'g'ri baholashni namo,n bo'lish sabablarini va shakllanish xususiyatlarini tekshirish;

v) o'zini o'zi baholashga yo'nalganlikning shakllanish sharoitlarini tadqiq qilish.

Agar o'zini o'zi baholashga asoslanish doimiy sifatga aylanib borar ekan,

insonda har qanday holda ham turli sharoit va muhitga moslasha olishdan iborat shaxsiy fazilat shakllanishi amalga oshadi.

2.2. MAKTAB YOSHDAGI BOLALARNING INDIVIDUAL PSIXOLOGIK XUSUSIYATLARI

“Individuallik” — Bir odamni boshka bir odamdan farqlovchi barcha o‘ziga xos xususiyatlar majmuini o‘z ichiga oladi. Shu nuqtai nazardan shaxs tizimini tahlil qiladigan bulsak, shaxsning individualligiga uning qobiliyatlari, temperamenti, xarakteri, irodaviy sifatlari, emosiyalari, xulkiga xos motivatsiya va ijtimoiy ustanovkalari kiradi. Aynan shu kayd etib o‘tilgan kategoriyalar shaxsdagi individuallilikni ta‘minlovchi kategoriyalardir. Uning ma‘nosi shundaki, buyi, eni, yoshi, sochining rangi, ko‘z qarashlari, barmoq harakatlari va shunga o‘xshash sifatlari bir xil bulgan insonlarni topish mumkin, lekin xarakteri, qobiliyatlari, temperamenti, faoliyat motivatsiyasi va boshkalarga alokador sifatlari majmui bir xil bulgan odamni topib bulmaydi. Ular — individualdir.

Qobiliyatlar — shaxsdagi shunday individual, to‘rg‘un sifatlarki, ular odamning turli xil faoliyatdagi ko‘rsatgichlari, yutuklari va kiyinchiliklari sabablarini tushuntirib beradi.

Temperament — insonning turli vaziyatlarda narsa, xodisa, xolatlar va insonlarning xatti-harakatlariga nisbatan reaksiyasini tushuntirib beruvchi xususiyatlari majmuidir.

Xarakter — shaxsning aloxida insonlar va insonlar guruxi, o‘z-o‘ziga, vaziyatlar, narsalar va xodisalarga nisbatan munosabatlaridan orttiradigan sifatlarini o‘z ichiga oladi.

Irodaviy sifatlari — har birimizning o‘z oldimizga maksad kuyib, unga erishish yulidagi kiyinchiliklarni engishimizni ta‘minlovchi ma‘lum sifatlarimiz majmuini o‘z ichiga oladi.

E **mosiyalar va motivatsiya**, esa atrofimizda sodir bulayotgan xodisalar, bizni urab turgan odamlar va ularning xatti-harakatlarini ruxan qanday kabul qilib, ularga bildiradigan xissiy munosabatlarimizni bildiruvchi sifatlarimiz bo‘lib, ular ayni vaziyatlardagi real xolatlarimizdan va ularning ongimizda aks etishidan kelib chikadi.

Demak, individual sifatlari bizning ongli xayotimizning ajralmas kismi, idrokimiz, xotiramiz va fikrlarimiz yunaltirilgan muhim predmet ekan. Chunki aynan ular bizning turli faoliyatlarni amalga oshirish va ishlarni bajarishdagi individual uslubimizga bevosita alokador. Kimdir juda chakkon, tez ish qiladi, lekin sifatsiz. Kimdir juda yaxshi koyilmakom ish qiladi, lekin juda sekin, kimdir ishga yuzaki karab, nomiga uni bajarsa, boshka bir odam unga butun vujudi va e‘tikodi bilan munosabatda bo‘lib, tinimsiz izlanadi va jamiyat uchun manfaat kidiradi. Shuning uchun ham individuallikning faoliyat va mulokotdagi samarasini inobatga olib, eng muhim individual-psixologik xususiyatlarni aloxida urganamiz.

Shaxs iktidori va qobiliyatlar diagnostikasi.

Odamlarning o'quv, mehnat va ijodiy faoliyatidagi o'ziga xoslikni tushuntirish uchun psixologiya fani birinchi navbatda qobiliyatlar va iktidor masalasiga murojaat qiladi. Chunki qobiliyatli odamdan avvalo jamiyat manfaatdor, kolaversa, usha insonning o'zi ham kilgan har bir harakatidan o'zi uchun naf kuradi.

Qobiliyatlar muammosi eng avvalo inson aklu-zakovatining sifati, undagi malaka, kunikma va bilimlarning borligi masalasi bilan boglik. Ayniqsa, biror kasbning egasi bulish istagidagi har bir yoshning akli va intellektual saloxiyati uning malakali mutaxassis bo'lib etishishini kafolatlagani uchun ham psixologiyada ko'proq qobiliyat tushunchasi akl zakovat tushunchasi bilan boglab urganiladi. har bir normal odam o'zining aklli bo'lishini xoxlaydi, «Men aqlliman» demasa-da, kilgan barcha ishlari, gapirgan gapi, yuritgan muloxazasi bilan aynan shu sifati bilan odamlar uni maktashlarini xoxlaydi. «Aqlsiz, nodon» degan sifati esa har qanday odamni, xattoki, yosh bolani ham xafa qiladi. Yana shu narsa xarakterliki, ayniksa, bizning shark xalklarida biror kimsaga nisbatan «uta aklli» yoki «uta nodon» iboralari ham ishlatilmaydi, biz bu xususiyatlarni o'rtacha tasniflar doirasida ishlatamiz: «Falonchining ugli anchagina aklli bo'libdi, narigining farzandi esa biroz nodon bo'lib, ota-onasini kuydirayotgan emish» degan iboralar aslida «aqllilik» kategoriyasi insonning yuragiga yakin eng nozik sifatlari aloqadorligini bildiradi.

Ilm-fandagi an'analar shundayki, akl va idrok masalasi, odamning intellektiga bog'liq sifatlari juda kuplab tadqiqotlar ob'ekti bulgan. Olimlar qobiliyatlarning rivojlanish mexanizmlari, ularning psixologik tarkibi va tizimini aniklashga, ishonchli metodikalar yaratib, har bir kishining akli sifati alokador bulgan ko'rsatgichni ulchashga uringanlar. Ko'pchilik olimlar odam intellektida uning verbal (ya'ni so'zlarda ifodalanadigan), mikdoriy (sonlarda ifodalanadigan), fazoviy ko'rsatgichlarni aniklab, ularga yana mantik, xotira va xayol jarayonlari bilan boglik jixatlarni ham kushganlar.

Ch. Spirmen faktorial analiz metodi yordamida yukorida sanab utilgan ko'rsatgichlar o'rtasida bogliklik borligini isbot qilib, aklning xakikatan ham murakkab to'zilmaga ega bulgan psixik xususiyat ekanligini kursatdi. Boshka bir olim Dj. Gilford esa aklni bir kator akliy operatsiyalar (analiz, sintez, takkoshlash, mavxumlashtirish, umumlashtirish, sistemaga solish, klassifikatsiya kilish) natijasida namoyon bo'ladigan xususiyat sifati urganishni taklif etgan. Bu olimlar akl so'zidan kura intellekt so'zini ko'proq ishlatib, bu so'zning o'ziga xos talkini borligiga e'tiborni karatganlar. Chunki ularning fikricha, intellektual potensialga ega bulgan shaxsnigina qobiliyatli, deb atash mumkin. Intellektual potensial esa bir tomondan xayotdagi barcha jarayonlarga, boshka tomondan — shaxsga bevosita alokador tushuncha sifati karalgan va uning ahamiyati shundaki, u borlikni va bo'ladigan xodisalarni oldindan bashorat kilishga imkon beradi. Shu urinda «intellekt» so'zining lugaviy ma'nosini tushunib olaylik. Intellekt - lotincha so'z - intellectus - tushunish, bilish va intellectum — akl so'zlari negizidan paydo bulgan tushuncha bo'lib, u akl-idrokning shunday

Yosh davrlari psixologiyasi

bulagiki, uni ulchab, o'zgartirib, rivojlantirib bo'ladi. Bu - intellekt va u bilan boglik qobiliyatlar ijtimoiy xarakterga ega ekanligidan darak beradi. Darxakikat, qobiliyatlar va intellektga bevosita tashqi muxit, undagi insoniy munosabatlar, yashash davri ta'sir kursatadi. Buni biz bugungi kunimiz misolida ham kurib, xis qilib turibmiz. Yangi avlod vakillari — kelajagini XXI asr bilan boglagan ugilkizlarning intellekt darajasi ularning ota-bobolarinikidan ancha yukori. Xozirgi bolalar kompyuter texnikasidan tortib, texnikaning barcha turlari juda tez o'zlashtirib olmokda, jaxon tillaridan bir nechtasini bilish kupchilik uchun muammo bulmay qoldi, minglab topshiriklardan iborat testlarni ham yoshlar o'zlashtirishda kiynalmayaptilar. Qolaversa, oila muxitining akl usishiga ta'sirini hamma bilsa kerak. Agar bola oilada ilk yoshligidan ma'rifiy muxitda tarbiyalansa, uning dunyokarashi keng, xoxlagan soxa predmetlaridan beriladigan materiallarni juda tez va kiyinchiliksiz o'zlashtira oladi. xattoki, bunday bolaga oliy o'quv yurtida beriladigan ayrim predmetlar mazmuni ham uta tushunarli, ular yanada murakkabrok masalalarni echishni xoxlaydi.

Qobiliyatlardagi tug'ma va orttirilgan sifatlari.

Ba'zan uta iktidorli va qobiliyatli bola xakida gap ketsa, undagi bu sifat tugma ekanligiga ishora kilishadi. Talantli, genial olim, san'atkor yoki mutaxassis xakida gap ketsa ham xuddi shunday. Umuman qobiliyatlarning tugma yoki orttirilgan ekanligi masalasi ham olimlar diqqat markazida bulgan muammolardan. Psixologiyada tugmalik alomatleri bor individual sifatlari *layokatlar* deb yuritildi va uning ikki xili farqlanadi: tabiiy layokat va ijtimoiy layokat. Birinchisi odamdagi tugma xususiyatlardan - oliy nerv tizimi faoliyatining xususiyatlari, miyaning yarim sharlarining qanday ishlashi, kul-oyoklarning biologik va fizilogik sifatlari, bilish jarayonlarini ta'minlovchi sezgi organlari - ko'z, kulok, burun, teri kabilarning xususiyatlaridan kelib chiksa (bular nasliy ota-onadan genetik tarzda utadi), ijtimoiy layokat - bola tugilishi bilan uni uragan muxit, mulokot uslublari, so'zlashish madaniyati, qobiliyatni rivojlantirish uchun zarur shart-sharoitlar (ular ota-ona tomonidan yaratiladi) dir. Layokatlilik belgisi - bu usha individga alokador bo'lib, u bu ikkala layokat muxitini tayyoricha kabul qiladi.

Qobiliyatsizlik va intellektning pastligi sabablaridan ham biri shuki, ana shu ikki xil layokat o'rtasida tafovut bo'lishi mumkin. Masalan, genial rassom oilasida bola tugildi deylik. Unda rassomchilik uchun tugma, genetik belgilar otasi tomonidan berilgan deylik. Lekin bolaning onasi farzandining ham rassom bo'lishini xoxlamasligi, o'ziga uxshash kushikchi bo'lishini xoxlashi mumkin. Ayol bolani yoshlikdan fakat musika muxitida tarbiyalaydi. Tabiiy layokatning rivoji uchun ijtimoiy layokat muxiti yuk, ijtimoiy layokat usishi uchun esa tabiiy, tugma layokat yuk bulgani sababli, bolada hech qanday talant namoyon bulmasligi, u oddiygina musikachi yoki kushikchi bulish bilan cheklanishi mumkin. Intellekt testlari va qobiliyatdagi tugma va orttirilgan belgilarni urganishning psixologik ahamiyati aynan shunda. Ilk yoshlikdan bolaning o'zidagi mavjud imkoniyatlarni rivojlantirish shart-sharoitini yaratish ishini tugri yulga kuyish kerak.

Orttirilgan sifati shuki, bola toki bilim, malaka va kunikmalarni ustirish

borasida harakat kilmasa, eng kuchli tugma layokat ham layokatligicha kolib, u iktidorga aylanmaydi. Eng talantli, mashxur shaxslarning eng buyuk ishlari, erishilgan ulkan muvaffakiyatlarining tagida ham kisman layokat va asosan tinimsiz mehnat, intilish, ijodkorlik va bilimga chankoklik yotgan. Shuni ham unutmash kerakki, qobiliyatsiz odam bulmaydi. Agar shaxs adashib, o'zidagi xakikiy iktidor yoki layokatni bilmay, kasb tanlagan bulsa, tabiiy, u atrofdagilarga layokatsiz, qobiliyatsiz kurinadi. Lekin aslida nimaga uning qobiliyati borligini o'z vaqtida tugri aniklay olishmagani sabab u bir umr shu toifaga kirib koladi.

Shuning uchun ham har bir ongli inson o'zidagi qobiliyat va zexnni ilk yoshlikdan bilib, usha o'zi yaxshi kurgan, «yuragi chopgan» ish bilan shugullansa, va undan konikish olib, qobiliyatini ustirishga imkoniyat topib, yutuklarga erishsa, biz uni **iktidorli** deymiz. Iktidor-insonning o'z xatti-harakatlari, bilimlari, imkoniyatlari, malakalariga nisbatan sub'ektiv munosabatidir. Iktidorli odam genial yoki talantli bulmasligi mumkin, lekin u har qanday ishda mardlik, chidamlilik, o'z-o'zini boshkara olish, tashabbuskorlik kabi fazilatlariga ega bo'lib, o'zlari shugullanayotgan ishni bajonidil, sitkidildan bajaradi. Ular ana shunday harakatlari bilan ba'zi uta iste'dodli, lekin kamharakat kishilardan kura jamiyatga ko'proq foyda keltiradi. Iktidorli insonda iste'dod soxibi bulish imkoniyati bor, zero **iste'dod** — har tomonlama rivojlangan, nixoyatda kuchli va takrorlanmas qobiliyatdir. U tinimsiz mehnat, o'z qobiliyatini takomillashtirib borish yulida barcha kiyinchiliklarni engish va irodasi, butun imkoniyatlarini safarbar kilish natijasida kulga kiritiladi.

Qobiliyatlarning psixologik strukturasi.

Qobiliyatlar avvalom bor *umumiy* va *maxsus* turlarga bulinadi va har birining o'z psixologik tizimi va to'zilishi bo'ladi. Shaxsning umumiy qobiliyatlari undagi shunday individual sifatlar majmuiki, ular odamga bir kancha faoliyat soxasida ham muvaffakiyatli faoliyat kursatish va natijalarga erishishga imkon beradi. Masalan, texnika oliy o'quv yurtining talabasi ham ijtimoiy-gumanitar, ham anik fanlar, ham texnika fanlari soxasidagi bilimlarni o'zlashtira oladi. Bunda unga umumiy bilimdonlik, nutk qobiliyatlari, tirishkoklik, chidam, kizikuvchanlik kabi kator sifatlar yordam beradi.

Maxsus qobiliyatlar esa ma'lum bir soxada yutuklarga erishish, yukori ko'rsatgichlar berishga imkon beruvchi sifatlarini o'z ichiga oladi. Masalan, sport soxasi bilan buxgalterlik xisob-kitobi buyicha ishlayotgan ikki kishida o'ziga xos maxsus qobiliyatlar bulmasa bulmaydi.

Har bir qobiliyat o'zining tizimiga ega. Masalan, matematik qobiliyatni oladigan bulsak, uning tarkibiga umumlashtirish malakalari, akliy jarayonlarning egiluvchanligi, mavxum tafakkur kila olish kabi kator xususiyatlar kiradi. Adabiy qobiliyatlarga ulardan farqli, ijodiy xayol va tafakkur, xotiradagi yorokin va kurgazmali obrazlar, estetik xislar, tilni mukammal bilishga layokat; pedagogik qobiliyatlarga esa — pedagogik odob, ko'zatuvchanlik, bolalarni sevish, bilimlarni o'zgalarga berishga extiyoj kabi kator individual xossalar kiradi. Xuddi shunga uxshash kolgan barcha qobiliyatlarni ham zarur sifatlar tizimida taxlil kilish

mumkin va bu katta tarbiyaviy ahamiyatga ega bo'ladi.

Qobiliyatlar va kizikishlar diagnostikasi.

Amaliy psixologiyaning bugungi kundagi eng muhim va dolzarb vazifalaridan biri layokat ko'rtaklarini ilk yoshlikdan aniklash, intellekt darajasiga kura shaxs qobiliyatlari yunalishini ochib berishdir. Shuning uchun ham hozirda kuplab intellekt testlari va qobiliyatlarni diagnostika kilish usullari ishlab chikilgan va ular muvaffakiyatli tarzda amaliyotda kullanmokda.

Qobiliyatlarni ulchash muammosi XIX asrning oxiri — XX asrning boshlariga kelib izchil xal kilina boshlandi. Xorijda bunday ishlar Spirmen, Bine, Ayzenk va boshkalar tomonidan urganildi.

Temperament va faoliyatning individual xususiyatlari.

Shaxsning individual xususiyatlari xakida gap ketganda, ularning tugma, biologik xususiyatlariga aloxida e'tibor beriladi. Chunki aslida bir tomondan shaxs ijtimoiy mavjudot bulsa, ikkinchi tomondan — biologik yaxlitlik, tugma sifatlarni o'z ichiga olgan substrat-individ hamdir. Temperament va layokatlar individning dinamik-o'zgaruvchan psixik faoliyati jarayonini ta'minlovchi sifatlarini o'z ichiga oladi. Bu sifatlarning ahamiyati shundaki, ular shaxsda keyin ontogenetik tarakkiyot jarayonida shakllanadigan boshka xususiyatlarga asos bo'ladi. Odam temperamentiga alokador sifatlarning o'ziga xosligi shundaki, ular odam bir faoliyat turidan ikkinchisiga, bir emosional xolatdan boshkasiga, bir malakalarni boshkasi bilan almashtirgan paytlarda reaksiyalarning egiluvchan va dinamikligini ta'minlaydi va shu nuktai nazardan karaganda *temperament* — *shaxs faoliyati va xulqining dinamik (o'zgaruvchan) va emosional-xissiy tomonlarini xarakterlovchi individual xususiyatlar majmuidir.*

Temperament xususiyatlari shaxsning ichki to'zilmasi bilan bevosita boglik bo'lib, ularning namoyon bo'lishi uning konkret vaziyatlarga munosabatini, ekstremal vaziyatlarda o'zini qanday tutishini belgilab beradi. Masalan, inson turli vaziyatlarda o'zini turlicha tutadi: oliy o'quv yurtida talabalar safiga kabul kilganligi tugrisidagi axborotni eshitgan bolaning o'zini tutishi yoki xayotning ogir sinovlari (yakin kishining ulimi, ishdan xaydalish, dustning xoinligi kabi) paytida odam beixtiyor namoyon qiladigan reaksiyalari uning temperamentidan kelib chikadi. Shuning uchun ham ikkala vaziyatni ham kimdir ogir — bosiqlik bilan, boshkasi esa o'zini yukotgudek darajada xis-xayajon bilan boshidan kechiradi. Shuning uchun ham temperamentning shaxs shakllanishi va ijtimoiy muxitda o'ziga xos mavkeni egallashidagi ahamiyati juda katta. O'zini bosib olgan, xayot kiyinchiliklarini sabr-bardosh bilan kutaradigan insonning odamlar orasidagi obrusi ham baland bo'ladi. Bu uning o'z-o'ziga nisbatan xurmatini ham oshiradi, ishga, odamlarga va narsalarga munosabatini takomillashtirib borishiga imkon beradi. Temperamentning yana bir ahamiyatli jixati shundaki, u xayotiy vokealar va vaziyatlarni, jamiyatdagi ijtimoiy guruxlarni «yaxshi-yomon», «ahamiyatli-ahamiyatsiz» mezonlari asosida ajratishga imkon beradi. Ya'ni, temperament odamning ijtimoiy ob'ektlarga nisbatan «sezgirligini» tarbiyalaydi, professional maxorat va kasb malakasining oshib borishiga yordam beradi.

Yosh davrlari psixologiyasi

Temperamental xususiyatlar aslida tugma xisoblansada, shaxsga bevosita alokador va anglanadigan bulgani uchun ham ma'lum ma'noda o'zgarib boradi. Shuning uchun ham tug'ilgan chog'ida sangvinikka o'xshash harakatlar namoyon kilgan bolani umrining oxirigacha fakat shundayligicha koladi, deb bulmaydi. Demak, har bir temperament xususiyatlarini va uning shaxs tizimga alokasini bilish va shunga yarasha xulosalar chikarish kerak.

Akademik I. Pavlov temperament xususiyatlarini belgilab beruvchi uch oliy nerv tizimi xossalarini ajratgan edi:

k u c h, ya'ni nerv tizimining kuchli ko'zgatuvchilar ta'siriga bardoshi, shunga kura odamlardagi mehnatga yaroklilik, chidam kabi sifatlarning namoyon bo'lishi:

m u v o z a n a t l a s h g a n l i k, ya'ni asabdagi tormozlanish va ko'zgalish jarayonlarining o'zaro mutonosibliigi, shunga kura, o'zini tuta olish, bosiklik kabi sifatlari va ularga teskari sifatlarning namoyon bo'lishi;

h a r a k a t c h a n l i k, ya'ni ko'zgalish va tormozlanish jarayonlaridagi o'zaro almashinish jarayonining tezligi va harakatchanligi ma'nosida. Kuyidagi rasmda nerv jarayonlari bilan temperament tiplari o'rtasidagi o'zaro bogliklik asosida temperament tiplari aks ettirilgan.

Xarakter va shaxs. Kundalik xayotimizda tilimizda «xarakter» so'zi eng kup ishlatiladigan so'zlardan. Uni biz doimo birovlariga baxo bermokchi bulsak, ishlatamiz. Bu so'zning ma'nosini olimlar «bosilgan tamga» deb ham izoxlashadi. Tamg'alik alomatlari nimada ifodalanadi o'zi?

Xarakter - shaxsdagi shunday psixologik, sub'ektiv munosabatlar majmuiki, ular uning borlikka, odamlarga, predmetli faoliyatga hamda o'z-o'ziga munosabatini ifodalaydi. Demak, «munosabat» kategoriyasi xarakterni tushuntirishda asosiy xisoblanadi. B. F. Lomovning ta'biricha, xarakter shaxs ichki dunyosining asosini tashqil etadi va uni urganish katta ahamiyatga ega. Munosabatlarning xarakterdagi urni xususida fikrlar ekan, V. S. Merlin ularning mazmunida ikki komponentni ajaratadi:

a) **emosional-kognitiv** — borlik muxitning turli tomonlarini shaxs qanday emosional xis kilishi va o'zida shu olamning emosional manzarasini yaratishi;

b) **motivatsion-irodaviy** — ma'lum harakatlar va xulkni amalga oshirishga undovchi kuchlar. Demak, bizning munosabatlarimiz ma'lum ma'no va mazmun kasb etgan munosabatlar bo'lib, ularning har birida bizning xissiy kechinmalarimiz aks etadi va xarakterimiz namoyon bo'ladi.

Mashhur rus olimi, psixologiya fanining metodologiyasini yaratgan S. L. Rubinshteyn shaxsning o'ziga xosligi va xarakterologik tizimda uchta asosiy to'zilmalarni ajratgan edi;

1. **Munosabatlar va yunalish** shaxdagi asosiy kurinishlar sifatida - bu shaxsning xayotdan nimani kutishi va nimani xoxlashi.

2. **Qobiliyatlar** ana shu tilak-istaklarni amalga oshirish imkoniyati sifatida - bu odamning nimalarga kodir ekanligi.

3. **Xarakter** imkoniyatlardan foydalanish, ularni kengaytirishga karatilgan

turgun, barkaror tendensiyalar, ya'ni bu odamning k i m ekanligi.

Bu nuqtai nazardan karaganda ham, xarakter shaxsning «tanasi», borligi, konstitusiyasidir. Xarakterning boshka individual psixologik xususiyatlardan farqi shuki, bu xususiyatlar ancha o'zgaruvchan va dinamik, orttirilgandir. Shuning uchun ham maktabdagi ta'limdan oliy o'quv yurtidagi ta'limga utish faktining o'zi ham uspirinda ma'lum va muhim o'zgarishlarni keltirib chikaradi.

Umuman, konkret shaxs misolida olib karaydigan bulsak, har bir aloxida ob'ektlar, narsalar, xodisalarga mos tarzda xarakterning turi kirralari namoyon bo'lishining guvoxi bo'lishimiz mumkin. Masalan, uyda (katta o'zbek oilasi misolida oladigan bulsak) katta yoshli ota-onalar oldida uta bosik, kunikuvchan, har qanday buyurilgan ishni e'tirozsiz bajaradigan kishi, o'z kasbdoshlari orasida doimo o'z nuqtai nazariga ega bulgan, gapga chechan, kerak bulsa, kaysar, dadil bo'lishi, kuchada jamoatchilik joylarida begam, lokayd, birov bilan ishi yuk kishiday tuyulishi, o'ziga nisbatan esa uta talabchan, lekin egoist, o'z-o'ziga baxosi yukori bo'lishi mumkin. Demak, xarakterning psixologik tizimini taxlil qiladigan bulsak, uning borlikdagi ob'ektlar va predmetli faoliyatga nisbatan amalga oshirish maksadga muvofikdir. Shuning uchun ham psixologiyada xarakterning kuyidagi tizimi e'tirof etiladi:

1. *Mehnat faoliyatida namoyon bo'ladigan xarakterologik xususiyatlar* — mehnatsevarlik, mehnatkashlik, tashabbuskorlik, ishga layokat, ishga kobillik, mas'uliyat, dangasalik, kunimsizlik va boshkalar.

2. *Insonlarga nisbatan bulgan munosabatlarda namoyon bo'ladigan xarakterologik sifatlar* — odoblilik, mexribonlik, takt, jonsaraklik, dilgirlik, mulokatga kirishuvchanlik, altruizm, gamxurlik, raxm-shafkat va boshkalar.

3. *O'z-o'ziga munosabatga alokador xarakterologik sifatlar* — kamtarlik, kamsukumlilik, magrurlik, o'ziga bino kuyish, o'z o'zini tankid, ibo, sharmu-xayo, manmansirash va boshkalar.

4. *Narsalar va xodisalarga munosabatlarda namoyon bo'ladigan xususiyatlar* — tartiblilik, okillik, saronjom — sarishtalik, kuli ochiklik, ziknalik, tejamkorlik, pokizalik va boshkalar.

Yukorida sanab utilgan sifatlar aslida shaxsning xayotdagi yunalishlaridan kelib chikadi. Chunki yunalish — odamning borlikka nisbatan tanlovchan munosabatining aks etishidir. Bunday yunalish turli shakllarda namoyon bo'ladi: diqqatlilik, kizikuvchanlik, ideallar, maslaklar va xissiyotlarda.

Xarakter — tarixiy kategoriya hamdir. Buning ma'nosi shuki, har bir ijtimoiy-iktisodiy davr o'z kishilarini, o'z avlodini tarbiyalaydi va bu tafovut odamlardagi xarakterologik xususiyatlarda o'z aksini topadi. Masalan, utgan asr o'zbeklari, XX asrning 50 — yillaridagi o'zbeklar va mustakillik yillarida yashayotgan o'zbeklar psixologiyasida farq avvalo ularning xarakterologik sifatlarida aks etadi. Aminmizki, XXI asrning yosh avlodlari yanada zukkorok, irodalirok, ma'rifatli va ma'naviyatlirok bo'ladi. Mamlakatimizda xozirgi kunda amalga oshirilayotgan say'-harakatlar yangi asr avlodining ruxan va jismonan soglom bo'lishiga zamin yaratmokda.

Xarakter xususiyatlarining nimalarda namoyon bo'lishi, ularning belgilari

masalasi ham amaliy jixatdan muhimdir.

Avvalo xarakter insonning *xatti-harakatlari va amallarida* namoyon bo‘ladi — odamning ongli va maksadga karatilgan harakatlari uning **k i m** ekanligidan darak beradi.

Nutkining xususiyatlari (baland tovush bilan yoki sekin gapirishi, tez yoki bosikligi, emosional boy yoki jonsiz) ham xarakterning yunalishini belgilaydi.

Tashqi kiyofa - yuzining ochik yoki tund ekanligi, ko‘zlarining samimiy yoki joxilligi, kadam bosishlari - tez yoki bosik, mayda kadam yoki salobatli, turishi-vikorli yoki kamtarona, bularning hammasi xarakterni tashkaridan ko‘zati borganish belgilaridir.

Bundan tashkari ilm olamida juda kuplab urinishlar bulgan. Ularda odamning turli tabiiy, tugma xususiyatlariga xarakterni boglashga urinishlar bulgan. Masalan, *fizionomika* odam yuz kirralari va ularning bir-biriga nisbati orkali, *xiromantiya* - kul barmoklari va kaftdagi chiziklar orkali, ko‘z rangi va karashlar, soch va uning xususiyatlari orkali urganishga harakat kilingan. Juda katta shov — shuvga ega bulgan Ch. Lombrozo, E. Krechmer, U. Sheldonlarning *konstitusion nazariyalari* shaxs xarakterini uning tashqi kurinishi, tana to‘zilishi bilan boglab tushuntirishga uringan. Bu nazariyalar juda kattik tankidga ham uchragan, lekin keltirilgan material, korrelyatsion taxlillar ma’lum jixatdan individual xususiyatlardagi tugma, mavjud sifatlar bilan xarakterologik sifatlar o‘rtasidagi bogliklik borligini isbot kilolgani uchun ham bu nazariyalar shu vaqtgacha urganiladi.

Lekin xarakter va uning rivojlanishi, namoyon bo‘lishi uchun umumiy konuniyat shuki, u tashqi muxit ta’sirida, turli xil munosabatlar tizimida shakllanadi va sharoitlar o‘zgarishi bilan o‘zgaradi. Har bir kasb-xunar o‘zining talablari majmui - professogrammasiga egaki, u shu kasb bilan shugullanayotganlardan o‘ziga xos psixologik kirralar va xossalar bo‘lishini takozo etadi (psixometriya). Shuning uchun ham vrachning, o‘qituvchining, muxandisning, harbiylarning, artistlarning va boshkalarning professoional sifatleri xakida aloxida gapiriladi. Ana shu kasb soxiblari, ularning ish mobaynida kursatadigan individualligi ichida esa xarakterologik o‘ziga xoslik katta ahamiyatga ega va buni nafakat shaxsning o‘zi, balki uni urab turgan boshkalar ham yaxshi bilishlari kerak.

Xarakter xususiyatlari o‘zgaruvchan bo‘lishiga karamay, har bir aloxida shaxs va yaxlit millat o‘ziga xosligini ifodalovchi shunday barkaror sifatlar bo‘ladiki, ular yillar, xattoki, asrlarga ham dosh beradi. Masalan, bu milliy xakterga taalluklidir. O‘zbeklar xakterida asrlar davomida saklanib kelayotgan samimiylik, mexmonnavozlik, ibo, sharm-xayo, takalluf, kamtarlik, mehnatsevarlik kabi kator sifatlar avloddan-avlodga utib kelmokda. Bu sifatlar xalk ma’naviyatining kadriyatlariga aylanib kolgan va o‘zbekning o‘zligini namoyon etuvchi barkaror xususiyatlardir.

MAKTAB YOSHDAGI BOLALARNING PSIXIK HOLATLARI

Sportning har xil turlari bilan shug'ullanishda o'quvchi organizmda qator holatlar kuzatiladi. Ulardan biri start oldi holati, razminka mashqlari ta'sirida yuzaga keladigan holat, ishga kirish holati, turg'un holat, charshash holati va nihoyat o'quvchining dam olish davrida kechadigan tiklanish holatiga ajraliladi. Bu holatlarda organizmda yuzaga keladigan psixologik reaksiyalar o'ziga xosligi bilan farqlanadi, chunki har bir holatda sodir bo'ladigan psixologik jarayonlar organizmga ta'sir ko'rsatadigan ma'lum omillar bilan bog'liq. Musoboqa boshlanishigacha o'quvchida yuzaga keladigan psixologik va psixologik funksiyalarning o'zgarishi start oldi holati deb yuritiladi. Start oldi holati muskul faoliyati boshlanmasdan yuzaga kelib organizmni bo'ladigan ishga tayyorlaydi. Start oldi holati organizm ishga kirishmasidan bir necha minut, soat xatto bir necha kun ilgari kuzatilishi mumkin. Masalan o'quvchiga bir necha kun oldin uni musoboqada ishtirok etishi haqida aytilishi, u o'quvchida qator psixologik o'zgarishlarni yuzaga keltiradi. Yurak urishi, nafas olish tezlashadi, qon bosimi ortadi, moddalar almashinuvi kuchayadi, qonda qand va sut kislotasi ko'payadi va hakozo. Bu o'zgarishlar start oldi reaksiyalari bo'lib, ular organizmni bo'lajak musoboqaga tayyorlaydi, ya'ni bajariladigan ishga moslashishni yuzaga keltiradi. Start oldi reaksiyalari bevosita start oldidan sezilarli bo'ladi.

Start oldi holatida yuzaga keladigan reaksiyalar shartli reflektor mexanizmga ega. Shuning uchun ham start oldi holatining qanday darajada o'tishi o'quvchining malakasiga, o'tkaziladigan musobaqaning qanday bo'lishiga, raqiblarning malakasiga, o'quvchining individual xususiyatlariga, oliy nerv faoliyatining tipiga va boshqa faktorlarga bog'liq bo'ladi. Start oldi reaksiyalarining rivojlanishiga organizmning yoshi ham ta'sir ko'rsatadi. O'smir yosh o'quvchilardagi ba'zi bir shartli reflektor funksiyalarini start oldi holatiga o'zgarishi kattalarga nisbatan bir muncha keskin bo'lishi mumkin. Muskul ishi haqida oldindan aytiladigan ma'lumotlar yurak urishini va qon bosimini ancha kuchli o'zgartiradi. Shu bilan birga aytish kerakki, sport bilan shug'illanmaydigan yoshlarga nisbatan o'quvchi yoshlarda ish oldidan gazlar almashinuvi yuqori bo'ladi.

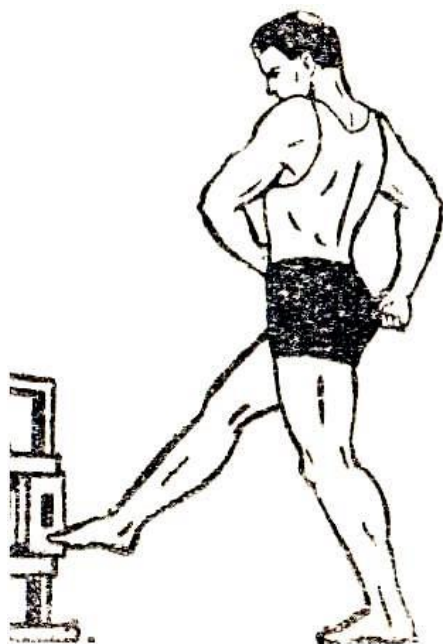
Yosh o'quvchilarni tekshirishlar, ayniqsa hayajonli musobaqalar oldidan start reaksiyalarining bunday holatda o'tishi, yosh o'quvchilar nerv sistemasining qo'zg'aluvchiligi va ularning ta'sirotda bo'lgan reaksiyasining tezligi oqibati ekanligini ko'rsatadi. Aksincha, hayajon bilan kuzatilmaydigan muskul faoliyati oldidan funksiyalarining o'zgarishi kattalarga nisbatan kuchsiz bo'ladi.

Start oldidan ancha kuchli hayajonlanish sport natijasini pasayishiga olib kelishi mumkin, chunki kuchli qo'zg'alish ularning energetik resurslarini kamayishiga, charchashga ya'ni ularda tormozlanish rivojlanishiga olib keladi.

Start oldi holati 3-ta turga bo'linadi va ularni MNSga asab jarayonlarning (qo'zg'alish va tormozlanish) rivojlanishini nisbati bilan belgilanadi.

Yosh davrlari psixologiyasi

1. Jangovor tayyorgarlik holati - bu holatdagi o'quvchi bo'lajak ishni optimal holatda kutib oladi, ya'ni bu holatga ega bo'lgan o'quvchining MNSda



asab jarayonlari (qo'zg'alish va tormozlanish) teng nisbatan optimal rivojlangan bo'lib, harakat va vegetativ funksiyalarining bajariladigan ishga mos holda o'zgarishini ta'minlaydi. Tomir urishi bir oz tezlashadi, moddalar almashinuvi va tana temperaturasi ortadi, qonda glyukoza ko'payadi va hokazo. Sport musobaqalari oldidan start oldi holatining bu turini shakllantirish maksadga muvofiqdir. Bunday holatda o'quvchi o'zining va raqibining imkoniyatlarini to'g'ri baholaydi, imkoniyatlarini to'g'ri maksimal safarbar qiladi.

2. Start oldi titrog'i - markaziy asab sistemasida qo'zg'alish jarayonining keragidan ortiq ko'payishi, uning

tormozlanishidan ustun turishi va organizmga keng yoyilishi oqibatida yuzaga keladi. Bundan tashqari qo'zg'alish jarayonining kuchli bo'lishi harakat uyg'unligining buzilishiga olib keladi. Start oldi titrog'ida psixologik xayajonlanish funksiyalarning ortiqcha kuchayishi, ayniqsa, muskullarning ortiqcha qo'zg'alishi energiya sarfini oshiradi va o'quvchi ish boshlanmasdan oldinroq energiyani ma'lum qismini yuqotib, bu hol ish qobiliyatini pasayishiga olib keladi.



3. Start oldi apatiyasi - bu holatda o'quvchining MNSda tormozlanish jarayoni qo'zg'alishdan ustun keladi. Natijada o'quvchi o'z imkoniyatlarini past baholab, musobaqaga qatnashmaslikka harakat qiladi. Start oldi apatiyasi jismonan yaxshi chiniqmagan, musobaqaga etarli tayyorgarlik ko'rmagan o'quvchilarda hamda musobaqaga kechikkan hollarda ko'prok yuzaga keladi. Start oldi holatining ko'rsatilgan turlaridan *jangovor tayyorlik holati* maqsadga eng muvofiq bo'lib, uni yuzaga keltirish choralarini qo'llash zarur.

Choralari: eng avvalo, ovqatlanish, dam olish, mashq qilish uchun zarur sharoitlarni yaratish lozim, ya'ni o'quvchi xotirjamlik bilan musobaqaga tayyorlanishi kerak.

Bunday vaqtda asab sistemasiga salbiy ta'sir ko'rsatadigan omillar bo'lmasligi shart, ikkinchidan, har bir trener shogirdlarini ikkinchi signal sistemasini (so'zlari) orqali musobaqaga tayyorlashi kerak, chunki o'quvchi uchun trenerning

Yosh davrlari psixologiyasi

soʻzlari har qanday taʼsirlovchidan kuchliroq boʻlib, oʻquvchi ularga toʻliq ishonch bilan qaraydi.

Start holatidagi reaksiyalarning optimal boʻlishida massaj ham maʼlum darajada rol oʻynaydi. Teri va harakat apparatidan markaziy asb sistemasiga keladigan impulslar orqali kuchayishi bilan asab hujayralarning qoʻzgʻaluvchanligi oʻzgaradi, qoʻzgʻalish va tormozlanish jarayonlarning optimal nisbati yuzaga keladi.

Razminka. Maqsadga muvofiq start oldi holatlari start oldi titrogʻi va start oldi apatiyasiga qarshi kurashning muhim omili-razminkadir.

Oʻquvchining musobaqalarga qatnashish oldidan oʻtkaziladigan razminkasi start oldi reaksiyalarning optimallashtirishida muhim rol oʻynaydi.

Oʻtkaziladigan razminkasi oʻquvchining individual xususiyatlarini, malakasini hisobga olgan holda tashkil etilmogʻi lozim. Masalan, oʻquvchida kuchli qoʻzgʻalish boʻlganda uni pasaytiradigan, bordiyu tormozlanish ustun kelsa, oʻquvchining asab sistemasining optimal holatga keltiradigan harakat faoliyati qoʻllanish zarur. Shiddatli harakatlar asab markazlari qoʻzgʻalishini kuchaytiradi, juda sekinlik bilan bajariladigan harakat esa, tormozlanishni rivojlantiradi. Shuni unutmash kerakki, razminka mashqlar oʻquvchini aslo toliqtirmasligi kerak, va razminka mashqlari charchashga olib borilmaydigan darajada, yaʼni ter ajrala boshlaguncha (odatda 10-30 daq) davom etishi kerak. Soʻngra, razminka tugaganidan keyin 3-10 daq. ichida asosiy ishni boshlash zarur. Agar razminka bilan asosiy ish oraligʻi 10 daqiqadan koʻpga choʻzilsa, asosiy ishni boshlash oldidan qisqa muddatli mashqlari oʻtkazish zarur, chunki razminka taʼsirida rivojlangan psixologik funksiyalar mashqlar tugashi bilan asta sekin organizmning tinch holatidagi darajasiga qaytib, organizmning ishga tayyorligi pasaya boshlaydi. Razminka maxsus tanlangan jismoniy mashqlar kompleksi boʻlib, har qanday sport trenerovkasi va sport musobaqa oldidan oʻtkaziladi. Razminka mashqlari oʻquvchi organizmining funksional imkoniyatlarini oshiradi, uni boʻladigan ishga tayyorlaydi, maksimal ish qobiliyatini yuzaga kelishi uchun sharoit yaratadi.

Jismoniy tarbiya darsida kirish qismini oʻtkazilish, ish kuni boshlanish oldidan gimnastika oʻtkazilishi ham shu maqsadga asoslangan.

Organizmning funksional sistemalari, ayniqsa vegetativ organlar kishi ishni bajara boshlashi bilan birdaniga eng yuqori darajada ishlay olmaydi. Ularning ishi maksimal darajaga koʻtarilishi uchun maʼlum vaqt (3-4 daq.gacha) talab qilinadi, shundan keyingina ishga toʻliq kirishib ketadi. Razminka mashqlari organizmning sistemalari ishni kuchaytirish, rivojlantirish bilan uni ishga kirishib ketish vaqtini qiskartiradi, yaʼni organizm ishga tezroq kirishib ketadi. Razminkani ikkita turga ajratiladi: umumiy razminka. Umumiy razminka organizmning umumiy ish qobiliyatini oshirishga qaratilgan boʻlib, asosan vegetativ funksiyalarni kuchaytirishi bilan xarakterlanadi. Ayniqsa yuqori tezlik bilan bajariladigan harakatlar uchun yurak-tomir, nafas organlarining funksiyasi va tana temperaturasining bir oz koʻtarilishi muhim ahamiyatga ega. Tana temperaturasining bunday ortishi skelet muskullari ishini kuchaytiradi, moddalar parchalanishida hosil boʻlgan maxsulotlarini, koʻpincha sut kislotasini toʻliq

oksidlanishini ta'minlaydi, muskullar faoliyatining foydali koeffitsientini oshiradi, charchashga moyilligini kamaytiradi.

Tana temperaturasining bir oz ortishi bilan harakat apparatida yuzaga keladigan o'zgarishlar shundan iboratki, eng avvalo muskul to'qimalarining qo'zgaluvchanligi, labilligi (funktional harakatchanligi), ortadi, qolaversa, ulardagi yog'larning oshishi bilan muskul elastikligi ortadi, mo'rtlik kamayadi, bo'g'inlardagi suyuqliklar yopishqoqligi kamayadi, bo'g'inlar harakatchanligi yaxshilanadi, ulardagi paylarning chuziluvchanligi ortadi. Shuning uchun ham yaxshi tashkil etilgan razminka bilan bajarilgan trenerovka mashg'ulotlarida razminkasiz bajarilgan muskul ishidagiga nisbatan muskullarning, paylarning haddan tashqari chuzilishi, travmalanishi (shikastlanishi) kam bo'ladi. Bundan tashqari gavdaning bir oz qizishi bilan to'qimalardagi fermentlarning aktivligi ortadi, natijada ximiyaviy reaksiyalar tezlashadi, parchalanash va tiklanish reaksiyalari tezroq o'tadi, bu muskul ishining bajarilishida, uning energiya bilan ta'minlanishida muhim rol o'ynaydi. Razminka mashqlari ta'sirida nerv hujayralarining qo'zgaluvchanligi va labilligi, nerv jarayonlarining dinamikasi ortadi. Nerv jarayonlarining harakatchanligini ortishi harakat aktlarini yuqori tezlik bilan bajarilishini ta'minlaydi. Razminka mashqlari ta'sirida nerv hujayralarida yuzaga kelgan o'zgarishlar izi asosiy ishga o'tishda zarur ahamiyatga ega, ya'ni ishga kirishib ketishni tezlashtiradi. Maxsus razminka har bir sport turi uchun xos bo'lgan mashqlar kompleksidan iborat bo'lib, Ayni sport turi bilan shug'illanishda trenirovka va musobaqa oldidan o'tkaziladi. Xo'sh nima uchun maxsus razminkani o'tkazish zarur, nega umumiy razminka bilan chegaralanib bo'lmaydi? Har bir sport turida bajariladigan mashqlar o'ziga xosligi bilan farqlanadi, ya'ni sport turida bajariladigan mashqlar ma'lum muskullar gruppasini, ma'lum organlar, ma'lum sistemalarni aktivrok ishlashini talab etadi. Umumiy razminka bajarilganda bu elementlar ishga unchalik jalb etilmasligi mumkin. Qisqacha qilib aytganda, maxsus razminka organizmni ma'lum sport turi bo'yicha bajariladigan ishga tayyorlaydi, shu ishni bajarishda ishtirok etadigan organlar, sistemalar va to'qimalar funksiyasini etarli darajada rivojlantiradi.

Yuqorida ko'rsatilganlar bilan bir qatorda shuni aytish kerakki, razminka mashqlari charchashga olib bormaydigan darajada ya'ni ter ajrala boshlaguncha (odatda 10-30 min.) davom etishi kerak. So'ngra razminka tugaganidan keyin 3-10 min. ichida asosiy ishni boshlash zarur. Agar razminka bilan asosiy ish oraligi 10 min. dan ko'pga cho'zilsa, asosiy ishni boshlash oldidan qisqa muddatli razminka mashqlari o'tkazish zarur, chunki razminka ta'sirida rivojlangan psixologik funksiyalar mashqlar tugashi bilan asta-sekin organizmning tinch holatidagi darajasiga, organizmning ishga tayyorligi pasaya boshlaydi.

Ishga kirish holati – bu organizm ishini bajara boshlaganidan bir necha daqiqa o'tganda davom etadigan holat bo'lib, organlar, sistemalar ishini ortib borishi, rivojlanishi bilan ifodalanadi, ya'ni muskul ishining boshlang'ich davrida psixologik funksiyalarning berilgan ishni muvaffaqiyatli bajarish uchun zarur bo'lgan yangi funksional darajaga asta-sekin o'tirishidir. Ishga kirishib olish davrida o'quvchining harakat faoliyati kuchlanishi bajaradigan ishga moslashadi,

Yosh davrlari psixologiyasi

moddalar almashinuvi ortadi, sistemalarni o'zaro ta'siri yaxshilanadi. Ishga kirish davrida psixologik sistemalar funksiyasining bajariladigan ishga moslashishida asab sistemasi bilan bir qatorda ichki sekresiya bezlari faoliyatining kuchayishi muxim rol o'ynaydi. Masalan, ishga kirishish davrida qon tarkibida adrenalin, noradrenalin va gipofiz bezi gormonlarning miqdori ortadi. Ishga kirishib olish davrida psixologik fuksiyalarning rivojlanishi organizmning xamma sistemalarida bir vaqtda bo'lmaydi, balki geteroxron holatda, ya'ni ba'zi sistemalarning ishi tezrok, ba'zilarning funksiyasi sekin rivojlanadi. Masalan harakat sistemasining ishga kirishish davri soniya bilan hisoblanishi mumkin. Eshkak eshish eki urta namda uzoq masofalarga yugurishda u 1-3 daqiqaga boradi. Vegetativ organlari, yurak-tomir va boshqalar funksiyasining to'lik rivojlanishi uchun 2-7 daqiqa talab qilinadi. Shuning uchun, aerob sharoitda o'rtacha tezlik bilan bajariladigan ishlarda ham ishning boshlang'ich davrida organizmda kislorod qarzi yuzaga keladi va bu qarzi ishning bajarilishi davrida yuqoladi, chunki organizmning kislorod tashuvchi sistemalari funksiyasi birdan etarli darajada talab qilinayotgan kislorod mikdorini etkazib berolmaydi. Organizmning ishga kirishib olish davri, o'quvchining jismonan chiniqqanligiga, uning ixtisosligiga, start oldidagi holatiga, ish oldidan o'tkazilgan razminka effektiga va ish bajariladigan sharoitga, ishning turiga, xarakteriga, yoshga bog'liq.

Turg'un holat - psixologik ko'rsatkichlarni o'zgarmas (doimiy) darajasi bilan ifodalanadigan va jismoniy ish tezligini organizmning funksional imkoniyatiga to'liq mos bulishida ish bajaruvchi organizmda yuzaga keladigan holatdir. Turg'un holatga o'tish, vaqt birligida sarflanadigan kislorod miqdorini kamayishi, kislorodga talabning pasayishi bilan kuzatiladi. Natijada muskul kuchlanishi pasayadi. 3-4 daqiqadan ortik vaqt davomida bajariladigan muskul ishlarida turg'un holat yuzaga keladi, ya'ni organizmdagi organ va sistemalarning ishi, psixologik holatlar ma'lum darajada rivojlangandan keyin, yurakning qisqarishi, qonning sistolik hajmi o'zgarmasdan turg'un holatda saqlanadi bunday holat *turg'un holat* deb ataladi

Turg'un holat siklik dinamik xarakterdagi muskul ishni bajarishida shu ishni bajarish uchun talab qilinayotgan kislorod miqdoriga teng yoki unga yaqin miqdorda kislorod o'zlashtirilishi bilan ifodalanadi. Masalan, muskul ishini bajarish uchun bir daqiqaga 3l. kislorod talab etilsa va organizm bir daqiqada shu miqdordagi (3l) kislorodni o'zlashtira olsa-bu turg'un holat bo'ladi. Turg'un holat 2 ga ajraladi: haqiqiy turg'un holat va yolg'on turg'un holat.

Haqiqiy turg'un holat o'rtacha tezlikda siklik dinamik ishlarni bajarishda kuzatiladi. Bunday ishlarda organizmning bir daqiqadagi O₂ ga bo'lgan talabi 2-3 l atrofida bo'lib, organizm ish davomida talab etilayotgan O₂ miqdoriga teng miqdorda kislorod o'zlashtiradi, ya'ni kislorod qarzi yuzaga keladi. Bunday holat xaqiqiy turg'un holat bo'ladi. O'rtacha tezlikdagi siklik dinamik ish aerob sharoitda bajariladi.

Yolg'on turg'un holat katta tezlikdagi siklik dinamik ishlarni bajarishda yuzaga keladi. Bunday ishlarni bir daqiqa uchun talab etiladigan kislorod miqdori 6-8 l atrofida bo'ladi. Turg'un holatda funksiyalar unga rivojlanmagan bo'lsa ham

yuqori ish qobiliyatiga erishish mumkin. Charchash holati har qanday mehnat faoliyatida yuz beruvchi holatdir. U jismoniy mehnatmi yoki aqliy mehnatmi ma'lum vaqt o'tishi bilan kishida charchashni yuzaga keltiradi. Charchashning yuzaga kelishi muhim biologik ahamiyatga ega bo'lib, ishchi organ yoki yaxlit organizm zo'riqishini oldini oluvchi signaldir. Shu bilan bir qatorda muskul faoliyatida yuzaga kelgan charchash organizmning energetik resurslarini safarbar etilishini cheklaydi, tiklanish jarayonlarini kuchaytiradi.

Charchash – odamning funksional holatini alohida turi bulib, uzoq muddatli yoki shiddatli muskul ishidan keyin yuzaga keladigan va ish unumini pasayishiga olib keladigan vaqtinchalik holatdir. Charchash muskullar kuchini va chidamliligini kamayishida, harakat koordinatsiyasini yomonlashishida, ayni ishni bajarish uchun energiya sarfini o'tirishida va boshqa o'zgarishlarda namoyon bo'ladi. Charchash ishni to'xtatishga olib keladigan normal psixologik jarayondir, u organizmning hayot faoliyatini butunlay izdan chiqishini oldini oladigan himoya reaksiyasidir.

Bu nazariyalar tabiiy sharoitlardagi organizm hayot faoliyatida yuzaga keladigan charchashni har tomonlama tushuntirib bera olmaydi. Oddiy faoliyat sharoitlarida muskulning uzoq jismoniy ish bajarish vaqtida charchashga olib boradigan sabablar boshqacha bo'ladi. Bunday muskul ishidagi qon oziq moddalari bilan muskullarni tinimsiz ta'minlash ulardan moddalar almashinuvining oxirgi mahsulotlarini to'xtovsiz olib ketishi zarur bo'ladi. I.M.Sechenov muskulning ish qobiliyatini susayishi va tiklanishini tekshirish bilan charchashni yuzaga kelishida markaziy nerv sistemasi asosiy rol o'ynaydi degan hulosaga keladi. "Charchash sezgisining manbai odatda ish bajaradigan muskullarda bo'ladi, men esa faqat markaziy nerv sistemasida yuzaga keladi deyman". Sechenovning bu fikri charchashga markaziy nerv sistemasida tormozlanishning yuzaga kelishi sabab degan nazariyani yaratilishiga asos bo'lgan. Hozirgi vaqtda charchashning yuzaga kelishi haqida eksperimental dalillar olingan bo'lib, unga ko'ra charchash sabablari qandaydir organ yoki organlar sistemasida shu jumladan nerv sistemasida ham bo'lmaydi. Muskul favoliyati juda ko'p organlarning ishga tortilishi bilan bog'liq. Shu sababli charchash haqidagi hozirgi nazariyaga ko'ra muskul ishidagi yuzaga keladigan charchash birinchidan ko'p sistemalar funksiyasining o'zgarishi, ikkinchidan organlar faoliyatining har xil borishi, yomonlashishi bilan bog'liq deb qaraladi.

Sport psixologiyasida charchashning sabablarini o'rganish bilan, uning oldini olish, o'quvchining ish qobiliyatini o'zoqroq muddat yuqori darajada saqlash muhim ahamiyatga ega. Charchashning yuzaga kelish davrini qisqa yoki uzoq bo'lishi bajariladigan ishning xarakteriga, uning og'ir engilligiga, chidamliligiga, ishning bajarilish sharoitiga (issiq, sovuq, shamol tezligi, erning rel'efi) va boshqalarga bog'liq.

Charchashning fazalari. Charchashning rivojlanishida ikkita faza ajratiladi: birinchi faza engiladigan yoki sub'ektiv faza bo'lib, unda hali ish qobiliyati oldingi darajada, hatto undan yuqori darajada saqlanishi mumkin. Bu bosh miya yarim sharlar po'stlog'ida qo'zg'olish jarayonini kuchayishi orqali yuzaga keladi, shu

Yosh davrlari psixologiyasi

bilan birga bu fazada vegetativ funksiyalar koordinatsiyasini buzilishi va organizm faoliyatining foydali ish koeffisienti pasayishini ko'rsatish kerak.

Charchashning yuzaga kelishidagi ikkinchi faza-engib bo'lmaydigan yoki "yaqqol" charchash fazasi bo'lib ish qobiliyati sezilarli pasayadi va markaziy nerv sistemasi hujayralarida himoya tormozlanishi yuzaga kelishi bilan ishlayotgan kishi har qancha urinishiga qaramay ishni to'xtatishga majbur bo'ladi.

Charchashning turlari. Charchashni o'tkir va surunkali turlarga ajratiladi. O'tkir charchash birdan kuchli yuzaga kelib ko'pincha jismoniy yaxshi chiniqmagani o'quvchilarda, jismoniy chiniqqan o'quvchilarda ba'zida kuzatiladi. Bu holatni yuzaga kelishi haddan tashqari hajmdagi jismoniy mashqlarni bajarish yoki musobaqa ishlari ta'sirida hosil bo'ladi.

Xronik (surunkali) charchash turlari funksional sistemalar va butun organizmdagi o'zgarishlarni oylar va yillar davomida to'liq tiklamaslikni to'planishi bilan bog'liq bo'ladi.

Muskul ishi bajarilishida qatnashadigan muskul gruppalarining hajmiga qarab charchashni lokal (mahalliy) global (umumiy) turlarga farqlanadi. Mahalliy charchash gavda muskullarining 1/3 qismi ishtirok etishi bilan bajariladigan ishlarda yuzaga kelib, u nerv markazlari, nerv-muskul sinapsi va muskullarning funksiyasini o'zgarishi bilan bog'liq.

Global (umumiy) charchash gavda muskullarining 2/3 qismi ishtirok etishi bilan bajariladigan ishlarda yuzaga kelib, unda markaziy nerv sistemasi funksiyasining buzilishi asosiy rol o'ynaydi. Turli harakat markazlari bilan ishni ta'minlovchi vegetativ organlar va sistemalar markazlarining o'zaro ta'siridagi uyg'unlik (koordinatsiya) buzilishi ko'riladi.

Jismoniy tarbiyada, ayniqsa sportda ko'pincha global charchash kuzatiladi. Yugurish, futbol, suzish, qayiqchilik kabi mashqlar bilan shug'ullanishda gavda muskullarining deyarli hammasi ishtirok etadi.

Charchashda vegetativ funksiyalarini o'zgarishi. Odamning muskul faoliyatida charchashning rivojlanishi vegetativ funksiyalarning o'zgarishi bilan ham bog'liq bo'lishi mumkin. Bu o'zgarishlar asosan nafas, qon aylanish, funksiyalari, moddalar almashinuvining unumi pasayishidan iborat. Natijada ishning tejamsizligi, ya'ni unga sarflanayotgan energiyani deyarli ikki marta ortishi, organizm faoliyatining foydali ish koeffisienti esa pasayishi yuzaga keladi. Gipoksiya, gipolaktatsidemiya va gipoklikemiya hodisalari kuzatiladi, nafas harakatlarining amplitudasi kichrayadi, lekin nafasni tezlashishi hisobiga nafasning minutlik hajmi ortadi, kislorod o'zlashtirish koeffisienti kamayadi, yurakning bioelektrik aktivligi pasayadi va qorinchalarning elektr sistolasi uzayadi, miokardning qisqarish qobiliyati yomonlashadi va qonning sistolik hajmi kamayadi. Qon tomirlar reaksiyasining susayishi yoki buzilishi yuzaga keladi. Qonga kortikosteroidlar tushishi va siydik orqali organizmdan ajratilishi kamayadi, eozinopeniya kuzatiladi.

Charchashning ahamiyati. Charchashning biologik ahamiyati shundan iboratki, u nerv hujayralarida tormozlanishni yuzaga keltirish bilan markaziy nerv sistemasi va butun organizmni o'ta kuchlanishdan (zo'riqishdan) va toliqishdan

himoya qiladi.

Haddan tashqari kuchli bo'lmagan va takroriy charchash organizmning funksional imkoniyatlarini, uning ish qobiliyatini ortishini ta'minlaydigan faktor bo'ladi.

Shunday qilib, submaksimal tezlik bilan bajariladigan ishlarda charchashning yuzaga kelishi asosan markaziy nerv sistemasining faoliyatini susayishi va vegetativ funksiyalarning kislorod etishmagan sharoitda ishlashi natijasida sodir bo'ladi. Masalan o'quvchi 400 m masofaga yugurishda qonda sut kislotaini miqdori ishning 2-3 minutlarida ko'paya borib, marraga kelgandan so'ng 250 mg% gacha etadi yoki normaga nisbatan 20-25 marta ko'payadi.

Katta tezlikdagi siklik dinamik ishlarda charchashning yuzaga kelishi, bunday ishlarni ancha uzoq vaqt davom (30 minut gacha) eitishi bilan bog'liq bo'lib organizm, asosan yolg'on turg'un holatda ish bajaradi. Vegetativ funksiyalar yuqori darajada rivojlanishiga qaramay muskullardagi moddalar almashinuvi natijasida chala oksidlangan mahsulotlar to'planib boradi, bu organizmning ichki muhitini o'zgarishiga, gomeostazning buzilishiga, markaziy nerv sistemasi hujayralarining funksional imkoniyatini pasayishiga olib keladi. Uzoq muddat davomida harakat apparati va vegetativ organlarning shiddatli ishlashi oqibatida yuzaga kelgan yuqoridagi o'zgarishlar muskullarning qisqarish qobiliyatini pasayishiga, ularning labilligini pasayishiga qon bilan ta'minlanishini buzilishiga, organizmning ish qobiliyatini susayishiga olib keladi.

O'rtacha tezlikdagi siklik dinamik ishlarda charchashning hosil bo'lishi o'quvchi organizmning haddan tashqari uzoq vaqt davomida soatlab ishlashi natijasida juda ko'p miqdorda energiya sarflanishi, organizmda energiya manbalarini, asosan qonda glyukozani (40-60 mg% gacha) termoregulyasiyaning buzilishi (tana temperaturasini 39-40S gacha ko'tarishi) markaziy nerv sistemasiga uzoq vaqt davomida bir xildagi (monotonli) impul'slarni ishlayotgan muskullardan kelib turishi kabi faktorlar nerv hujayralarining qo'zg'aluvchanligi va labilligi pasayishiga sabab bo'ladi. Muskullarning uzoq vaqt davomida ish bajarishi uchun energetik resurslarni safarbar etadigan nerv-gumoral mexanizmlar faoliyatini buzilishi muskullarning ish qobiliyatini pasayishiga olib keladi.

Ishlayotgan muskullardan uzoq vaqt davomida markaziy nerv sistemasiga kelayotgan monotonli afferent impul'slar himoya tormozlanishini rivojlantiradi, qonda qand miqdorini kamayishi markaziy nerv sistemasi ishning susayishiga, analizatorlar va harakat apparatining faoliyatini yomonlashishiga faoliyatini yomonlashishiga sabab bo'ladi.

Termoregulyasiya buzilishi natijasida ayniqsa havoning namligi va issiqligi yuqori bo'lganda organizmdan ko'p miqdorda suv va turli mineral moddalar (natriy, kaliy, kalsiy, va hakazo) yo'talishi markaziy nerv faoliyatini buzilishiga, issiq urushi bosh og'rig'i, koordinatsiyani yomonlashishiga, ba'zida hushidan ketish kabi holatlarga olib keladi. Havo harorati juda past sharoitlarda ham organizmni tez charchashi (masalan chang'i sportida) kuzatiladi. Statik kuchlanishlarda charchashning yuzaga kelishi bunday ishlarda qator muskul gruppalarining tinimsiz qisqarib turishi bilan bog'liq bo'ladi. Shuning uchun ham

Yosh davrlari psixologiyasi

statik kuchlanishlarda charchashning yuzaga kelishi dinamik ishlardagiga nisbatan juda tez bo'ladi. Bunda charchashning yuzaga keltiriladigan faktorlarga ishning anaerob sharoitda bajarilishi va markaziy nerv sistemasiga ishlayotgan muskullardan tinimsiz afferent impul'slarni katta tezlik bilan ketma-ket kelib turishidir. Shu bilan birga ko'rsatish kerakki, statik kuchlanishlarda ish boshlaganidan keyin charchashning hosil bo'lish muddati muskullarning qanday daraja taranglanishiga qarab bir necha sekunddan, bir necha minutgacha boradi, ya'ni bajariladigan nagruzka qanchalik og'ir bo'lsa, charchashning yuzaga kelishi shunchalik tez bo'ladi va aksincha. Masalan, gimnastikada qo'llar bilan xalqaga tayangan holda krest mashqni bajarish mashqlarida juda qisqa vaqt ichida charchash yuzaga keladi. Aksincha o'tirgan yoki turgan holatda gavdani ma'lum pozada ushlab turish kabi statik kuchlanishlarda charchash ancha uzoq vaqtdan keyin kuzatiladi.

Gimnastika va og'ir atletika kabi sport turlari bilan shug'ullanishida yuzaga kelgan charchash muskullarning funksional holati o'zgarishida ifodalanadi. Muskullarning qo'zg'oluvchanligi, kuchi kamayadi, ularning qattiqligi, cho'ziluvchanligi, qisqarishi va bo'shshish tezligi o'zgaradi. Charchashning rivojlanishi kishining yoshiga ham bog'liq bo'ladi, ya'ni organizmning ish qobiliyatini, harakat tezligining pasayishi kattalarga nisbatan bolalarda yuqori darajada bo'ladi. Bolalar, charchash natijasida organizmning ichki muhitini bir oz o'zgarishi bilanoq hali kislorod qarzi unchalik ortmasdan ishni to'xtatadilar.

O'rtacha tezlik bilan bajariladigan mashqlarni bajarish vaqtida o'tkazilgan tekshirishlar o'smirlar charchash rivojlanishida nafas va qon aylanish funksiyalarining koordinatsiyasini kuchli buzilishi, ayniqsa mashqlarning energetik qiymatini ortishini ko'rsatgan (V.M.Volkov, A.V.Romashov,1975). Maksimal tezlikda yugurishning eng yuqori darajasiga erishilganidan keyin charchash natijasida 7-10 yoshli bolalarning harakat tezligi keskin pasayadi. Bu nerv jarayonlarning nisbiy kam harakatchanligi va kuchsizligi hamda himoya tormozlanishining tez rivojlanishi tufayli yuzaga keladi deb qaraladi (A.A.Markosyan, A.I.Vasyutini,1969). Yosh ortishi bilan tezlikka chidamlilik rivojlanish oqibatida charchashning rivojlanish sharoitida harakat tezligining pasayishi sekinlashadi.

Yosh o'quvchilarning sport faoliyatidan charchashi ko'pincha harakat koordinatsiyasi va harakat hamda vegetativ funksiyalarning o'zaro ta'sirini buzilishida ifodalanadi. Masalan, suzishda marraga etish oldida harakatning sport texnikasi yomonlashadi, nafas olish va harakat qilish o'rtasidagi kelishganlik buziladi. Organizmda jismoniy mashklarni bajargandan keyin undagi funksional uzgarishlarni ishdan oldingi holatga kaytish jarayoni yoki shunga uxshash holatga qaytish tiklanish deb ataladi. Charchash yuzaga kelgandan keyin organizmning dam olish vaqtida tiklanish jarayonlari o'tadi, ya'ni muskul ishi ta'sirida psixologik funksiyalar (tomir urish soni, qon bosimi, upka ventilyasiyasi, kislorod o'zlashtirilishi, tana harorati, organizmdagi turli sistemalarning qo'zg'aluvchanligi va boshqalar) ma'lum vaqt o'tgandan keyin ishdan oldingi holatga kaytadi, ya'ni tiklanish yuzaga keladi. Tiklanish uchun ketgan vaqt tiklanish davri deb ataladi. A.Korobkov tiklanishni 4 bosqichlarga bo'ladi:

1. Davriy.
2. Ishdan oldin.
3. Ish vaqtidagi.
4. Ishdan keyingi tiklanishlar.

Tiklanish davrining muddati bajariladigan ishning xarakteri, tezligiga, muddatiga, o'quvchining jismonan chiniqqanligiga bog'liq bo'ladi. Tiklanish jarayonlari ba'zi muskul ishlarida o'quvchining faqat dam olish vaqtidagina yuzaga kelmay, balki ishning bajarilish vaqtida ham sodir bo'ladi. Lekin ish bajarilayotgan vaqtda energiya resurslarining sarflanishi uning tiklanishidan yuqori bo'ladi. Dam olish vaqtida esa aksincha organizmning energiya sarfi uning to'planishidan kam bo'ladi.

Tiklanish jarayonlarining borishi bir tekis emas, balki to'liqinsimon buladi, ya'ni dam sekinlashadi, dam tezlashadi va yana sekinlashadi, yana ko'tarilib ishdan oldingi holatga qaytadi. Tiklanish jarayonlarning borishi mos xolda organizmning ish qobiliyatini o'zgartiradi. Muskulning ish bajarishida sarflangan moddalar tiklanish davrida ishdan oldingi holatdan birmuncha yuqori darajada to'planadi.

Bu muskul ishini tugaganidan keyin ma'lum vaqt o'tishi bilan yuzaga kelib tiklanishidan *yuqori faza* deb ataladi (superkompensatsiya). Superkompensatsiyadan keyin tulqinsimon shaklda ishdan oldingi holatga keladi. Superkompensatsiya fazasi bir necha soatdan keyin 1-2 kungacha davom etishi mumkin. Agar takroriy ish har gal superkompensatsiy fazasida boshlansa energiya manbalarining darajasi orta boradi, chunki energiya sarfi ham yukori darajada buladi va nixoyat doimiy tiklanish yuqori darajada bo'ladi. Jismoniy mashqlardan keyin tiklanish organizm funksiyalarining faqat ishdan oldingi holatga yoki unga yaqin darajaga qaytishdan iborat bo'lmaydi. Agar mashqlardan keyin o'quvchi organizmning funksional holati ishdan oldingi holatga qaytishi bilangina tugalanadi, tanglangan sport turi bo'yicha xech qanday takomillashi sodir bo'lmagandi.

O'quvchining jismonan chiniqqanligi ortsa, bu mashqlardan keyin o'quvchi organizmida qoladigan reaksiya izlarining oqibatidir. Bu reaksiyalar yuqolmaydi, aksincha puxtalanadi.

Tiklanish jarayonlari ba'zi muskul ishlarida faqat o'quvchining dam olish vaqtida yuzaga kelmay, balki ishning bajarilish vaqtida ham bo'ladi. Lekin ishning bajarilish vaqtida dissimilyasiya jarayonlari ustun turadi, ya'ni energetik resurslarni sarflanishi uni to'planishidan yuqori bo'ladi. Dam olish vaqtida esa, aksincha, organizmning energiya sarfi uning to'planishidan kam bo'ladi, ya'ni assimilyasiya jarayonlari dissimilyasiya jarayonlaridan ustun turadi. Jismoniy mashqlaldan keyin tiklanish organizm funksiyalarini faqat ishdan oldingi holatga yoki unga yaqin darajaga qaytishdan iborat bo'lmaydi. Agar trenerovka ishlaridan keyin o'quvchi organizmning funksional holati ishdan oldingi holatga qaytish bilangina tugaganda tanlangan sport turi bo'yicha hech qanday takomillashish bo'lmas edi. O'quvchilarning jismoniy chiniqqanligini ortishi trenerovka ishlaridan keyin o'quvchi organizmida qoladigan reaksiya izlarining oqibatidir. Bu

Yosh davrlari psixologiyasi

reaksiyalar yo'qolmasdan, aksincha, puxtalanadi. O'quvchi organizmida tiklanish davrida bo'ladigan funksional sistemalar konstruktiv chiniqqanlik ortishining asosi bo'lib xizmat qiladi. Shu sababli ishdan keyingi holatini analiz qilishda ikita faza ajratish zarur bo'ladi: 1. Muskul ishi ta'sirida somatik va vegetativ funksiyalarning o'zgarish fazasi: bu faza bir necha minut va soatlar bilan hisoblanadi (tiklanishning kechiktirilgan davri), bu davrda organ va to'qimalarda funksional va struktura o'zgarishlari shakllanadi. Shunday qilib yosh o'quvchilarda vegetativ funksiyalarning to'liq tiklanmagan holatlarida takroriy trenerovka qilish, yuqori sport natijalariga erishishda halaqit berishi mumkin. Bu asosan chiniqishni rivojlantirishga qaratilgan katta hajmli trenerovka ishlaridan keyin kuzatiladi. 13-14 yoshli bolalarda mashqlarni ko'p marta takrorlanishidan keyingi tiklanish jarayonlari har bir keyingi sinovdan keyin 18-20 yoshlilargacha nisbatan ko'proq yomonlashib boradi. O'quvchilarning balog'atga etish davrida neyro-endokrin funksiyalarining qayta qurilishi oqibatida tiklanish jarayonlari individual xarakterga ega bo'ladi. Masalan, 13-16 yoshli balog'at cho'qqisidagi o'smirlarda ko'pincha muskul ishlaridan keyin tiklanish jarayonlarining yomonlashishi ko'rildi. Bolalardagi tiklanish jarayonlari, nafas va qon aylanish funksiyalarining ancha tejamisizligi bilan xarakterlanadi. Funksiyalarning oldingi holatga qaytishini yana ham ko'pga, 6-7 kunga cho'ziladi, Sportchilar ish qobiliyatining tiklanishini tezlashtirish maqsadida bir qancha usullar qo'llanilib, ularga aktiv dam olish suv muolajalari, massaj, markaziy nerv sistemasi faoliyatini yaxshilaydigan choy, kofe kabi ichimliklar, kislorod bilan boyitilgan havo bilan nafas oldirish, autogen trenerovka kabi choralar qo'llanadi. Sauna haftasiga 1-2 martadan oxirgi trenirovkadan 1,5-2 soat keyin qo'llashni tavsiya etiladi.

Fizik faktorlarni qo'llash yillik trenirovka sikli davriga bog'liq. Masalan, tayyorlanish davrida umumiy va zarur bo'lsa, mahalliy ta'sir etadigan faktorlar qo'llanishi mumkin. Musobaqa davrida charchagan muskullarga umumiy emas, balki mahalliy ta'sir ko'rsatadigan vannalar qo'llash maqsadga muvofiq bo'ladi, shu bilan birga har xil dush turlarini tavsiya etishi mumkin.

Suv muolajalarini qo'llashda ayniqsa suv temperaturasiga alohida e'tibor berish kerak. Qo'zg'otuvchi ta'sir ko'rsatish uchun ertalab trenirovkagacha va kunduzgi uyqudan keyin sovuq muolajalar (33S dan past vannalar, 20S dan pastdush) issiq vannalar va dushlari (37-38S) trenirovkadan keyin qo'llash lozim. Kuchli charchashga trenirovkadan keyin eng kamida 15-30 minut o'tgach fizik faktorlarni qo'llash tavsiya etiladi. Massaj ham huddi suv muolajalariga o'xshash markaziy nerv sistemasiga qo'shimcha afferent impulslar borishini va markaziy nerv sistemasida yangi markazlar qo'zg'alishni yuzaga keltiradi, natijada nerv jarayonlarining nisbati. Dinamikasi yaxshilanadi. Bu o'z navbatida ish qobiliyatining tezroq tiklanishiga sabab bo'ladi. Tiklanish jarayonlari natijasini oshiradigan aktiv dam olishga katta ahamiyat berish bilan birga passiv dam olish rolini unutmaslik kerak. Aktiv dam olishning tiklanishni kuchaytiruvchi ta'siri hamma vaqt ham yuzaga qichavermaydi. Aktiv dam olish bilan bir qatorda passiv dam olish tiklanish jarayonlarining aktivatori bo'lib, uning ta'siri jismoniy chiniqqan kishilarda, tashkil etilgan mehnat va dam olishda kuchli ortadi. Passiv

Yosh davrlari psixologiyasi

dam olishning eng keng tarqalgan turiga uyqu kiradi. Hozirgi zamon tushunchasiga ko'ra uyqu bir xil holat emas. Bunda ikkita faza farqlanadi: sekin va tez. Bu fazalar bir kecha davomida 4-5 marta almashinadi. Uyquning sekin fazasi vaqtida nafas va yurak urishi sekinlashadi. Uyquning sekin fazasi vaqtida nafas va yurak urishi sekinlashadi, qon bosimi pasayadi, ayniqsa miya, jigar, buyraklar kabi organlarda qon oqishi sekinlashadi, moddalar almashinuvi va tana temperaturasi pasayadi, muskullar ancha to'liq bo'shashadi. Uyquning tez fazasi harakat aktivligini ortishi bilan xarakterlanadi. Bu fazada yurak urishi tezlashadi, arteriya qon bosimi ko'tariladi, nafas tezlashadi. Uyquning sekin va tez fazalarini almashinuvi to'liq dam olishning muhim sharti bo'ladi. Uyquning buzilishi ish qobiliyatiga salbiy ta'sir etadi.

Choy, kofe yoki sharbatlar kabi ichimliklarni iste'mol qilish nerv sistemasi va yurak-tomir kabi vegetativ organlar funksiyasini kuchaytirishi va organizmning ichki muhitini qandaydir darajada yaxshilash bilan ish qobiliyatining tiklanishiga ijobiy ta'sir ko'rsatadi. Kislorodga boy bo'lgan havo bilan nafas olish muskul ishi ta'sirida to'plangan kislorod qarzini yo'qotish, ichki muhit reaksiyasini normallashtirish uchun muhim ahamiyatga ega, bu jarayonlarni ancha tezlashishini ta'minlaydi.

Autogen trenirovka o'quvchini ma'lum so'zlar bilan ishonirish orqali markaziy nerv sistemasi faoliyatini yaxshilashga qaratilgan. Bunday yo'l bilan tiklanish jarayonlarini kuchaytirishda o'quvchining oliy nerv faoliyati tipi muhim ahamiyatga ega. Autogen trenirovka olib boruvchi kishining so'zlariga beriluvchan kishilarda sezilarli darajada funksiyalarning o'zgarishi yuzaga keladi. Masalan, gavdaning ma'lum qismlarini qon bilan ta'minlanishini o'zgarishi, muskullarning bo'shashishini kuchayishi va hokazo.

Stress –(inglizcha –stress) –so'zidan olingan bo'lib, bosim, zo'riqish, tanglik degan ma'noni bildiradi. Stress inson organizmining holatlarida haddan tashqari zo'riqish natijasida paydo bo'ladigan tanglik jarayonidir. Stress ko'rinishiga qarab ikkiga bo'linadi:

1. **Konstruktiv** -biz turidagi(ko'pchilik orasida).
2. **Destruktiv** – men turidagi (yakka shaxs o'zi bilan) kechadigan jarayon.

Stressning **fiziologik** va **psixologik** turlari mavjud. Stressorlarning (stressga olib keluvchi omil) xarakteriga va xususiyatlariga qarab, **fiziologik stress** – bu o'ta jismoniy zo'riqish, biror og'riq, qo'rquv, kasalliklar natijasida vujudga keladi.

Tashqi muhit sharoitlariga bog'liq nerv psixik kasalliklarining vujudga kelishi va taraqqiyotida stresslarning ta'siriga katta ahamiyat beriladi, ayniqsa, bu yurak-qon tomir kasalliklariga tegishlidir

Psixologik stress – odamning ruhiy holatiga voqealarning ta'siri tufayli sodir bo'ladigan stress. Psixologik stress bu ruhiy iztirobga tushishdir.

Psixologik stress :

- a) informatsion stress;
- b) emosional stress turlariga ajratiladi.

Informatsion stress – insonda haddan tashqari axborotlarni ko'p qabul

Yosh davrlari psixologiyasi

qilish, inson oldiga qo‘ygan vazifalarni bajarishda bir qancha echimlar bo‘lsa-da, aniq ulardan qaysi birini tanlash, yuqori darajadani shiddat bilan qaror qabul qilishda ikkilanadi.

Emosional stress- ta‘qiq qilish, falokat, hayotiy o‘zgarishlar, kundalik tashvishlarda ko‘rinadi. Psixologlar Maykl Shayer va Charlz Karver fikricha, optimist inson eng og‘ir qiyin vaziyatda ham yaxshi deb oldinga intiladi. Birinchi bo‘lib stress bo‘yicha 1932 yilda fiziolog Uolter Kenon va 1936 yilda vrach Gans Selelar chuqurroq tushuncha berishga harakat qilganlar. Sele stress haqidagi tadqiqotlarini o‘zining “Disstressiz stress” asarida umumlashtirgan. Stressda 3 bosqich farqlanadi:

1. Xavotirlik bosqichi.
2. Moslashish bosqichi.
3. O‘ta charchash bosqichi.

Inflyasiya , ishsizlik stresslarning ijtimoiy omili hisoblanadi.

Stress muammosini hal qilishda, 3 jihatga e‘tibor berish zarur.

1. Hissiy stress omillarini yo‘qotish.
2. Hissiyotni tarbiyalash. O‘z hissiyotimizni boshqarish orqali ko‘pgina stress holatining oldini olishimiz mumkin. Hissiyotni shunday boshqarish, mashq qildirish muhimki, salbiy hissiyotni paydo bo‘lishi, ijobiy hissiyot uchun signal bo‘lsin. Ana shunday javob berish usuli doimiy mashq qilinsa, inson salbiy hissiyotlarini boshqarishga o‘rganadi va ijobiy hissiyotlarini oldinga chiqaradi.

3. Zo‘riqish va bo‘shashishni doimiy almashtirib turishga erishish uchun ishda tanaffuslarni tashkil etish va bo‘sh vaqtni mazmunli o‘tkazish zarur. Inson tuzilishidagi individual xususiyatlar ham stressning namoyon bo‘lishida rol o‘ynaydi. Bir insonda stress paydo qilgan omil boshqasiga faqat undovchi ta’sir etishi mumkin.

NAZORAT SAVOLLARI

1. Maktab yoshidagi bolalarning psixologik xususiyatlari.
2. Maktab davrida bola shaxsining rivojlanishi shart-sharoitlari.
3. Maktab yoshidagi bola faoliyatining psixologik xususiyatlari.
4. Maktab yoshdagi bolada xulq motivlarining rivojlanishi va o‘ziga baho berishining shakllanishi.
5. Maktab yoshidagi bolada bilish jarayonining rivojlanishi.
6. Maktab yoshdagi bolaning maktabdagi ta’limga psixologik tayyorgarligi
7. O‘smirlik davrining asosiy psixik xususiyatlari.
8. O‘smirlik davridagi etakchi faoliyat turi.
9. O‘quv faoliyatining qayta tuzilishi hamda o‘smirdagi bilish jarayonlarining rivojlanishi.
10. O‘smirlik davri krizisi, sabablari va namoyon bo‘lishi.
11. Ilk o‘spirinlik davrida psixologik jarayonlarning shakllanish xususiyatlari.
12. O‘spirinlikdagi aqliy rivojlanish bilan etakchi faoliyatlar o‘rtasidagi bog‘liqlik.

13. Umumiy va maxsus layoqatlarning rivojlanishi.
14. O'spirinlik davrida kasb tanlashning o'ziga xos xususiyatlari.
15. Psixik holatlar deganda nima nazarda tutiladi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YXATI

1. Ataev. A. Q. Bolalarni chaqqon va baquvvat qilib tarbiyalash. T. O'qituvchi nashriyoti. 1997 y.
2. Ataev. A. Q. Farzandlarimiz barkamol bo'lsin. T. Ibn Sino nashriyoti 1993 y.
3. Ataev. A. Q. Bolalar sportini rivojlantirish. Buxoro mintaqaviy markaz. 2007.
 3. Балсевич В.К. Физическая культура для всех и для каждого. - М.: ФиС, 1988. - 208 с.
 4. Лазарев В.С. понятие педагогической и инновационной системы школы/ В.С. Лазарев // Селская школа. - 2003. - № 1.
 5. Ендрюс Д.К. Рол образовательных инноваций в пропаганде здорового образа жизни в двадцат первом столетии // Теор. и практ. физ. култ. 1993, №1.
 6. Авдулова Т.П. Психология подросткового возраста [Электронный ресурс]: учебник и практикум для академического бакалавриата / Т.П. Авдулова. – Москва: Издательство Юрайт, 2018 . – 394 с.
 7. Возрастная и педагогическая психология [Электронный ресурс]: учебник для академического бакалавриата / О.В. Калинова и др.; Под ред. Б.А. Сосновского. – Москва: Издательство Юрайт, 2018. – 359 с.
- 8.
9. G'oziev E. Ontogenez psixologiyasi: Nazariy-eksperimental tahlil: Monografiya. – Toshkent: NOSHIR, 2010. – 360 b.



**AMALIY MASHG‘ULOT
MATERIALLARI**

Yosh davrlari psixologiyasi

1-AMALIY MASHG'ULOT MAVZUSI.

3-mavzu: Yosh davrlar psixologiyasini tadqiqot metodlarini tashkil etish va ilmiy asoslash

3.3. Amaliy mashg'ulotni o'qitish texnologiyasi

<i>Tinglovchilar soni: 20 nafar</i>	<i>Vaqt: 2 soat.</i>
<i>O'quv mashg'ulotining shakli</i>	Bilimlarni chuqurlashtirish va mustahkamlashga qaratilgan amaliy mashg'ulot
<i>Amaliy mashg'ulot rejasi</i>	3.1. Yosh davrlar psixologiyasini tadqiqot metodlari. 3.2. Maktab yoshdagi bolalarning sportga bo'lgan motivlarini aniqlashda psixodiagnostika va psixokorreksiya ishlarini mazmuni
<i>O'quv mashg'ulotining maqsadi</i>	Yosh davrlar psixologiyasini tadqiqot metodlari, psixodiagnostikasi va psixokorreksiya haqida ma'lumotlar berish, bilimlarni mustahkamlash va chuqurlashtirish.
<i>Pedagogik vazifa:</i> 1. Yosh davrlar psixologiyasini tadqiqot metodlari oid bilimlar yoritiladi; 2. Maktab yoshdagi bolalarning sportga bo'lgan motivlarini aniqlashda psixodiagnostika va psixokorreksiya ishlarini mazmuniga oid bilimlarni beradi;	<i>O'quv faoliyatining natijasi:</i> Yosh davrlar psixologiyasini tadqiqot metodlari oid bilimlar mustahkamlanadi; 2. Maktab yoshdagi bolalarning sportga bo'lgan motivlarini aniqlashda psixodiagnostika va psixokorreksiya ishlarini mazmuniga oid bilimlar haqida ma'lumotga ega bo'ladi;
<i>O'qitish usullari va texnika</i>	Amaliy mashg'ulot, bir-biridan o'rganish usuli; klaster, insert, BBB texnikasi
<i>O'qitish vositalari</i>	Darslik, komp'yuter texnologiyasi, slaydlar, grafikli organayzer
<i>O'qitish shakli</i>	«Taqdimot», «Loyiha», «guruhlarda juftlik yoki kichik guruhlariga bo'linib ishlash».
<i>O'qitish shart-sharoitlari</i>	Texnik vositalar bilan ta'minlangan, o'qitish usullarini qo'llash mumkin bo'lgan o'quv xona.
<i>Monitoring va baxolash</i>	Kuzatish, og'zaki nazorat, yozma nazorat, savol-javobli so'rov, o'quv topshiriq, test.

Yosh davrlari psixologiyasi

Amaliy mashg'ulotning texnologik kartasi

Ish jarayonlari Vaqti	Faoliyatning mazmuni	
	O'qituvchi	Tinglovchi
1 bosqich. Kiris h (10 daqiqa)	<p>1.1. O'quv mashg'ulotining mavzusini, maqsadini, o'tkazish tartibini e'lon qiladi.</p> <p>1.2. Yosh davrlar psixologiyasini tadqiqot metodlari, psixodiagnostikasi va psixokorreksiyasi mavzusi bo'yicha tinglovchilarning bilimlarini faollashtirish maqsadida blis-so'rov o'tkazadi.</p> <p>(1). psixodiagnostika va psixokorreksiya deganda nima nazarda tutiladi?</p> <p>(2). Yosh davrlar psixologiyasini tadqiqot metodlari turlarini bilasizmi?</p> <p>(3).Metod so'zining ma'nosi qanday?</p> <p>Javoblarni aniqlashtiradi, xatolarni to'g'rilaydi, xulosalaydi.</p> <p>1.3. Mavzu bo'yicha tayanch iboralar va amaliy mashg'ulot mavzusi, rejasiga izoh beriladi.</p> <p>1.4. Mashg'ulotni o'tkazish shakli va baxolash mezonlarini e'lon qiladi.</p>	<p>Tinglaydi.</p> <p>Savollarga javob beradi.</p>
2 bosqich. Asosiy jarayon (60 daqiqa)	<p>2.1 Mavzu doirasida "Loyiha" texnologiyasi asosida organayzerlarda ishlab chiqishni tashkil etadi.</p> <p>2.2 Tinglovchilarni guruhlarga bo'lish orqali amaliy mashg'ulot tashkil etadi.</p> <p>O'qituvchi tinglovchilarga murojaat qiladi va eng to'g'ri javoblar hamda fikrlarni qayd qiladi.</p>	<p>Topshiriqni bajarishda "Loyiha" ketma-ketligini tuzadi va organayzerlarni to'ldiradi.</p> <p>Kichik guruhga bo'linib birgalikda aniq qo'yilgan masalani, ma'lum belgilangan vaqt ichida o'zaro fikr almashish, muloqot qilish orqali yechishadi</p>

Yosh davrlari psixologiyasi

<p>3 bosqich. Yaku niy bosqich (10 daqiqa)</p>	<p>3.1. Mavzuda qo'yilgan savollar va ularning yoritilganiga o'qituvchi yakun yasaydi (xulosa qiladi) aytilmagan tomonlari ustida ishlash lozimligini aytadi.</p> <p>3.2. Guruhlarga o'zaro baholash natijalarini e'lon qiladi.</p> <p>3.4 Tavsia qilingan adabiyotlarni o'rganadi.</p> <p>3.5. O'z-o'zini nazorat qilishi uchun savollar beriladi.</p>	<p>Tinglaydi, yozadi va mustaqil ishlash uchun topshiriqqa tayyorlanadi.</p>
--	---	--

3.1. YOSH DAVRLAR PSIXOLOGIYASINI TADQIQOT METODLARI

Metod - (YUNONCHA, methods-tadqiqot, tekshirish)-nazariy va amaliy o'zlashtirish usullari yig'indisi

Kuzatish metodi. Kishining xar kungi psixik faoliyatini odatdagi hayot va sharoitlarida taxlil qilishdan iboratdir.

Inson psixikasidagi o'zgarishlarni kuzatish uchun quyidagilar amalga oshiriladi:

a) kuzatishning maqsadi, vazifasi belgilanadi;

b) kuzatiladigan ob'ekt tanlanadi;

v) sinaluvchining yoshi, jinsi xasida ma'lumotlar to'planadi;

g) tadqiqot o'tkazish vaqti rejalashtiriladi;

d) kuzatish qancha davom etishi belgilanadi;

e) kuzatish insonning qaysi faoliyatida (o'yin, o'qish, mehnat, sportda), amalga oshirilishi tavsiya etiladi;

yo) kuzatishning shakli (yakka, guruh, jamoa) tayinlanadi;

j) kuzatilganlarni qayd qilib borish vositalari (kundalik suhbat daftari, kuzatish varaqasi, magnitofon, videomagnitofon va boshqalar) taxt qilinadi.

O'quvchini kuzatish orqali undagi emosional o'zgarishlarni aniqlashdan tashqari, o'quvchining musoboqadagi xavfli vaziyatlarda aql-zakovatining ichki mexanizmlari vujudga kelishi va kechishi yuzasidan ma'lumotlar olindi. Natijada o'quvchining musoboqaga jismoniy va psixologik tayyorgarlik holati qay tarzda, qay tezlikda, qay shaklda ro'y berishi kuzatiladi. Tajribalarimizning ko'rsatishicha, kuzatish yordamida sport bilan shug'ullanayotgan o'quvchining chaqqonligi, chidamliligi, tashabbuskorligi, sport musoboqasi jarayonida fikrning bir ob'ekti yo'naltirilganligi, tashqi ta'sirga berilmasligi, yuz alomatlaridagi tashvish va iztirob, o'z-o'zicha ichki nutqning paydo bo'lishi, o'z raqibiga tomoshabin va xakamlarga sinchkovlik bilan qarashi, g'azab va xursandlik kabi ruhiy kechinmalarni kuzatish orqali ilmiy-uslubiy ma'lumotlarni to'plash mumkin.

Eksperiment metodi. Yangi psixologik faktlarga ega bo'lishning ob'ektiv usullaridan biri - eksperiment metodidir. Kuzatishdan farqi, eksperiment o'tkazuvchi sinalayotgan faoiyatga faol aralashuvi, sun'iy vaziyat paydo qilinishi mumkin. Bu metod inson psixikasini chuqur, aniq tadqiq qilishda eng muhimi hisoblanadi. Eksperiment metodi yordamida sun'iy tushunchalarning shaqllanishi, favqulodda holatdan chiqish, muammoli vaziyatni hal qilish jarayonlari, shaxsning his-tuyg'ulari, xarakteri va tipologik xususiyatlari o'rganiladi. Inson psixikasining nozik ichki bog'lanishlari, munosabatlari, qonuniyatlari, qonunlari, xossalari, murakkab mexanizmlari tekshiriladi.

Eksperiment metodining ikkita asosiy turi farqlanadi: tabiiy eksperiment va laboratoriya eksperimenti. Tabiiy eksperiment pedagogik-psixologik masalalarni hal qilishda qo'llaniladi. (Sinfda sun'iy, odatdagidan boshqacha vaziyat va muhit yaratib kuzatish). Bu metodning ilmiy asoslarini 1910 yilda Aleksey Fedorovich Lazurskiy (1874-1917) ishlab chiqqan. Bu metoddan ishlab chiqarish jamoalari

Yosh davrlari psixologiyasi

a'zolarining, ilmiy muassasa xodimlarining, o'qituvchilarning, keksaygan kishilarning psixologik o'zgarishlarini, o'zaro munosabatlar, ish qobiliyatlari, mutaxassislikka yaroqliliklari muammolarini hal qilishda ko'proq foydalanish mumkin. Tabiiy sharoitda inson psixikasini o'rganishda sinaluvchilarning o'zlari bexabar bo'lishi, kundalik mehnat tarzi doirasida amalga oshirilishi, zavod va fabrikada moddiy mahsulot ishlab chiqarish samaradorligini oshirishga qaratilgan holatlarda qo'lanilishi mumkin.

Laboratoriya (klinika) metodi ko'pincha individual (goho guruh) shaqlda sinaluvchilardan yashirmay, maxsus psixologik asbob-uskunalar, yo'l-yo'riqlar, tavsiyalar, ko'rsatma va ilovalardan foydalanib olib boriladi. Inson psixikasidagi o'zgarishlarni aniqlaydigan detektorlar, elektron va radio o'lchagichlar, sekundomer, refleksometr, anomaloskop, taxistaskop, audometr, esteziometr, elektrotiogramma, elektroensefalogramma kabilardan ham foydalaniladi. Laboratoriya eksperimentining xarakterli belgisi faqat uning laboratoriya sharoitida maxsus psixologik asboblardan yordamida o'tkazishlarida va sinaluvchining hatti-harakatlari yo'l-yo'riqqa binoan sodir bo'lishi bilangina emas, balki sinalayotganligini biladigan sinaluvchi (garchi odatda, sinalayotgan kishi eksperimentning mohiyati nimadan iboratligini, konkret nimani va nima maqsadda tadqiq qilishayotganligini bilmasa ham) kishining munosabati bilan ham belgilanadi. Laboratoriya eksperimenti yordamida diqqatning xossalari, idrok, xotira va boshqalarning o'ziga xos xususiyatlarini tadqiq qilish mumkin.

Ko'pincha laboratoriya sharoitida kishining (uchuvchi, haydovchi, operator singarilarning) kutilmagan, tasodifiy (ekstremal) vaziyatdagi modellari yaratiladi.

Tajriba aniqlovchi, tarkib toptiruvchi va tekshirish qismlariga bo'linadi. Tajribaning aniqlovchi qismida psixik xususiyat, jarayon yoki holat, o'yin, mehnat, o'kish kabi faoliyat turlarida tadqiq qilinadi. Tarkib toptiruvchi tajribada sinaluvchilarda biror fazilatni shaqllantirish shuningdek ularga maqsadga muvofiq muayyan malakani yo'l-yo'riq va usulni o'rgatish rejalashtiriladi. Tekshirish qismida tarkib toptiruvchi bosqichda shaqllantirilgan usul, vosita, yo'l-yo'riq, malaka va shaxs fazilatlarini darajasini, barqarorligini aniqlash, ta'sirchanligiga ishonch hosil qilish uchun mohiyati har xil mustaqil topshiriqlar beriladi. Tekshirish tajribasi orqali tarkib toptiruvchi eksperimentning samarasi o'lchanadi.

Yig'ilgan ma'lumotlar miqdoriy-statistik usulda qayta ishlanib, turmushga tatbiq qilinadi. Inson psixikasi xususiyatlarini tadqiq qilish orqali muxandis psixologlar eng zamonaviy elektron qurilmalar, robotlar yaratish ustida ish olib bormoqdalar.

Anketa metodi. Kishilar psixikasini ommaviy so'roq asosida o'rganish demakdir. Bu metod yordamida turli yoshdagi odamlarning psixologik xususiyatlari, narsa va xodisalarning munosabatlari o'rganiladi.

Suhbat metodi erkin, nutqiy munosabat tufayli olingan kishi psixik faoliyatining xulosasini tekshirish demakdir.

Test metodi. Test - inglizcha, «tekshirish» degan ma'noni anglatadi, Shaxsga, aqliy o'sishini, qobiliyatini, irodaviy sifatleri va boshqa psixik xususiyatlarini tekshirishda qo'llaniladigan qisqa standart masala, tonilgan,

misol yoki jumboqlar test deb ataladi.

Biografik (tarjimai hol) metodi. Inson psixikasidagi ayrim o'zgarishlarni to'liqroq o'rganish maqsadida qo'llaniladi. Esdaliklar, kundaliklar, badiiy asardagi tavsiflar, baholar, magnitofon yozuvlari, fotolavhalar, hujjatli filmlar, taqrizlar o'rganilayotgan shaxsni to'laroq tasavvur etishga xizmat qiladi. Biografik ma'lumotlar odamlarning o'zini o'zi tarbiyalash, nazorat qilish, idora etish, o'zining uslubini yaratish, kamolot cho'qqisiga erishish jarayonida namuna vazifasini o'taydi.

Sosiometrik metod. Bu metod kichik guruh a'zolari o'rtasida bevosita emotsional munosabatlarni o'rganish va ularning darajasini ulchashda qo'llaniladi.

Psixologiya tadqiqot metodi tushunchasi konkret ilmiy psixologik muammoni hal etishning maxsus metodikasi ma'nosida ham ishlatilishi mumkin. Ana shu konkret metodikalarda o'z-o'zidan ravshanki metodologik prinsiplar amalga oshiriladi va faqat mazkur muammo uchun emas, balki bilishning boshqa ko'plab muammolari uchun ham umumiy bo'lgan usullari yuzaga chiqadi.

Lekin konkret metodikalarning o'ziga xosligi eng avvalo ular vositasida hal etilayotgan ilmiy vazifaning qanday xarakterda bo'lishi bilan belgilanadi. Hozirgi zamon psixologiyasida qo'llanilib kelayotgan konkret psixologik metodikalar haddan tashqari ko'pdir. Ularning shaqllari ham juda turli - tuman bo'lib, psixologiyaning va muammoning muayyan tadqiqot usulini, ya'ni konkret metodikasini talab qilgan sohasining o'ziga xos xususiyatlari bilan belgilanadi.

Shu bilan birga konkret psixologik metodikalarning ko'pchiligi uchun xos bo'lgan baa'zi umumiy belgilarni ham alohida ajratib ko'rsatish mumkin buni normal rivojlangan va aqliy jihatdan zaif bolalarda, rivojlanishdan orqada qolganlarda yoshga taalluqli tafovutlarni o'rganish vazifasi qo'yilgan vaqtlarda ko'rish mumkin.

Qaysi metod qo'llanilishidan qat'iy nazar barcha tadqiqot to'rt bosqichda olib boriladi:

Birinchi bosqich-tayyorgarlik bosqichi. Unda har xil vositalar yordamida material o'rganiladi, dastlabki ma'lumotlar to'planadi, (o'quv mashg'ulotlari va mehnat faoliyati chog'ida, turmushga, ataylab uyushtirilgan suhbatlar jarayonida kuzatish, maxsus savollar yozilgan anketalarga olingan javoblar, shaxs haqidagi tavsifnomalar va guvohlarning bergan ko'rsatmalari, shaxs faoliyatining mahsulot namunalari, masalan yozma ishlari, daftarlari, tayyorlagan buyumlari-o'yinchoqlar maket yoki modellar tikkan kiyimlari) qarab chiqiladi. Biografik ma'lumotlar aniqlanadi anamnez to'planadi, ya'ni tadqiq qilinayotgan faktning sodir bo'lishiga qadar mavjud shart-sharoitlar tariflanadi va hokazo. Birinchi bosqich yakunida tadqiqotchi o'z taxminining to'g'ri yoki noto'g'riligi haqida tasavvurga, nima qilish, nimadan boshlash haqidagi gipotezaga ega bo'ladi.

Ikkinchi bosqich - eksperimental (tajriba) bosqichi bo'lib, bunda tadqiqotning konkret metodikasi amal qiladi va o'z navbatida bu bosqich birin-ketin qo'llaniladigan qator bo'g'inlarga - eksperiment seriyalariga bo'linadi. Masalan, diqqatni o'rganishda qo'llanadigan Burdon jadvali bilan qilinadigan tajribani

Yosh davrlari psixologiyasi

ko'rishimiz mumkin. Xarflar qalashtirib joylashtirilgan varaqdan aytilgan harflarni har minutda nechtdan o'chirish, turli guruhdagilarni o'chirishi va hokazalarni ko'rishimiz mumkin.

Tadqiqotning uchinchi bosqichi - tadqiqot ma'lumotlarini sifat jihatidan qayta ishlashdir. U psixologiyaning matematik apparini - dastlab ilgari surilgan gipotezaning tasdig'i tarzida olingan xulosalarning haqqoniyliligi xaqida hukm chiqarish imkonini beradigan turli xildagi statistik usullarni va ehtimollik nazariyasining asosiy qoidalarini qo'llashning taqozo qiladi.

Tadqiqotning to'rtinchi bosqichi - olingan ma'lumotlarni izohlab berish, ularni psixologik nazariya asosida talqin qilish, gipotezaning to'g'ri yoki noto'g'riligini uzil - kesil aniqlashdan, ularni sinab ko'rib, (interpretatsiya bosqichini, aprobatsiya singari nomlar bilan ham ataladi), aniq xulosaga kelish bosqichi.

Kuzatuv faoliyat mahsulini tahlil etish, suhbatlar o'tkazish, anamnestic ma'lumotlarni aniqlash eksperiment o'tkazish va uning natijalarini matematik yo'l bilan qayta ishlash, xulosalar chiqarish va ularni izohlab berish-bularning xammasi tadqiqot ishining tarkibiga singib ketadi va unda o'z ifodasini topadi.

Turli ehtiyoj, motiv, qiziqish, intilish, harakat va hokazolar muayyan tartib va qoidalarga binoan tizimlashtiriladi, ularning ijtimoiy, psixologik hamda sof psixologik ildizlari to'g'risida ma'lumotlar olinadi.

3.2. MAKTAB YOSHDAGI BOLALARNING SPORTGA BO'LGAN MOTIVLARINI ANIQLASHDA PSIXODIAGNOSTIKA VA PSIXOKORREKSIYA ISHLARINI MAZMUNI

Bugungi kunda ma'naviy va jismoniy barkamol avlodni tarbiyalab voyaga etkazish mustaqil davlatimiz uchun umummillat, umumdavlat miqyosidagi vazifa sanaladi. Bu ezgu maqsad yo'lida amalga oshirilayotgan ishlarimizni izchil va qat'iyatlik bilan davom ettirish bugungi kun siyosatimizning diqqat markazida turgan muhim masalalardan biridir.

Sport faoliyatini psixologik tahlil qilish masalalari ichida psixologlar diqqatini ko'proq sport faoliyatining motivlari masalasi jalb etadi. Bir qator tadqiqotlarda be'vosita motivlar mavjudligi va ahamiyatli ekanligi aniqlangan. Masalan, jismoniy mashqlarda mushaklar harakatidan rohatlanish, estetik zavqlanish, musobaqalarga qatnashish ishtiyoqi va hokazolar, shuningdek, sport faoliyatining o'z motivlari ham aniqlangan. Bular sog'lom, baquvvat bo'lish, o'zini himoya qila olish istagi, o'zini mehnatga, jangovor harakatlarga tayyorlash, kelishgan, chiroyli qaddi-qomatga erishish va hokazolardir. Sport faolitining turli bosqichlarida bu motivlar dinamikasining rivojlanishi bir xil kechmasligi tadqiqotlar asosida aniqlangan. Masalan, sport bilan shug'ullanishning dastlabki bosqichida kishini jismoniy mashqlar qilishga be'vosita motivlar ta'sir qiladi. Bunda sportning ma'lum bir turi emas, balki umumiy jismoniy harakatlarni bajarish istagi, jismoniy tarbiya darslaridagi topshiriqlarni bajarish hohishi, badanning chigilini yozish uchun qilinadigan ixtiyoriy mashqlar va hokazolarning

Yosh davrlari psixologiyasi

namoyon bshlishi kuzatiladi. Keyinchalik motivlar xarakteri o'zgaradi. Tanlangan sport turi bilan shug'ullanish narijasida sport faoliyati bilan shug'ullanishni davom ettirish uchun shu sport turiga nisbatan maxsus qiziqishning ortishi, bu sohadagi bilimlarning o'sishi, sport texnikasini mukammal egallashdagi muvaffaqiyatlarga erishishi kabi motivlar etakchilik qiladi. Nihoyat mahoratining yuksak bosqichda qo'lga kiritilgan sport darajasini saqlab turish hohishi sportning ushbu turini yanada rivojlantirish istagi mamlakat sport sharafini himoya qilish kabilar asosiy motivlar bo'lib xizmat qiladi. Sportchi musobaqalar davomida og'ir ahvolga tushib qolganda, ko'z oldiga butun hayoti, oilasi, treneri, unga ishonch bilan qaragan safdoshlari, el – yurti keladi. Shunda unga yangi kuch – quvvat kelib g'alabani ta'minlaydi. Sportning tarbiyaviy ahamiyati xaqida gapirganda, shuni ham ta'kidlash joizki, u ko'p yoshlarni bekor va maqsadsiz ko'chalarda daydib yurishdan saqlaydi. Bir qator tadqiqotlarda (A.A. Laliyan, P. A. Rudik) shu narsa aniqlanganki sportchilarni musobaqalarga jismoniy texnik va taktik jixatdan tayyorlash bilan bir qatorda ularni musobaqalarga maxsus psixologik tayyorlash zarurati muhim axamiyat kasb etar ekan. Bu tayyorgarlik sportchining irodaviy sifatlarini rivojlantirishga, o'z kuchiga ishontirishga bo'ladigan musobaqaning xarakteri uning ko'lami raqiblarning xususiyatlari bilan tanishtirishga qaratilishi kerak. Bu sportchining psixologik tayyorgarligi bilan bog'liq masala. Bu motivlar yorqin ijtimoiy yo'nalganlik xarakteriga ega bo'ladi. Ya'ni sportchining shaxsiy motivlari ijtimoiy motivlarga bo'ysundiriladi. Bu esa sportning tarbiyaviy ahamiyati borligini, odam shaxsini rivojlantiruvchi rolini yana bir bor ko'rsatadi. Sport sohasida faoliyat ko'rsatayotgan shaxslarni motivatsiyasi nihoyatda turlicha bulib, har bir shaxsda o'z mohiyatidan kelib chiqishi sport psixologiyasida ta'kidlab kelinadi. Faoliyatga to'rтки vazifasini o'tovchi omil jamoa bo'lib harakatlanuvchilarda boshqa bir ko'rinishda bo'lsa, yakka tartibda sport musobaqasida katnashuvchi sportchilarda umuman boshqa bir ko'rinishda bo'lishi tabiiy bir xol desak hoto bo'lmaydi. Tanlangan sport turi bilan shug'ullanish natijasida shu sport turiga nisbatan maxsus qiziqishning ortishi sportchida, shu sohaga oid bilimlarning o'sishi, mashhur sportchilar hayoti va faoliyati haqida ma'lumotlar to'plash, sportdagi dastlabki muvaffaqiyatlar natijasida sport bilan shug'ullanish motivlari kuchayadi. Sport mahoratining yuqori bosqichida qo'lga kiritilgan sport darajasini yuksak jismoniy va ruhiy ko'rsatkichni saqlab turish hohishi (soxranenie sportivnoy formu), sportning ushbu turini yanada rivojlantirish istagi va nihoyat mamlakat sport sharafini himoya qilish kabi xohishlar asosiy motivlardan biri bo'lib xizmat qiladi. Bundan keyingi motivlar yorqin ijtimoiy yo'nalganlik xarakteriga ega bo'ladi. Bunda sportchining shaxsiy motivlari ijtimoiy motivlarga bo'ysundiriladi. Masalan, bir vazndan boshqa vaznga o'tish komanda manfaati uchun yirik musobaqalarda g'oliblar sharafi uchun mamlakat bayrog'ining ko'tarilishi, davlat madhiyalarining chalinishi kabi holatlar sportchilarda faxr tuyg'ularini tug'diradi. Ko'p sportchilar bunday paytlarda o'zlarini yig'idan tiya olmay qoladilar. Bular sportning tarbiyaviy ahamiyatiga ega ekanligini, inson shaxsini rivojlantiruvchi muhim ahamiyatga ega sohalardan biri ekanligini ko'rsatadi.

Yosh davrlari psixologiyasi

Sportning boshqa faoliyat turlaridan farqlanuvchi xususiyatlari:

- Musobaqalarda yuksak natijaga erishish motivatsiyasining kuchli bo'lishi;
- Murakkab xatti-harakatlarning takomillashib borishi. Ularni bajarish bilan bog'liq zavq-shavq (antisipatsiya);
- Qiynchiliklarni engish doimiy irodaviy zo'riqishni talab etishi, stress holatda bo'lish, natija uchun sportchi ma'suliyatining borligi;
- Sport faoliyatining tomoshabopligi;
- Professional sportning biznes bilan birlashib, uyg'unlashib ketishi va sportchi salomatligi;
- Sportchini musobaqaga maxsus tayyorlash va boshqalar. Sport faoliyatining psixologik tahlil qilish masalalari ichida sport psixologlar diqqatini ko'proq, sport faoliyatining motivlari masalasi o'ziga jalb etadi.

O'zbekiston Respublikasi xududlarida jismoniy tarbiya va ommaviy sportni yanada rivojlantirish Dasturining asosiy yo'nalishlari qatorida - ta'lim muassasalari o'quvchilari orasidan iqtidorli sportchilarni saralab olish (seleksiya) va ularni maqsadli tayyorlash vazifalari muhim ahamiyat kasb etadi. Hozirgi davrda sportchi shaxsiga nisbatan e'tibor va talablar majmuida bolalar sportidagi iqtidor va malakalarni saralash nazariyasining yuzaga chiqarishga alohida urg'u berilmoqda. Bolalarni sportga saralash nazariyasining boshlanish davri 60-yillar o'rtalarida Rossiya va chet mamlakatlarda boshlanganligiga qaramasdan bugungi kunda eng dolzarb muammolar qatorida o'rin olgan. Iqtidorli bolalarni sportga saralash muammolari doimiy izlanishi orqali mukammallashtirish va davomiy tadqiqotlar olib borishni taqazo etadi. Sport maktablariga bolalarni saralash, bo'lajak natijalarni prognozlashtirish metodlarining ilmiy asoslanganligi, bolalar sportidan boshlab yuqori natijalar sportiga qadar muhim va ajralmas bosqich sanaladi. Bolalarning sportdagi boshlang'ich natijalaridan qoniqish hissi sport turini to'g'ri tanlanganligi bilan to'g'ri proporsionaldir. Shuning uchun sport turini to'g'ri tanlash qayta - qayta sinash orqali emas, balki o'qituvchi, sport murabbiylari, sport psixologlari kabi mutaxassislar va keng jamoatchilik tomonidan boshqariladigan jarayondir. Bolalarni saralash va sport orentatsiya masalarida "sportogramma" orqali amalga oshiriladi (alohida sport turining organizmga ko'rsatadigan talablari, iqtidor va qobiliyat). Qobiliyat - belgilangan faoliyatga nisbatan shartli ehtiyoj, faoliyat bilan bog'liq vazifalar uchun zarur bo'lgan bilim, ko'nikma va malakalarni tez egallash natijasidagi samaradorlikdir.

Sport iqtidori - organizmning anatomo-fizologik xususiyatlari bo'yicha jismoniy harakatni oson bajara olish orqali samaradorlikka erishish yo'lida faoliyatga yo'naltirilgan qobiliyatlar birikmasidir. Sport a orentatsiyasi - insonning ma'lum bir sport turi bilan shug'ullanishiga yo'naltirilgan, uning qiziqishi, bo'lajak sport mashg'ulotlaridan qoniqishini prognozlashtirish kabi tadbirlar tizimidir. Jismoniy tarbiya va sport ommaviyligini rivojlantirish vazifasi mumkin qadar ko'proq bolalarni ushbu faoliyatga muntazam jalb qilinishi bilan bog'liq. Bir qator mualliflar fikrlariga tayanadigan bo'lsak, bolalarni sportga yo'nalganligida boshlang'ich sport tayyorgarligi bosqichi vazifalari qatorida o'quvchilarning sog'ligini mustahkamlash, jismoniy rivojlanish darajasini oshirish, ahloqiy burch

Yosh davrlari psixologiyasi

va irodaviy sifatlarni tarbiyalashga qaratilgan masalalarning ham belgilanishi muhim ahamiyat kasb etadi. Ta'lim muassasalarda, keng jamoatchilik orasida sport faoliyatiga doir maxsus bilimlarni ommalashtirish, bolalar qiziqishlarini shakllantirishga yo'naltirilgan ishlar asosini targ'ibot tashviqot tadbirlar tashkil etib borish lozim.

Pedagogik kuzatishlar natijasida muhim jarayonning tizimsizligi uzlukcizligi va eng asosiy ilmiy asoslanmagan shakl va metodlar qo'llanilishidagi samarasizlik oqibatida aksariyat boshlang'ich sinf o'quvchilarida sportga bo'lgan qiziqish, intilishlarini tushuntira olmaydilar. Umumta'lim maktablarining birinchi sinfdan boshlab jismoniy tarbiya dars jarayonida bolalarni sportga saralash yo'llanma berish uchun quyidagi tartibdagi texnologik yondashuv tavsifa etiladi:

1. turli sport turlariga xos testlar majmuasida 1-4sinf o'quvchilari qobiliyatlarini individual ravishda aniqlash.

2. Yaqin atrofdagi sport to'garaklari haqida batafsil ma'lumotlarni ota-onalarga etkazishi.

3. Jismoniy tarbiya ta'lim mazmunida o'quvchilarni olimpiada sport turlari bilan tanishtirish.

4. 6-10 yosh xususiyatlarida jismoniy qobiliyatlarning tabiiy dinamikasida namoyon bo'ladigan senzitiv davrlarga xos jismoniy sifatlarning rivojlanish xususiyatlarini o'rganish.

5. Sport turlariga xos harakatlarning texnikaviy elementlarini harakatli o'yinlar vositasida o'zlashtirish.

6. Tabiatdan koordinatsion qobiliyatlar riojlangan iqtidorlarni, jismoniy harakat faolligiga nisbatan individual moyillikni aniqlash.

7. O'quvchilar o'rtasida turli sport musobaqalarini tashkil qilish hamda uning natijalarini maktab miqiyosida tahlil qilish.

8. Har bir o'quvchining psixik xususiyatlaridan kelib chiqib, ularni sport o'yinlariga jalb qilishni yo'lga qo'yish kabi vazifalar asosida maktab amaliyotida mavjud bo'lgan muammolarni o'rganish jarayonida sosiologik surovlar o'tkazib borish maqsadga muvofiqdir.

Pedagogik kuzatishlar davomida boshlang'ich sinf o'quvchilarining sport bilan shug'ullanishi istiqbollari (motivatsiya) asosida qo'yidagilarga erishish mumkin:

1. Sport faoliyati motivatsiyasiga bevosita aloqador. - chiroyli, estetik harakatlardan qoniqish hissi; - o'zgaruvchan vaziyatlarda o'zini boshqara olishi; - imkoniyatini ko'rsata olish orqali atrofdagilar e'tiborini qozonish; - nomdor sportchilarga taqlid qilish.

2. Sport faoliyati motivatsiyasiga bilvosita aloqador. - chiroyli kuchli sog'lom bo'lish; - ota-onalar xoxishiga ko'ra va boshqalar.

A.S.Puni ma'lumotlariga ko'ra, boshlang'ich sinf o'quvchilarda motivatsiyaning dinamikligi (o'zgaruvchanligi) xususiyati ustunligi bilan ajralib turadi. Statistik ma'lumotlariga ko'ra o'quvchi o'zining shaxsiy istak va ehtiyojlaridan kelib chiqib sport bilan shug'ullanishga jazm qilsa natijalarning

o'sish sur'atida ijobiylik va sababsiz ketib qolishlar nisbatan kam sodir etilishi kuzatilgan.

O'quvchi shaxsni u yoki bu jihatdan rivojlantirishga qaratilgan ijtimoiy omillar majmuasida jismoniy tarbiyaga alohida o'rin ajratiladi. Tarbiyaning umumiy tizimida individning jismoniy rivojlanishdagi miqdoriy va sifat o'lchovlari yaxshilanishida aynan jismoniy tarbiyaning hissasi katta. Aynan shu yo'l bilan individual jismoniy sifatlarga, maqsadga yo'naltirilgan jarayon jihatlari etkaziladi. Tarbiya masalasiga zamonaviy yondashish orqali "jismoniy mukammallik" atamasini biz jismoniy tarbiyaga, sog'lom turmush tarzi, shaxsning jismoniy harakatlanishining asosi bo'lgan ehtiyoj, deb tushunamiz. Tarbiya va ta'lim shuningdek, o'z-o'zini tarbiyalash shaxsni rivojlantirish barobarida uni raqobatga bardoshli, bilimi, malaka va ko'nikmasi bilan jamiyatda munosib o'rin egallashga intilish imkonini beradi. O'quvchi shaxsning raqobatga bardoshlilikini tavsiflovchi sifatlarning ruhiy pedagogik tahlili orqali uning yuqori darajadagi raqobat bardoshlilikini belgilab beruvchi bir nechta tizimni ishlab chiqadi: maqsadning aniqligi, ishchanlik, ishga ijodiy yondashuv, tavakkal qilishga qodirlik, mustaqillik, stressga bardoshlilik bularning bari o'quvchi shaxsning jismoniy tarbiya darajasining rivojlanganligi, ikkinchi tomondan uning sog'lom turmush tarzini kechirishiga bog'liqligiga etaklaydi. Jismoniy o'z-o'zini tarbiyalash motivi bu aniq maqsadga yo'naltirilgan, o'quvchi shaxsning ongli va rejaga muvofiq o'z sog'ligini mustahkamlash maqsadida o'z ustida ishlashi, jismoniy mahoratning oshishi, hamma tomonlama jismoniy rivojlanganlik faoliyatda shaxsiy sifat va muvaffaqiyatlarning mukammalligidir. O'z-o'zini jismoniy tarbiyalashning asosiy motivi jismoniy tarbiyaning ma'naviy, ijtimoiy, moddiy qiymatlaridan mustaqil foydalana olishni shakllantirish orqali jismoniy mukammallikka erishish mumkinligi bilan belgilanadi. Buni amalga oshirish uchun quyidagi topshiriqlarni bajarish lozim: - salomatlikni ta'minlash, jismoniy o'z-o'zini tayyorlash, o'z-o'zini tarbiyalash, sog'lom turmush tarzini kechirishga oid bilimlarni, ko'nikmalarni shakllantirish orqali o'zlashtirish va jismoniy tarbiya vositalaridan foydalanishga o'rgatish; organizmning rivojlanish bosqichlarini inobatga olgan holda uning jismoniy salohiyat va ishchanligini oshirishda organizmni tabiiy, samarali rivojlantirishga ko'maklashuvchi forma va funksiyalar; yakka jismoniy rivajlanishni inobatga olgan holda sport o'yinlari asosida harakatlanish qobiliyatini tarbiyalash; harakatlantiruvchi ko'nikma va malakalarni, jismoniy o'z-o'zini kamolga etkazish, hayot uchun muhim bo'lgan faoliyatda talab etiladigan mustaqil darslarning ko'nikmalarini tarbiyalashni shakllantirish. Shaxsning tarbiyaliligi uning nafaqat aytilgan ishni vaqtida bajarishi bilan belgilanadi, balki ma'lum bir ishlardan o'zini tiyib turishi lozimligini ongli anglashida ham ko'rinadi. Jismoniy tarbiya darslari, sport mashg'uloti jarayonlari va musobaqalarda qatnashish o'quvchilardan ongli ravishda topshiriqlar, buyruq, o'qituvchining vazifasini bajarishni, tarbiyali bo'lishni, mustaqil qaror qabul qilish va tashabbuskor bo'lishni talab etadi. Jismoniy mashqlarni bajarish ma'lum tahlika va jasorat ko'rsatish bilan bog'liq. Mashqlarni bajarish jarayonida o'quvchi tashqi ta'sirlarga e'tibor bermaslikka o'rganadi, o'zidagi o'z-o'ziga ishonch kayfiyatini

kuchaytirib, mardlikni rivojlantiradi. O‘z-o‘zini jismoniy tarbiyalash jarayonida qat’iyatlilik va jiddiylik kabi shaxs xislatlari rivojlanadi va yanada mustahkamlanadi. Bu narsa o‘quvchilarning uzoq vaqt mobaynida o‘z oldilariga qo‘ygan maqsadlariga erishish yo‘lida ongli ravishda ish olib borishlarida namoyon bo‘ladi. O‘quvchining fe‘l-atvori ishchanlik, qat’iyatlilik kabi sifati bilan belgilanadi. Musobaqalar vaqtida jismoniy mashqlarni bajarish doimo kuchli hayajon bilan o‘tadi: musobaqa oldi hayajoni, raqib bilan bellashishdan oldingi xavotir, g‘oliblik nashidasi, yutqazgandagi mag‘lubiyat alami va boshqalar. Qattiq hayajonni boshidan o‘tkaza turib o‘quvchilar turli vaziyatlarga tayyor turishni, o‘z ustidan nazorat o‘rnatishni, o‘ylab aniq harakatga kirishishni o‘rganadilar. Turli noxush holatlar, kuchli hayajonlanishdan qutulish uchun pedagog o‘quvchilarga ma‘lum maxsus mashqlarni bajarishni taklif etadi. Bu mashqlar o‘z-o‘zini tarbiyalashga xizmat qila oladi. Bularga quyidagi mashqlar kiradi: autogen mashqlar bajarish, nafas olish mashqlari, o‘z-o‘zini massaj qilish. Shu yo‘l bilan o‘quvchilarning har tomonlama va to‘liq rivojlanishi uning o‘z ustida tinimsiz faol ish olib borishi, doimiy ravishda o‘zini tarbiyalashi, jismoniy mukammallikka erishishi orqali amalga oshadi. O‘z-o‘zini tarbiyalashga o‘tishni ish, muloqot, jismoniy tarbiya darslaridan ajralib turadigan maxsus faoliyat, deb qarash kerak emas. Inson o‘zini jamiyatning foydali mehnatida ishtirok etish orqali tarbiyalaydi. Agar o‘quvchi sport zali, o‘yin maydonchasi, sport maydoniga kelsa, ertalabki gimnastikani bajarsa, u o‘z-o‘zini tarbiyalashga kirishgan bo‘ladi. Olimlar o‘z-o‘zini tarbiyalashning bir nechta turlarini ishlab chiqishdi: - o‘quvchilarning o‘z yutuq va kamchiliklari, o‘z hayot yo‘llarini anglab etishlari; - o‘ziga nisbatan talabchanlik, o‘zidan norozilik, eng yaxshi bo‘lishga intilish; - o‘z oldiga ma‘lum bir maqsad va vazifalarni qo‘ya bilish va ularga erishish; - maqsadga intilish, qat’iy ishonch, tamoyillik, mustaqillik, faollik; - oldiga qo‘yilgan maqsad va vazifalar yo‘lida hech narsadan og‘ishmay reja asosida oldinga intilish; - o‘z ustida ishlash yo‘llari va uslublarini bilish; - o‘zini bir nechta yo‘nalishda kamol toptirishga qaratilgan aniq faoliyat. O‘zini jismoniy tarbiyalash o‘quvchi shaxsining o‘z xatti-harakatini baholay olishini shakllantirish uchun etarli asosdir. O‘z-o‘zini baholash o‘z faoliyati va harakatini o‘zi nazorat qilishning psixologik mexanizmi. U o‘z maqsadlari, ularni amalga oshirish imkoniyati, mustaqil faoliyatining natijalarini baholash munosabatlarida namoyon bo‘ladi. O‘z imkoniyatlarini to‘g‘ri baholay bilish, haqiqiy holat bilan, o‘zining harakatlari bilan mutanosib ravishda taqqoslash, erishgan yutuqlarini bo‘rttirmaslik yoki omadsizlikka uchraganda ruhan tushkunlikka tushmaslik, ya’ni o‘zini har qanday holatda nazorat qilish o‘z-o‘zini adekvat baholash deb ataladi. 6-10 yoshli o‘quvchilarda o‘z-o‘ziga adekvat baho berish darajasi o‘sib boraveradi. Bu davrda o‘zlari uchun muhim bo‘lgan ko‘rsatkichlarning bahosiga qarab o‘zlarini past baholaydilar.

Bunday pasayish bor holatni keltirib chiqaradi, ya’ni endi o‘quvchilar ko‘rsatkichlarini mustaqil harakatlari bilan ko‘tarishga harakat qiladilar. Tashqi ko‘rinishdagi o‘zgarishlar, shuningdek, unda bir nechta sifatlar shakllanishiga ta’sir ko‘rsatadi (masalan, o‘ziga ishonch, xushchaqchaqlik, odamoxunlik). Yuqori sinfdagi qizlarning o‘z-o‘zini baholash ko‘rsatkichi pastligining sababi ham

ehtimol shundandir. O'ziga adolatli baho bermaslik o'smirda o'z-o'zini tarbiyalashda talaygina muammolarni keltirib chiqaradi. O'ziga yuqori baho qo'ygan o'quvchilar o'z imkoniyatlarini bo'rttirib, haddan tashqari o'zlariga ishonidilar, bundaylar o'z-o'zini tanqid qila olmaydi, ularda erishgan yutuqlari bilan qoniqishga moyillik bo'ladi. Bundaylarni o'z ustida ishlashga o'rgatish, o'z kamchiliklarini to'g'rilashni tushunib etishlarini anglash muhimligiga ko'ndirish mushkul. O'quvchilarning o'z ustida ishlashini faollashtirishda jismoniy tarbiya o'qituvchilarining mehnati nihoyatda muhim. Shunday ekan, o'z-o'zini tarbiyalashning samarali bo'lishiga erishish uchun o'qituvchidan turli-tuman uslublardan foydalanish talab etiladi. O'zini tarbiyalashda mavzularga bo'lingan holda olib borilgan suhbatlarning o'rni beqiyos. O'quvchilar, tabiiyki, bu mavzuga katta qiziqish bilan qarab, unda faol ishtirok etadilar. Bu suhbatlarni o'quvchilar orasida hurmate'tibor qozongan pedagog olib borsa, maqsadga muvofiq. Sababi o'quvchilar bunday suhbatlarda o'zlarini erkin tutishlari, pedagogga ishonishlari, samimiy holda u bilan dardlashishlari kerak. O'quvchilarning o'zini-o'zi tarbiyalash jarayonining barcha bosqichida ota-onalarning namuna bo'lishi katta ahamiyat kasb etadi. O'z-o'zini tarbiyalashga o'rgatishda o'quvchilarni o'zaro bir-biriga taqqoslamagan ma'qul. Imkon qadar ularning har biri tomonidan alohida qo'lga kiritilgan yutuqlarning aniq darajasiga tayanish lozim. Har qanday ijobiy natija rag'batlantirilib borilishi lozimligini unutmazlik kerak. Baholaganda ularning hozirgi ishlari nuqtai nazaridan emas, balki ilgarigi natijalari bilan solishtirgan holda ularning yaxshi tomonga o'zgarganligi bilan munosabat bildirish kerak.

Demak, motiv sport faoliyatni amalga oshirishga qiziqish uyg'otuvchi, harakatga undovchi, rag'batlantiruvchi ta'sirdan iborat. U orqali esa o'quvchi o'zligini namoyon etadi. Motivlar ehtiyoj sababli yuzaga keladi, rivojlanadi va shakllanadi. Shu bilan birga, motivlar nisbatan mustaqil ta'sir kuchiga ega bo'ladi. Ehtiyojlar motivlarning kuchi va barqarorligini belgilaydi. Turli o'quvchilarda bir xil ehtiyoj mavjud bo'lsada, turli motivga ega bo'lishlari mumkin. O'quvchi xulq-atvori va faoliyati motivlari o'ziga xos va o'zga-ruvchan bo'ladi. Ularning rivoji o'quvchining atrofidagi olam, tarbiyaviy maqsadga intilish ta'sir kuchiga bog'liq. Ehtiyoj va motivlar bog'liqligi o'quvchi faoliyatini amalga oshirishdagi xulq-atvori bilan ifodalanadi. Masalan, kasbiy faoliyatga axborot-kommunikatsiya texnologiyalari (AKT)dan foydalangan holda tayyorlash masalasining o'rganilishi shuni ko'rsatdiki, an'anaviy mashg'ulotlarga nisbatan bunday zamonaviy yangi texnologiyalar o'quvchilarda mashg'ulotga qiziqish motivlarini yanada kuchliroq shakllantirishga sabab bo'lganini ko'rsatdi.

Motiv - inson xulq-atvorining ichki barqarorligi, harakatga undovchi tushunchadir. Motivatsiya esa xulq-atvorni psixologik va psixologik boshqarishning dinamik jarayoni bo'lib, unga tashabbus, yo'nalganlik tashkilotchilik, qo'llab-quvvatlash kiradi. Ta'lim jarayonida o'qish motivlari "*nima uchun?*" "*nimaga?*", "*qanday maqsad bilan?*" kabi savollar asosida yuzaga keladi. Motivlar birinchidan, o'quv faoliyatiga undasa, ikkinchidan, maqsadga erishish uchun zarur yo'l va usullar tanlashga yordam

beradi. O'quv faoliyatida o'quv motivlari o'quvchilar tomonidan tanlanib, ular o'quvchining maqsadi, qiziqishi, kelajak rejalari bilan bevosita bog'liq bo'ladi. Yosh xususiyatlaridan kelib chiqqan holda o'quv motivlari turli yosh davrlarida turlicha bo'ladi. Motivlar rivojlanib va barqarorlasha borib, ehtiyoj mustahkamlanishiga zamin bo'ladi. O'z navbatida, ehtiyojlarning rivojlanishi yanada samarali motivatsiya shakllanishiga olib keladi. «Motivlar shaxsning yo'nalganligi bilan bog'liq bo'lib, o'quvchi o'z oldiga qo'ygan hayotiy muhim maqsadlari yig'indisining ifodasi bo'ladi. Motivlar yuzaga kelishida o'quvchi o'zi uchun zarur ehtiyojlarni anglab boradi. Motivlar — bu ehtiyojlarning anglanishidir. Bir motiv o'quvchi shaxsi uchun muhim sanalgan bir necha ehtiyojlar asosida yuzaga kelishi mumkin.

Shu tariqa, motiv tushunchasining ta'rifida mazkur tushunchaning ehtiyojga nisbatan muvofiqligi ifodalanadi yoki mazkur ehtiyojning his etilishi va qondirilishi yoki uning predmetli ehtiyoji tushuniladi (S. Rubinshteyn). Biroq ko'pincha shaxsni faoliyatga undagan birgina motivni ajratib ko'rsata olmaymiz, yagona motivni aniqlash mumkin bo'lmaydi, sababi motivlar o'zida qator pedagogik jarayonlar majmuini ifoda etadi. Anglash faoliyati tashqi va ichki motivlarni boshqarishi mumkin. Kasbiy ta'lim sohasidagi faoliyat — o'quvchining atrof-olamga faol munosabati shakli sifatida baholanadi. Motivlar yig'indisi u yoki bu ijtimoiy ahamiyatli maqsadlar yutug'i asosidagi ma'lum bir vazifalarni amalga oshirishga yo'naltirilgan ketma-ket sodir etiladigan harakatlar orqali ifodalanadigan xulqiy holatdir. Boshqacha aytganda, o'quvchi xulqi va u amalga oshiradigan harakatlari ichki va tashqi motivlari bilan boshqariladi.

Motivlar — faoliyatga undovchi qandaydir aniq sabablar bo'lib, ehtiyojlar bilan murakkab holda bog'liq bo'ladi: bir motiv orqasida turli ehtiyojlar bo'lishi yoki aksincha, aniq bir ehtiyoj ortida turli motivlar yuzaga kelishi mumkin. Masalan, o'quvchi axborot tarmog'i Internetga oid barcha ma'lumotlarni bilishga qiziqishi mumkin. Uning qiziquvchanligi, intilishi faoliyatga undaydi. Biroq yana bir holatda uning anglash faoliyatida muloqotga ehtiyoj yotadi, boshqasida esa o'zining axborot texnologiyalari sohasida va umumkasbiy bilim darajasini oshirishga intilish yotadi.

Taniqli psixolog Maslouning fikricha: tashqi o'qish jarayoni — bu shunchaki yana bir bilimni o'zlashtirish yoki yangisini o'rganishdir. Bilim sohasida eng zukko bilimdon bo'lish esa o'quvchi imkoniyatlariga va ichki intilishiga bog'liqdir. Keyingi har qanday o'qish, o'rganish yo'lidagi ta'limiy maqsadlar — bu o'quvchini kelajakda kim bo'lishini belgilovchi kasbiy faoliyatiga ko'maklashish yo'li va usulidir.

Motivlarning turlari. Sport faoliyati motivlarini o'rganishda motivlar xarakterini bilish va ularni o'zgartirish muammosi ahamiyatga ega. Shunday motivlardan biri turli xil faoliyat sohalarida muvaffaqiyatga erishish motivi bo'lib, bunday nazariyaning asoschilari amerikalik olimlar D. Makklelland, D. Atk va nemis olimi X. Xekxao'zenlar hisoblanadi. Ularning fikricha, odamda turli ishlarni bajarishini ta'minlovchi asosan ikki turdagi motiv bor: muvaffaqiyatga erishish motivi hamda muvaffaqiyatsizliklardan qochish motivi. Odamlar ham u yoki bu

Yosh davrlari psixologiyasi

turli faoliyatlarni kirishishda qaysi motivga mo'ljallanishlariga qarab farq qiladilar. Masalan, faqat muvaffaqiyat motivi bilan ishlaydiganlar oldindan ishonch bilan shunday ish boshlaydilar, nima qilib bo'lsa ham yutuqqa erishish ular uchun oliy maqsad bo'ladi. Ular hali ishni boshlamay turib, yutuqni kutadilar va shunday ishni amalga oshirishsa, odamlar ularning barcha harakatlarini ma'qullashlarini biladilar. Bu yo'lda ular nafaqat o'z kuch va imkoniyatlarini, balki barcha tashqi imkoniyatlar - tanish - bilishlar, mablag' kabi omillardan ham foydalanadilar.

Motiv keng ma'noda xulq-atvor determinatsiyasi belgilanishiga qaramay, ko'pgina chet el tadqiqotchilari shaxs motivlarini juda tor ma'noda talqin qilib, uni ilmiy jihatdan tekshiradilar, hattoki ular shartsiz reflektor aktlarining miqdorini, affektiv, stress va ekspressiv reaksiyalarni motiv tizimiga kiritmaydilar. Bir qator psixologlar motivni energetik, ma'noviy va ma'naviy tomonlarini o'zaro solishtiradilar, ular motivni sof ma'nodagi energetik bioquvvat faolligining manbai sifatida talqin qilib, uning ma'noviy va ma'naviy jabhalarini hisobga olmay turib, o'ziga xos ravishda tushuntirishga intiladilar. Jumladan, Z.Freyd (856-1939) motivning qonun-qoidalarini faqat dinamik energetik holat tariqasida talqin qiladi. Bir guruh chet el psixologlarining fikriga qaraganda, motiv – bu tajriba va reaksiyalarning energetik jabhasidan iboratdir (ushbu ta'rifga nisbatan munosabat o'ta bahsli bo'lganligi sababli mualliflarga tanqidiy fikr bildirishni tadqiqotning boshqa bo'limida bildiramiz).

Motivatsiya (lot. movere) — harakatni uyg'otmoq; ruhiy-psixologik rejaning dinamik jarayoni, o'quvchi harakatini boshqarish, maqsad sari etaklovchi vosita, tashqillashtirish, faollik va bardoshlilik kabi ma'nolarni anglatadi. Motivatsiya his-tuyg'uga, ishonch esa aqlga bog'liqdir. Motivatsiya o'quvchiga tanlash imkoniyatini berib, uni biror ishga aslo majburlamaydi. U bu ishni o'z ichki his-tuyg'ularidan kelib chiqib faol amalga oshiradi. Endi motivatsiyaning ba'zi bir sohalaridagi o'rniga to'xtalsak: Ma'lumki, o'zbek milliy kurashi qadimdan bizga ajdodlardan avlodlarga meros bo'lib qolgan va biz uchun muqaddas sport turi hisoblanadi.

Ushbu sport turini to'y, sayl va bayram tadbirlarida o'tishini ko'zatgan bo'lsangiz, davrani olib boradigan bakovul kurash tomoshabinlar uchun qizg'in va mazmunli o'tishi uchun polvonlarning kelib chiqishi va ularning polvonlar oilasidan ekanligini ommaga baland ovozda tanishtirib boradi. Qaysi bir polvon zaifroq harakat qilayotgan bo'lsa, uning quvvatini yanada oshirishni ko'zlab u haqida maqtovli so'zlarni gapira boshlaydi. Natijada musobaqa qizg'in kurash ostida o'tadi va o'zoq davom etadi. Ba'zi hollarda o'quvchilarga musiqa ham motivatsion yordam beradi. Aksariyat yoshlar kino, serial yoki o'qigan adabiyotlaridan o'zlari uchun qahramon tanlab, uning gap so'zlariyu, yurish-turishi, hatto, kiyinishigacha e'tibor berib o'zlarini o'sha qahramonga o'xshatishga harakat qiladilar. Bu usulda ham motivatsiyani ko'rishimiz mumkin. Yuqoridagi misollardan kelib chiqib, motivatsiya ikkiga bo'linishini tushungan bo'lsangiz kerak. Birinchisi, motivatsiya o'quvchining boshqalar tomonidan kuchini oshiruvchi omil bo'lib xizmat qilayotgan bo'lsa, ikkinchisi esa, o'quvchining kim yoki nimadan olgan taassuroti orqali motivatsiya namoyon bo'ladi.

Yosh davrlari psixologiyasi

Maktab yoshdagi bolalarning sportga bo'lgan motivlarini aniqlashda psixodiagnostikaning o'rnini muxim sanaladi. Bolalarni sportga tanlashda avvalo ularning sportga bo'lgan motivi-tanlangan sportga uni fiziologiyasi va anotomiyasi, jismoniy sifatlari, individual psixologik xususiyatlarini o'zviyiligini aniqlash lozim. Bu o'zaro bog'liqlik bolaning tanlagan sport turiga mosligini belgilab beruvchi omil bo'lib xizmat qiladi. Psixodiagnostika psixologik diagnoz qo'yish haqidagi fandır. Bunda diagnoz ko'rsatkich va tavsifnomalarni birgalikda tahlil qilish asosida sinaluvchining holati va xususiyatlari haqidagi xulosalaridan iboratdir.

Bolalarda chidamlilikni o'stirish maqsadida mashqlarni yuqori mahorat bilan bajarish, qisqa vaqt ichida aniq ko'rsatkichlarga erishish qiyin sharoitlarda mashqlarni yuqori texnik va taktik mahorat bilan bajarish va yuqori natijalarga erishish, (oyoqlarni almashtirib, balandlikka sakrash, qarama-qarshi tomondan chopib kelib sakrash, vaziyatni qiyinlashtirib sakrash mashqlarini takror-takror bajarish). Sport barkamol avlodni ma'naviy va jismoniy etuklikka chorlaydi, sustkash, uyatchan bolalarning o'ziga bo'lgan ishonchni oshirish uchun boks, sambo to'garagiga borishni, erkato'y, jizzaki bolalarni darrov shiddatli mashg'ulotlar bilan shug'ullantirmasdan, sportning ushu, aykido kabi "sekinroq" turlariga jalb qilishni, qaysar, quvnoq bolalarni karate, kikkoksing to'garaklariga olib borishni psixodiagnostika tavsiya etadi. Buni qarangki, yakka kurash turlari orasida ham jismoniy, ham ruhiy holatini yaxshilovchi sport turlari har qanday tabiatli bolalarning sevimli mashg'ulotiga aylanishi mumkin. Bundan tashqari, u to'g'riso'zlik, chidamlilik, kamtarlik, matonat singari sifatlarni ham tarbiyalashga qodir. Juda ko'p sport to'garaklariga har tomonlama sog'lom bo'lgan bolalarni 6 yoshdan boshlab qabul qilinadi. Chunki shu yoshga kelib, ular mashg'ulot jarayonlariga jismonan to'liq tayyor bo'ladi. Avvalo, shuni anglash kerakki har qanday sport xarakterini toblaydi. Masalan "Taekvondo" jang san'ati bolalarni kattalarga ehtirom, ko'zlagan maqsadiga erishishga, o'zo'zini boshqara olishga, o'zini va atrofdagilarni hurmat qilishga o'rgatadi. To'g'riso'zlik, sabot, kamtarlik, irodalilik, kabi fazilatlarini mustahkamlaydi. Jismoniy va ma'naviy etuk shaxslarni shakllantiradi. Taekvondo mashg'ulotlarida bolalar murakkab harakatlarni o'rganishadi. Bu ularning e'tiborini bir erga jamlashga, harakatlarini boshqarishga odatlantiradi. Ularning tarbiyasi bo'lishiga chorlaydi. Bolalar faqat sog'lomlanish maqsadida sport bilan shug'ullangan taqdirda ham mashg'ulot jarayonida olingan gasht ketkazilgan vaqtini to'liq oqlaydi. "Sog'lomlashtiruvchi sport mashg'ulotlari" yoshlar va yoshi kattalar uchun birdek foydalidir. Gimnastika, raqs, yakka kurash kabilarning ba'zi usullarni o'zida jamlagan bu sport salomatlikni yaxshilash bilan birga, kuch-quvvat bag'ishlaydi, ephillik, chaqqonlik, bardoshlilikni oshiradi. Tana va harakatlar go'zallikni his qila boshlaydi. U sog'lomlashtirish tizimi sifatida yuksak qadrlanadi. Qolaversa, engil atletika – bu harakatlar koordinatsiyasi. Tananing egiluvchanligi, bug'umlarning sog'lomligini ta'minlaydi. Tezlik, chaqqonlikni oshiradi, kuch-quvvat bag'ishlaydi. Hatto charchoqlardan holi bo'lishga ham yordam beradi. Mashg'ulotlar mobaynida tananing barcha mushaklari harakatga keladi, qon

aylanishi yaxshilanadi. Ayniqsa, kamharakat odamlar, kun bo'yi kursida o'tirib ishlovchilar uchun foydali. Ortiqcha vazndan, yoki ayniqsa, vazn etishmovchiligidan aziyat chekuvchilarga, tushkunlikka tez tushadiganlar, asab tizimi zararlanganlarga ham sport psixologlari ushbu sport turini tavsiya etadilar.

Psixologik diagnoz (**diagnosis** - grekcha, aniqlash, bilish degan ma'noni anglatadi)-shaxs individual-psixologik xususiyatlarining hozirgi holatiga baxo berish, rivojlanishini oldindan aytib berish (prognoz qilish) va psixodiagnostik tekshiruv vazifalaridan kelib chiqib, tavsiyalar ishlab chiqishga qaratilgan psixolog faoliyatining so'nggi natijasidir.

Psixodiagnostik tadqiqotlar amaliyotida psixologik diagnoz qo'yishning 3 bosqichi farqlanadi.

Simptomatik diagnozda dasturi mavjud har qanday EXM bajarishi mumkin bo'lgan tadqiqotda olingan natijalar qayta ishlanadi.

Etnologik dagnozda (kelib chiqish sabablari) biror xususiyatning mavjudligini emas, balki uning vujudga kelish sabablari ham hisobga olinadi.

Tipologik dagnozda sinaluvchi shaxs tuzilishida olingan natijalarning axamiyati va o'rni aniqlanadi.

Bolalarni psixodiagnostik tadqiq qilish yosh xususiyatlariga, u yoki bu yosh davri uchun etakchi faoliyat turining ta'siriga, individual tipologik tavsifnomalarning taraqqiyot darajasiga bog'liq ravishda ba'zi xususiyatlarga ega. Bola taraqqiyotining har bir yosh davri bolalar bilan ishlashning usullari va vazifalarini talab qiladi.

Kichik yoshdagi bolalarni psixodiagnostik tekshiruv yosh va pedagogik psixologiyaning sohasi hisoblanadi. Olingan natijalari yordamchi xarakterga ega bo'lib, pedagog tomonidan bola psixik taraqqiyoti xususiyatlarini aniqlashda qo'llaniladi. Bunda talim va tarbiya dasturi, turli hayotiy sharoitlarda: sport faoliyatda, muloqatda va boshqalarda (shaxs xulq-atvori xarakteristikalarini tuzishda) hisobga olinadi.

Eksperimental tadqiqotdan olingan natijalar oilada, bog'chada, maktab va boshqa jamoat joylarda individual va guruhviy tarbiyaviy-pedagogik tadbirlar sxemasini tuzishda qo'llanishi mumkin.

O'qituvchi o'z ishida doimo bolalar psixofizik taraqqiyoti masalalari bilan to'qnashadi. Uni vaqtinchalik natijalargina emas, (masalan, chorakning oxiriga kelib o'quvchilarning o'zlashtirilishi kabi), balki u yoki bu jismoniy va ruhiy sifatlarning rivojlanishini istiqbollarini aytib beradigan natijalar qiziqtiradi.

Sportga yo'naltirish va tanlashda psixodiagnostik tadqiqotlar quyidagi vazifalarni xal qiladi:

Diagnostika uchun zarur ma'lumotlarni olish.

Bunda bola psixik holati va shaxsi xususiyatlarining ba'zi belgilarining ko'rinishini o'rganish maqsadida tadqiqot olib boriladi. Tadqiqotda olingan ma'lumotlar yordamchi xarakterga ega bo'lib, bola xulq-atvorining xaqiqiy kuzatilgan xususiyatlari, uning psixik funksiyalari taraqqiyot darajasi bilan taqqoslashda foydalanadi. Masalan: mashg'ulotda bola diqqatining barqaror emasligi, diqqatini bir joyga to'plashga qiynalishi, aqliy ish qobiliyatining pastligi,

Yosh davrlari psixologiyasi

tez chalgʻishi va boshqalar bilan ajralib turadi. Lekin xulq-atvorning koʻrsatilgan belgilari (bilan) bola xulq-atvori ehtiyojlari va motivlari ierarxiyasining (bosqichma-bosqich) oʻzgarishi natijasi boʻlishi mumkin. Bunda oʻqituvchi shaxs nonormal holati koʻrinishlaridan biriga, yoki miya etishmovchiliklarining funksional belgilariga duch keladi. Ikkala holatda ham u yoki bu oʻquvchi oʻzlashtirishi va intizomining pasayishi tashqaridan sezilsada, psixodiagnostik tadqiqotlarda oʻrganilayotgan oʻzgarishlar manbalari, rivojlanishi va kelgusida qanday boʻlishi psixologik holat belgilari ham oʻrganiladi. Psixodiagnostik tadqiqotlar bola psixik funksiyalari rivojlanish darajasining, aqliy taraqqiyot darajasi, yosh va malumot bilan oʻzaro bogʻliqligini oʻrganish uchun ham oʻtkaziladi. Bu tadqiqotlar bolada malum qiziqishlar, amaliy malakalar va kasb tanlash payti kelganda juda muhimdir.

Psixik taraqqiyot oʻzgarishini urganish uchun zarur maʼlumotlarni toʻplash. Agar «koʻndalang kesim» metodlari orqali psixodiagnostik tadqiqot maʼlum bosqichda bola psixik taraqqiyoti darajasini, yaʼni psixik funksiyalar rivojlanishining dolzarb zonasi aniqlanadigan boʻlsa, «uzunasiga kesim» (longityud) psixodiagnostik tadqiqotlarida bola psixik hayoti taraqqiyoti xususiyatlari rivojlanishi, yaʼni taʼlim va tarbiya jarayonida urganiladi.

Sport faoliyatida koʻp martalab oʻtkazilgan eksperimental-psixologik tadqiqotlar bola shaxsini shakllanishi va rivojlanishida maʼlum faoliyatining taʼsir koʻrsatkichi boʻlishi mumkin. Bolada oʻtkazilgan psixodiagnostik tadqiqotlar muhim prognostik ahamiyatga egadir, chunki qoʻllanilgan turli metodlarning oʻquv-tarbiyaviy taʼsirini hisobga olgan shaxs rivojlanishi istiqbollarini aniqlash imkoni yaratiladi.

Bolalarni psixodiagnostik tadkik qilish yosh xususiyatlariga, u yoki bu yosh davri uchun etakchi faoliyat turining taʼsiriga, individual tipologik tavsifnomalarning tarakkiyot darajasiga bogʻlik ravishda baʼzi xususiyatlarga ega. Bola tarakkiyotining xar bir yosh davri bolalar bilan ishlashning usullari va vazifalarini talab kiladi.

Kichik yoshdagi bolalarni psixodiagnostik tekshiruv yosh va pedagogik psixologiyaning soxasi xisoblanadi. Olingan natijalari yordamchi xarakterga ega bulib, pedagog tomonidan bola psixik tarakkiyoti xususiyatlarini aniklashda kullaniladi. Bunda talim va tarbiya dasturi, turli xayotiy sharoitlarda: faoliyatda, mulokatda va boshkalarda (shaxs xulk-atvori xarakteristikalarini tuzishda) xisobga olinadi.

Eksperimental tadkikotdan olingan natijalar oilada, bogchada, maktab va boshka jamoat joylarda individual va guruxiy tarbiyaviy-pedagogik tadbirlar sxemasini tuzishda kullanishi mumkin.

Trener-oʻqituvchi oʻz ishida doimo bolalar psixofizik tarakkiyoti masalalari bilan tuqnashadi. Uni vaktinchalik natijalargina emas, (masalan, chorakning oxiriga kelib ukuvchilarning uzlashtirilishi kabi), balki u yoki bu jismoniy va ruxiy sifatlarning rivojlanishini istikbollarini aytib beradigan natijalar kiziktiradi.

Psixokorreksiya soʻzi – inglizcha soʻzdan olingan boʻlib, toʻgʻrilamoq degan maʼnoni berib shaxsning kamchiliklarini tuzatish usullarini qoʻllash.

Yosh davrlari psixologiyasi

Korreksion ishlarda guruhning kadriyatlarga yunalganligi etnopsixologik va etnomadaniyati xususiyatlari, elat tarixi, millat odati usuli, rasm-rusmlari va boshqa etnos o'z aksini topishi lozim. Fanning asosiy vazifasi shaxsdagi og'ishlar, psixik inqiroz, har turli salbiylikni korreksiya qilish, shu bilan birga nizolarni psixologik korreksiyasi, egallagan o'rnidan, mavqeidan qoniqmaslik hissini kamaytirish uchun treninglar, rolli o'yinlarni tashkil qilishdan iborat. Korreksiyada har bir sportchi shaxsning har tomonlama va garmonik kamolga etkazish fanning zarur talabi bo'lib, har bir mashg'ulotlarda amalga oshirildi. His-hayajon bilan o'tilgan mashg'ulot va treninglar tinglovchilar qalbida iz qoldiradi, fikr yuritish uchun asos bo'lib xizmat qiladi, fantaziyani uyg'otadi, tafakkuri, qobiliyati, diqqati rivojlanadi.

Korreksion ishlar ma'lum tartibda ilmiy tanlov asosida maxsus mashg'ulotlar va treninglar bo'yicha o'tkaziladi. Bu bilan birga emotsional zo'riqishga uchragan shaxsning millati, yoshi, jinsi, individual tipologik xususiyati, ta'sirlanish darajasi hisobga olinadi va tuzatish ishlari kasb xususiyatiga mos mutanosib bo'lishi ta'sir etkazish samaradorligini oshiradi.

Psixokorreksiyaning maqsadi psixologik korreksiya sohasidagi Amaliy psixologiyaning hozirgi zamon yutuqlari bilan tanishtirish, olgan bilimlarini amalda ishlata bilishni rivojlantirishdir. Shuningdek psixokorreksiya insonning psixik rivojlanishidagi kamchiliklarni tuzatishni usullarini ham o'rganadi. Psixokorreksiyaning asosiy vazifasi Respublikada va chet ellardagi psixodiagnostika va korreksiya bo'yicha erishilgan yutuqlarni ilmiy adabiyotlar orqali o'rganishni taqozo etadi. Korreksion ishlar ma'lum tartibda, ilmiy tanlov asosida, muayyan seans bo'yicha o'tkazilishi shart. Bunda emotsional zo'riqishga uchragan shaxs millati, yoshi, jinsi, individual, tipalogik xususiyati, ta'sirlanish darajasi hisobga olinishi kerak. Tuzatish ishlari, mashg'ulot, kasb xususiyatiga mos, mutanosib bo'lishi, ta'sir o'tkazish samaradorligini oshiradi.

Psixokorreksiyalovchi ta'sirning asosiy quroli sifatida sport psixolog ilgari suriladi, korreksion jarayon psixolog - sportchi juftligida kechadi. Mazkur jarayonni aks ettiruvchi to'rtta asosiy strategiya mavjud:

- 1) vaziyatni o'zgartirish;
- 2) vaziyatni o'zgartirish uchun o'zni o'zgartirish;
- 3) vaziyatdan chiqib ketish;
- 4) mazkur vaziyatda xayotining yangi jihatlariga e'tibor berish.

Psixokorreksiyaning so'ngi vazifalari uchta asosiy sohalardagi istalgan o'zgarishlarga erishishdir:

- kognitiv;
- emosional; (his- tuyg'u).
- o'zini tuta bilish.

Shaxsiy psixokorreksiyaning xususiyatlarini hisobga olib mazkur uchta alohida sohalarning har birida aniq vazifalarni qo'yish mumkin.

Kognitiv soha:

- 1) o'z xulq – atvori, munosabati, reksiyasi sababini anglash;
- 2) his-tuyg'u va xulq – atvor stereotiplarni anglash;

Yosh davrlari psixologiyasi

- 3) psixologik omillar va somatik buzilishlar orasidagi bog‘liqlikni anglash;
- 4) mojarolar va ruhiy jarohatlovchi vaziyatlarni kelib chiqishida o‘zining roli va javobgarligini his qilishi;
- 5) munosabat usullarini, o‘zining munosabati shakllanishi sharoitlarini anglashi.

Emosional sohada:

- 1) sportchining mutaxassis tomonidan emosional qo‘llab—quvvatlanishi;
- 2) sportchi o‘z tuyg‘ularini anglashi va yuzaga chiqarishi;
- 3) o‘ziga nisbatan yanada samimiy munosabatni shakllantirish;
- 4) boshdan o‘tkazish va emosional munosabatlar usullarini o‘zgartirish;

O‘zini tuta bilish , xulq- atvor- sohasi:

- 1) sportchidagi noadekvat reaksiyalarni korreksiyalash;
- 2) xulq – atvorning effektiv usullarini o‘zlashtirish.

Individual psixokorreksiyaning o‘tkazish shartlari:

- 1) sportchining psixologik yordam olish uchun ixtieriy roziligi;
- 2) sportchini mutaxassisga ishonchi;
- 3) sportchini tadqiq qilish jarayonida, korreksion dasturni shakllantirish va uni amalga oshirilishida sportchi faolligi.

Individual psixokorreksiya ko‘rsatma:

- 1) sportchining xohishi;
- 2) sportchining muammoli xarakteri (shaxsiy muammosi)
- 3) sportchini guruhda ishlashdan bosh tortishi yoki ba’zi sabablarga ko‘ra guruhda qatnasha olmasligi (jismoniy holati, kasallik);
- 4) sportchi xavotirining yuqori darajasi;
- 5) keskin qayg‘uli holat.

Individual psixokorreksiya qarshi ko‘rsatma:

- 1) yaqqol ifodalangan qo‘zgaluvchanlik;
- 2) ongining pastligi;
- 3) axlok – o‘doba me‘yorlarining pastligi.

Individual psixokorreksiyaning samaradorligi quyidagilar bilan aniqlanadi:

- 1) psixologning shaxs sifatidagi xususiyatlari (ijtimoiy kelib chiqishi, jozibadorligi, intellektual rivojlanishi, iroda, xarakter xususiyatlari);
- 2) sportchi va psixolog o‘rtasida shakllangan munosabat (ishonch, mutaxassisning obro‘ qozongani, sportchini mutaxassisga tobeligi);
- 3) sportchiga nisbatan psixolog tanlagan vaziyatning mosligi (psixologning tutgan yo‘li, psixologni sportchiga bo‘lgan munosabatida qabul qilgan boshqarish strategiyasi; ushbu tanlov psixolog tomonidan sportchining shaxsiy xususiyatlarini va vaziyat xususiyatlari inobatga olgan xolda amalga oshiriladi.
- 4) mutaxassis tomonidan ma‘lumotlarni shakllantirish usullari (isbotlash darajasi, mantiq, his-tuyg‘ularga qayta yondashuv). Shaxsiy psixokorreksiya texnika tanlovi mutaxassisning afzal ko‘rgan, sportchini shaxs sifatidagi va uning muammosi xususiyatlaridan kelib chiqqan xolda olib boriladi. Shaxsiy psixokorreksiya verbal ta‘sirning asosiy usullari ishontirish va ta‘sir etish

hisoblanadi.

Ishontirish—sportchining ongiga uning shaxsiy tanqidiy mulohazasiga (o‘y-fikriga) murojaat qilgan xolda ta’sir qilish usuli.

Ishontirish usulining asosini tanlab olish, ta’sir maqsadiga ko‘ra fakt (haqiqat) va xulosalarni mantiqiy tartibga solish tashqil qiladi. Ishontirish ratsional psixoterapiyaning asosini tashqil qiladi. V.M.Bexterev ishontirish va ko‘ndirishni birlashtirishni, ayniqsa o‘z-o‘zini tanqid qilishi past rivojlangan sportchilarda, juda foydali deb hisoblagan. Ishontirish mutaxassisning shaxs sifatidagi obro‘si bilan bog‘liq. va umuman, maslahatlashuv jarayoni natijasiga ta’sir qiluvchi, suggestiv elementni ajratib olish mumkin emas.

Qayta (takror) ishontirish (persuaziya) - avval shakllangan jarayonni qayta tiklash. Psixologik yordam ko‘rsatish paytida takror ishontirish deganda sportchini muommoning mohiyati va uni echish usullari haqidagi tasavvurini o‘zgartiruvchi maqsadga yo‘naltirilgan ishonchni shakllantirish izchilligi ko‘zda tutiladi.

Ta’sir etish sportchini ruhiy ta’sir doirasiga bevosita yoki bilvosita maqsadli ta’sir qilish jarayonidir

Ta’sir qiluvchi ob’ekt mantiqiy qayta ishlashi va uni tanqidiy baho bermay qabul qilish hamda asab ruhiy va somatik jarayonlar kechishiga ta’sir qilishi maxsus ishlab chiqilgan ma’lumotlar yordamida amalga oshiriladi. Boshqa omillar esa (mimika, harakat, imo-ishora) odatda qo‘shimcha hisoblanadi.

Ta’sir etishni bir necha turkumlari mavjud.

1. Ta’sir etish va o‘z-o‘ziga ta’sir etish .
2. Ochik va yopik.
3. Alokali va alokasiz.

Ta’sir etish sportchiga turli holatlarida kullaniladi: uygok xolida, tabiy uyku xolida, gipnotik uyku.

Psixokorreksiya amaliyotida ta’sir etish u yoki bu darajada sportchi bilan mutaxassisning har bir uchrashuvida mavjud bo‘ladi, lekin psixoterapevtik ta’sirning alohida usuli bo‘lishi ham mumkin.

Mustaqil psixoterapevtik ta’sir sifatida ta’sir etish sportchi holati va muammosining xarakterini hisobga olgan xolda va maxsus tipdan foydalanib, aniq formulalarni aytish yordamida amalga oshiriladi.

Korreksion ishning extimoliy natijalari:

1) Sportchining o‘zini talablari, kechinmalari, fikrlariga diqqatini kuchaytirishi.

2) O‘z-o‘zini baholash va kerakligini oshirish.

3) O‘z gapini bo‘lishga ruxsat berish (o‘z-o‘zini tushunish, o‘z-o‘zini qabul qilish, shakllantirish yoki orttirish)

4) O‘z-o‘zini takomillashtirishga harakat qilish

5) psixokorreksiyaning eng asosiy natijasi sportchini o‘z hayoti uchun javobgarligini va uni nazorat qilishni qabul qilishdir.

4) psixologik o‘zgarishlar o‘zgaruvchanligini demak, har bir uchrashuvdan samarali natija kutib bo‘lmasligini yodda tutish.

Shaxsiy immunokorreksiyaning asosiy bosqichlari:

Yosh davrlari psixologiyasi

- shartnoma tuzish;
- sportchi muammosini tadqiq qilish;
- muammoni echish yo‘llarini qidirish;
- psixokorreksiya dasturini ishlab chiqish;
- dasturni amalga oshirish;
- samaradorligini baholash;

Shartnoma tuzish. Bu bosqich sportchini mutaxassis tomonidan ma’lumot berishni o‘z ichiga oladi:

- korreksiya maqsadi haqida;
- o‘zining malaka darajasi;
- haq to‘lash
- psixokorreksiyaning taxminiy davomiyligi;
- mazkur holatda psixokorreksiyaning maqsadga muvofiqligi;
- psixokorreksiya jarayonida vaqtinchalik yomonlashuv xavfi mavjudligi haqida;
- sir saqlash darajasi haqida.

Sir saqlashni mutloq asosga ko‘tarish mumkin emas, chunki bu tushuncha nisbiydir, bir tomondan taqdim etilayotgan ma’lumotlar xarakteriga bog‘liq bo‘lsa, ikkinchi tomondan sportchiga ziyon keltirmaydigan materiallar ushbu qoidaga bo‘ysunmaydi. Quyidagi holatlarda kasb siriga rioya qilinmaydi:

- sportchi hayotiga katta xavf solinganda;
- sportchining jismoniy harakatlari;
- sportchini kasalxonaga yotqizish zarur bo‘lganda;
- uchinchi kishilar manfaatdorligi (qarindoshlar, yaqinlari, sportchining tanishlari).

Sportchi muammosini tadqiq qilish mutaxassis tomonidan quyidagi usullardan foydalanish natijasida olib boriladi: suhbat, intervyu, psixologik testlar.

Suhbat, mutaxassis tomonidan maqsadga yo‘naltirilgan holda tashkil qilinganda, butun psixokorreksiya jarayonini olib borishni asosiy usuli hisoblanadi. Bunda «sportchi-mutaxassis» muloqoti jarayonida olingan aniq ma’lumotlar asosida tadqiqotchini qiziqtirayotgan bog‘liqlik aniqlanadi. Psixologik (ruhiy) maslahatlashuv turli bosqichlarda qo‘llaniladi. Suhbatning spesifik turi sifatida intervyu farqlanadi. Intervyu – og‘zaki so‘rov yordamida ijtimoiy ruhiy ma’lumotlar olish usulidir. Intervyuning ikki turi mavjud: erkin va standartlashtirilgan.

Erkin intervyu suhbat mavzusi va shakliga bog‘liq emas va zarur ma’lumot olishda sportchi bilan hamkorlik qilishga mo‘ljallangan. Uning yutuqlariga sportchi va uning muammolari haqida to‘liq ma’lumot olish imkoniyatini berishida, sportchining bevosita o‘zini tutishi ish doirasidagi reaksiyalarini mutaxassis kuzatish imkoniga ega bo‘lishi, kamchiligiga ega – juda katta vaqt oraliq‘ini kiritish mumkin.

Standartlashgan intervyu shaklan anketaga yaqin, biroq javob shakllantirishda sportchining imkoniyatlariga kengroqdir.

Yosh davrlari psixologiyasi

U muammo tushunish uchun maslahatlashuv jarayonini boshida juda foydalidir.

Olingan ma'lumotlar keyinchalik aniqlashtiriladi va yangi fikrlarni ilgari surishda foydalaniladi. Yutuqlari: ma'lumotlilik, vaqtni tejash, natijalarni miqdoriy aks etish. Kamchiligi: keyinchalik himoya mexanizmlarini faollashuvi natijasida bevosita xulq-atvor realsiyalarini susayishi, sportchi bilan emosional aloqani yo'qotish xavfi.

Kuzatish – mutaxassis tomonidan sportchini ruhiy ko'rinishlari maqsadga yo'naltirilgan va idrok qilgan holda qabul qilinishiga mujassamlashgan ruhiy tadqiqotning elektrik usulidir. Mutaxassisga sportchi haqida ma'lumot to'plash, voqelikni ahamiyatli lahzalarini ajratib olish, uning holatidagi o'zgarishlarni kuzatishga imkon beradi. Kamchiliklariga quyidgilarni kiritish mumkin: mutaxassisni, ruxshunos tomonidan, sportchi tomonidan emas, dalilga e'tiborni kuchaytirish, keyinchalik unga tushuncha berish va o'zgartirish o'rniga uni keng yoritishga yo'naltirilgan ifodalanadigan sub'sitivligidir.

Ruhiy testlar – alohida turni biror-bir ruhiy holat yoki xususiyatni rivojlanishi yoki holatini darajasini o'lchashning standartlashtirilgan usulidir. Psixokorreksiya doirasida testlar sportchini muammosi turiga qarab tanlanadi va idealda jarayon dinamikasini kuzatish uchun psixokorreksiyaning boshida, o'rtasida, oxirida qo'llaniladi.

Ruhiy qo'llab-quvvatlash butun ruhiy yordam davomida olib boriladi va verbal (imzosiz) hamda noverbal (imzosiz bo'lmagan) bosqichlarda mutaxassisni sportchiga nisbatan entanatsiyasini ifodalanishi bilan namoyon bo'ladi.

Imzosiz darajaga bevosaita so'zlar, so'z birikmalari, metaforalardan sportchi o'z nutqida foydalanishi, hamda hamdardligi va tushunishni yaqqol ko'rinishlari kiradi.

Imzosiz bo'lmagan darajaga:

- «tana tili» (holati, imo-ishora, mimika);
- psixofiziologik reaksiyalar (teri qoplamalari rangini, nafas olish chuqurligi va tezligini, ter ajralish darajasini o'zgarishi)
- tovushlari xarakteristikasi (ohang, temo, temp, intonatsiya)

Imzosiz bo'lmagan ma'lumotlar asosida qilingan tahminlar haqiqiylikini sportchi bilan birga qayta tekshirib talab qilinadi. Bu imzosiz bo'lmagan ma'lumotlarni bir qator omillar yordamida aniqlanishi bilan asoslanadi. Masalan voqealar konteksti, sportchini shaxsiy xususiyatlari, yaqin odamlari bilan o'zaro munosabatlar xususiyatlari. Mutaxassis ularning ko'pchiligi haqida bilmasligi mumkin, bu esa u olayotgan ma'lumotlarga noto'g'ri ma'no berishi va natijada muammoni mohiyati va uning echimi haqida noto'g'ri tasavvurga ega bo'lishiga olib keladi.

Muammoni echish yo'llarini izlaganda, ushbu muammoni paydo bo'lishiga olib keluvchi his-tuyg'u, kechinmalar, maqsad, talablar-harakatlari boshqalar reaksiyasi, sabablar zanjirini ajratib olish zarur.

Psixokorreksiya dasturini shakllanishi jarayonida sportchiga uning shakllanishdagi hamda psixokorreksiya dasturini amalga oshirishdagi javobgarligi

darajasini tushuntirish, shuningdek, sportchining imkoniyatlarini aniqlash kerak.

Sportchining imkoniyatlarini aniqlash dialog (so‘zlashuv) va eshitish usullari yordamida olib boriladi.

Dialog (so‘zlashuv). Bir yoki bir necha kishini so‘zlar bilan almashinib o‘zaro muloqotda bo‘lishidir. Reklama keng ma’nodagi javob harakati, imo-ishora, sukut saqlash ko‘rinishida bo‘lishi ham mumkin. qadim Gresiyadagi odatdagi og‘zaki aqliy muloqotga suyanadi.

Quloq solish. Avvalambor boshqa odamni «eshitish» ushbu vaziyatda sportchini eshitishdir. Boshqacha qilib aytganda, «eshitish» jarayonida nafaqat talaffuz qilinayotgan so‘zlarni qabul qilish, balki ularni talaffuz qilish ohangi ham qo‘llaniladi.

Shunday qilib, sportchiga ta’sir qilishning asosida olib borilayotgan harakatlarni me’yori haqida, aniq yosh davrida maqsadli tahmin qilish va bilish jarayonlarini me’yorlari haqida nazariy tasavvurlar yotadi. Korreksiya dasturi esa shaxsiy va yosh rivojlanish qonuniyatlari haqidagi nazariy ma’lumotlarni tashhis ma’lumotlari bilan solishtirish asosida tuziladi hamda sportchini imkoniyatlariga suyangan holda olib boriladi.

Dasturni amalga oshirish tuzilgan shartnomaga asosan olib boriladi. Ushbu bosqichda echimni amalga oshirish rejasi aniqlanadi va uni ijro etish amalga oshiriladi. Zaruriyat tug‘ilganda, o‘zgartirish va qo‘shimchalar kiritiladi.

Samaradorligini baholash dasturda belgilangan va amalda erishilgan maqsadlarni o‘zaro solishtirib olib boriladi.

Yuqorida keltirilganlarni hisobga olgan holda, psixokorreksiya doirasida ekzistensial fenolinologik yondashuvdan foydalanish eng oqilona echimdir. Chunki shaxs o‘zini va tashqi olamni anglash jarayonida unga abstrakt bo‘lib tuyulgan ob’ektiv haqiqatga emas, balki, sub’ektiv haqiqatni belgi, qiyofalari, shuningdek, ular egallagan ma’noga urg‘u beradi.

Berilgan ma’no hosil qiluvchi tuzilmalar qiyofa-belgi qatoriga shuningdek tashqi va ichki o‘zaro munosabatlariga nisbatan tuzilishi natijasida hayot yo‘lining takrorlanmas bezagi to‘qiladigan bo‘shliq hosil qiladi.

Biroq haqiqiy ob’ektiv hayoti aynan sub’ektiv haqqoniylikning o‘zaro munosabati natijasida hosil bo‘ladi.

Fenomenologik odam ongida ob’ektiv dunyoni u ketma-ket kechirayotgan fenomenlar (nodir hodisalar) orqali tasavvur qilishini o‘rganish, XX asrning boshida falsafa tizimi sifatida ishlab chiqdi.

Uning asoschisi Edmund Husser o‘z oldiga barcha ilmiy tadqiqotlar uchun fundamental falsafa ishlab chiqishini maqsad qilib qo‘ydi.

Ushbu maqsadga erishish jarayonida tabiiy fanlarda mavjud bo‘lgan va xatolar asosi bo‘lgan ob’ekt va sub’ekt orasida dualistik parchalanishni hamda ong fenoliniga asoslangan fundamental birlikni aniqladi. Keyinchalik Husser Martin Heidegger odamzod borlig‘i muammolariga urg‘u berdi.

Ekzistensializm (mavjudlik) (falsafiy hayoti) – XX asr boshlarida irratsionalizm falsafasida yo‘nalish sifatida yuzaga keldi. Ushbu yo‘nalish doirasida inson mavjudligining (hayotining asosiy negizi «hayotda (olamda)

bo‘lish» hisoblanadi. Bu erda «olam» - buyumlar olami, vositalar birligi «bo‘lmoq» - «jalb qilinmoq»ni bildiradi, demak, «hayotda bo‘lmoq» nafaqat hayotda mavjudligi, balki bu olamda mavjudlikni bilib bo‘lmaydi. Shunday qilib, borliqning asosiy xususiyati «borliq - intilish - oldinga» bo‘lgan asl mavjudlikning ekzistent mavjudlik sifatida bo‘lishini aniqlab, ob‘ekt va sub‘ektning bir-biriga qarama-qarshiligi olib tashlanadi.

Shunday qilib, ekzistensial fenomenologik yondashuv borliqdagi yaxlit qarashlarni tahmin qiladi, uning doirasida borliqning mavjudlik muammolarini tadqiq qilish va oydinlik kiritishda quyidagi negizlarga rioya qilish kerak:

- kontekstuallik;
- «davr»ga sodiqlik;
- shoshilinch mulohalardan tiyilish;
- tushuntirish emas, anglash

Berilgan negizlarni intensiyallik «berilganlik»ni hisobga olgan holda qo‘llash kerak, u olam bilan ongi o‘rtasidagi o‘zaro munosabat vositasi bilan amalga oshiriladi. Psixolog, ekzistensial – fenomenologik yo‘nalishi doirasida shaxsni ichki dunyosi, tashqi olam va o‘z-o‘zi bilan o‘zaro munosabati usullarini tadqiq qilishda «Bu erda va hozir» vaziyatga diqqatni tiklaydi.

Biroq, berilgan munosabatlar, buning fikrimizcha, sportchi vaziyatining xususiyatlari bilan emas, balki uning olamni anglash jarayoni xossalari bilan aniqlanadi, uning natijasi bo‘lib muammoli vaziyat hamda uning keyinchalik rivojlanishi yoki o‘zgarishi hisoblanadi.

Boshqacha aytganda, sportchining muammosini tadqiq qilish chog‘ida, bizning fikrimizcha, mazkur paytga emas, anglash jarayonining kechish xususiyatiga urg‘u berish kerak, chunki anglash jarayonining yo‘nalishi va xususiyatlari shaxsiy xususiyatlar majmuasiga bog‘liqdir. Ushbu xususiyatlar o‘z ichiga quyilgilarni oladi: hayot yo‘lining takrorlanmasligi; bu yo‘lni bosib o‘tish natijasida shakllangan dunyoqarash; o‘tmish hozirgi zamon va hayolan shakllangan kelajak aks ettirilgan o‘z-o‘zini anglash va o‘z fikrlari va kechinmalarini hayoldan kechirib analiz qilib chiqish natijasidagi yo‘lning shaxsiy uydirmalari. Aynan shaxsiy xayolot -vaqtinchalik o‘zgarishlariga ta’sir qilishga mutaxassis sportchiga yordam berishi mumkin.

Bizning tuzuklarimizga qiyosiy tasdiqni, hayotiy dalillar bilimlarini emas, sub‘ektning ongidagi tushunchalarni anglashni shaxsni to‘g‘ri tushinishi va uning xulqini bashorat qilishning muhimligi haqida yozgan Rottera va Kelleydan tanishishimiz mumkin.

Demak, hayotda mavjudlik kontekst munosabatlar jarayonida kechayotgan, anglash jarayoniga nisbatan ikqilamchi munosabatda bo‘lgan «anglashni aks etishi» «kechinmaning o‘zi» kabidir, uning xususiyatlari sub‘ektning shaxsiy xususiyatlari bilan aniqlanadi.

Berilgan nuqtai nazardan, negizdan qandaydir ob‘ektiv haqiqatni «Mavjud emasligini» mantiqan tahmin qilish mumkin, chunki sub‘ektivizm ko‘zguisida ob‘ektiv olamni aks etish haqidagi bilimlar yagona ob‘ektiv bilim sifatida namoyon bo‘ladi. Bu haqda Yanchuk V.A. o‘zining «Ijtimoiy psixologiyada

ekzistensial fenomenologik yondashuvning xususiyatlari muhokamasida quyidagilarni yozadi: «Hech qaysi biologik, neyropsixologik, ba'zan esa ruhiy cheklanishlar chetda qoldirilishi yoki engib o'tishi mumkin emas va ular bizning olam yoki o'zining haqimizdagi turli xil reflektiv tasdiqda doimo mavjud bo'ladi. Bizning tajribalarimizda ushbu ma'lumotlarni (yoki interiretatsiyani cheklanishlarni) echish va tushuntirish, ijtimoiy-madaniy va ruhiy asoslangan xato fikr va xulosalarni engishga urinishlarni namoyon qiluvchi ekzistent fenomenologik yondashuvning eng asosiy qirralaridan birini shakllantiradi.

Ushbu yo'nalishda fikr yuritishini davom ettirib, shaxs o'zining borliqdagi istalgan paytida nafaqat yagona balki ob'ektiv olamga nisbatan ko'p qirrali va ma'nodosh bo'lmagan sub'ektiv kechinmalar iskanjasidagi cheksiz yolg'iz zotdir, deb ta'kidlashimiz mumkin. Biroq borliq va berilgan borliqni anglash jarayoniga nisbatan shaxsning yolg'izligini tan olgan holda biz, shuningdek, anglash natijasida, turgan gapki, yolg'iz emaslikni tan olishimiz kerak. Biz dalil sifatida «turli xil» kechinmalar «bir xil kashfiyotlar natijasi sifatida yuzaga chiquvchi mohiyati bo'yicha, allaqanday farqlanuvchi voqelikni eks ettiradigan Fan va san'atni mavjudligini esga olishimiz mumkin. Farqlanuvchi voqelik, birinchi navbatda ular tashqil qlgan belgi va qiyofalar hamda ularni anglatuvchi tushunchalar yakdilligi bilan aniqlanadi. Farqlanuvchi voqelikning mavjudligi, shuningdek, ko'rinuvchi farqlanuvchi voqelikning ham mavjudligini tahmin qiladi.

Ko'rinishning yuzaga chiqishi quyidagilar bilan tushuntirilishi (asoslanishi) mumkin:

- bir xildagi qiyofa va belgilar, biroq ularga turlicha ma'no berilishi – ko'rinuvchi farqlanuvchi voqelik;
- farqlanmaydigan boshqacha voqelikni ko'rinishi – bir xil tushuntiriluvchi yuzani turli xil belgi va qiyofalar. Binobarin, eklektik tanlovni biz taklif qilayotgan ruhiy falsafiy nuqtai-nazardan noaniqlikni qabul qilish orqali tasavvur qilish mumkin.

Aynan berilgan noaniqlik, sportchi murojaat qilayotgan xavotirli lahzani aks ettiradi. Boshqacha aytganda: berilgan xavotirli lahza «xushchaqchaq va javobgar bo'lish yoki qurbon bo'lishi orasidagi tanlov muammosini aks ettiradi.

Shunday qilib, bizning o'ylashimizcha ekzisten tanlov fikri, inson to'liq erki, kerakligini tushunish orqali erkinlikka etishishga ega ekanligida emas, balki u avval boshidanoq erkin, shuningdek yuzaga keluvchi vaziyatlarga nisbatan o'zining reaksiyasini tanlashda ham erkinligidan iboratdir, ularning ko'pchiligi har bir alohida olingan shaxsning takrorlanmas taqdir bezagini tashqil qiladi.

Odamning taqdiri va o'zaro munosabatlari mavzusi qadimgi grek ilmiy-falsafiy fikrida etarlicha sinchiklab ishlab chiqilgan. Uning qadr-qiymati hamda turkumi, zaruriy va tasodifning aynan shakllanishini va tasdiqlanishidadir deyishimiz mumkin. Shaxs va taqdir kuchlari tengligi fikri ekzistent fenomenologik yondashuvda o'zining yanada to'liqroq aksini topdi, uning doirasida, masalan, shaxsga tanlov uchun javobgarlik turli vaziyatlarda o'zi uchun tanlovni eng ko'p miqdoriy xillarini yaratmoq uchun NLP texnikasidan foydalanish imkoniyatini beradi. Bu muammo «javobgarlikni qabul qilish» uchun

emas, balki eng yaxshi tanlovni amalga oshirish, binobarin, «javobgarlik muammosiga» emas, «xillar» muammosiga borib taqalishi bilan asoslanadi. Biroq shaxs doimo qandaydir ijtimoiy shaxslar qurshovida bo'lganligi bois, anglash natijasida yuzaga kelgan o'zining chin qiyofasini topishi juda qiyindir, chunki u deyarli doimo o'zi va berilgan ijtimoiy shaxsni qiyofasini tushunish bilan ovoradir. Shunday qilib, ekzistensialistlarning «ozodlik anglangan zaruriyati» «Shiori» ushbu kontekstda «Ozodlik-shaxsiy borliqni tushunmoq» kabi namoyon bo'ladi. Bizning nuqtai nazarimizda, Franklning mantiqni izlash»idan juda katta farq qiladi, chunki avval boshdan borliqni mavjudligining dalilida aks etgan holda mantiq mavjuddir. Bunda urg'u izlashdan tushunishga ko'chiriladi. Borliqni anglash berilgan kontekstda nodir hayotni yozish kabi namoyon bo'ladi, uning jarayonida takrorlanmas odam shaxsiga ega bo'linadi. Ortodoks materializm nuqtai nazaridan berilgan vaziyat tasdiqlanishi shart. Biroq, biz diqqatni avvalambor sub'ekt to'g'risida aniqrog'i o'zini va olamni qabul qilishi haqida gap ketayotganligiga berishimiz kerak, binobarin, odamning muammosi ob'ektivlikka bilishga intilishni qoniqarsizligi bilan emas, balki bilish jarayonida yaklitlikka va avta nomlikga erishish bilan aniqlanadi.

Shunday qilib, vaziyatning xususiyatlaridan kelib chiqqan xususiyat muammoni echish (hal qilish) uchun imkoniyatlarni ochish maqsadi bilan birga hayotiy muhim vazifa – yo'lni o'z uydirmalari bilan anglashni amalga oshirish shaxsiy maslahatlashuv paytidagi ruxshunosning maqsadi hisoblanadi.

Yo'lni o'z uydirmalari bilan anglashni amalga oshirish uchun uni yaratmoq kerak. Yaratish belgilar yordamida amalga oshiriladi. To'g'rirog'i, tanlayotgan odamning ichki mos keluvchi, belgilar qatorini to'plash, tanlashdir. Ushbu to'plamni misoli sifatida dinni olish mumkin, chunki dunyodagi barcha dinlar og'zaki, shuningdek, ko'rish qatoridagi belgilar tilidan foydalaniladilar. Biroq belgilarni bunday anglangan holda ko'llanilishi juda muhim ruhiy nodir xodisaning bir qirrasigina hisoblanadi: odamning o'zi-o'zi bilmagan holda va ichki sabab natijasida - o'zi ham tushuntirib beraolmaydigan tushlar belgilarni hosil qiladi va yaratadi. Shunday qilib, tushlarni kelib chiqishi shaxsiy xususiyatga ega bo'lgan voqelikning bir qismi sifatida xarakterli xususiyati esa shaxsiy uydirmalarni o'ziga xos bo'lmagan lahzalar bilan u yoki bu shaklda bog'lanishi hayoliy sxemani nozik estetik fikr yuritish orqali tuzish hisoblanadi.

Sport jamoasining psixokorreksiya xususiyatlari.

Guruh bu ijtimoiy yaxlitlikdan malum belgilariga ko'ra (faoliyat xarakteri, ijtimoiy mavqei, rivojlanish darajasi va b.q.) ajratib olingan, chegaralangan hajmga ega kishilar jamoasidir.

Guruhlar ko'pincha quyidagicha klassifikatsiyalanadi:

Hajmiga ko'ra(katta, kichik, mikroguruhlar);

Ijtimoiy mavqeiga ko'ra:formal – nofarmal(rasmiy - norasmiy);

O'zaro bog'liqlik xususiyatlariga ko'ra(real, kontaktli va shartli);

Rivojlanish darajasiga ko'ra(past daraja: asosiatsiyalar, korporatsiyalar, diffuz; yuqori darajali: jamoalar);

Ahamiyatligiga ko'ra(referent, azolik guruhlar);

Yosh davrlari psixologiyasi

Ajratilgan belgilar har bir konkret guruhni faoliyatdagi maqsad va vazifalarini o'ziga xosligini belgilab beradi.

Psixokorreksion guruh - o'z-o'zini tahlil qilish, shaxsiy ko'nikmalarni hosil qilish, shaxslararo munosabatlarni tahlil qilish maqsadida sun'iy birlashgan kichik guruhlariga aytiladi. Bu o'zaro tasir shu erda va hozir tamoyili asosida guruh azolari o'zlari bilan yuz berayotgan jarayonlarni o'rganadilar.

Psixokorreksion guruh faoliyatining asosiy tamoillari:

Masuliyatlilik tamoyili(o'zi uchun va boshqalar uchun);

Yaqinlik (to'la ochiqlikni talab qilmasada, samimiylik, empatiya va sirni saqlashga asolanadi);

Qo'llab-quvvatlash tamoyili(psixolog guruh azolarini ko'llab-kuvvatlasa, guruh azolari bir-birlarini ko'llab-kuvvatlaydilar);

Kongruentlik tamoyili ("shu erda va hozir" vaziyatida har bir guruh azosi o'z-o'zi va boshqalar bilan yakdilligi).

Guruhiy psixokorreksiya ochiq va yopiq guruhlarda o'tkaziladi. Katta guruhlar - 25-30 kishi va kichik guruhlar – 5- 8-12 kishidan iborat bo'ladi. Yopiq guruhlarda guruh azolari soni doimiy bo'lsa, ochiq guruhlarda o'zgarib turishi mumkin. Guruhga og'ir jismoniy nuqsonlarga ega bo'lgan, ruhiy sog'lig'i bo'zilgan, guruhda ishlashni istamagan, yaqin qarindoshlarni, xizmat doirasida bir-biriga tobe bo'lganlarni, bir-biriga o'ta adovatli kishilarni qabul qilish mumkin emas.

Guruh qisqa muddatli(1-6 oygacha) yoki uzoq muddatli (bir necha yilgacha) bo'lishi mumkin.

Mashg'ulotlarning qisqa yoki o'zunligi korreksion ta'sirning maqsad va shakliga ko'ra har xil bo'ladi. Bir haftida uchrashuv soni 2-4 ta, vaqt davomiyligi 20-90 minutgacha bo'lgan holda belgilanadi. Marafon psixokorreksion mashg'ulotlar o'z maqsadlaridan kelib chiqqan holda 9-16-18 soat davom etishi mumkin.

Psixokorreksion guruh rahbari oliy psixologik malumotga, ushbu yo'nalishda mutaxassislikka, shuningdek, individual-guruhiy ishlarda sportchi sifatida tajribaga ega bo'lishi zarur. Har bir guruh yuqori kasbiy malakalarga ega bo'lishi lozim.

Xulosa shundaki, jismoniy madaniyat ta'lim mazmunida DTS talablari qatorida o'quvchi istaklarini, qiziqishlarini shakllantirish vazifalarini hal qilishda tizimli yondashuv masalasi mohiyatan zaruriy shartdir.

NAZORAT SAVOLLARI

1. Sport psixodiagnostikasi deganda nima nazarda tuiladi?
2. Sportda psixokorreksiya ishlari nimalarni o'z isiga oladi?

3. Motiv tushunchasiga ta’rif bering?

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO’YXATI

1. Achilov A.M., Akramov J.A., Goncharova O.V. Bolalarning jismoniy sifatlarini tarbiyalash. – Toshkent: Lider Press, 2009. – 200 b.
2. Salamov R.S. Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyati. Darslik. 1 tom. – Toshkent: ITA-PRESS, 2014. – 220 b.
3. Tangriyev A.T. Sport mashqi jarayonida bolalar va o’quvchilarning jismoniy qobiliyatlarini rivojlantirish uslubiyoti. – Toshkent: Ilmiy texnika axboroti-press nashriyoti, 2018. – 152 b.
4. Xolmurodov L.Z. Bolalar va o’smirlar sporti asoslari [Matn]: o’quv qo’llanma / L.Z. Xolmurodov. – T.: “O’zkitobsavdonashriyoti”, 2020. – 276 b.
5. Xolnazarova M.X., Muxliboyev M.Q. Yosh va pedagogik psixologiya. – Toshkent: “Fan va texnologiya”, 2014. – 208 b.
6. Авдулова Т.П. Психология подросткового возраста [Электронный ресурс]: учебник и практикум для академического бакалавриата / Т.П. Авдулова. – Москва: Издательство Юрайт, 2018. – 394 с.

Yosh davrlari psixologiyasi

2-AMALIY MASHG'ULOT MAVZUSI.

4-mavzu: Maktab yoshdagi bolalarning jismoniy va aqliy qobiliyatlarini rivojlantirishda psixotrening mashg'ulotlarning o'rni va samaradorligi

4.4. Amaliy mashg'ulotni o'qitish texnologiyasi

<i>Tinglovchilar soni: 20 nafar</i>	<i>Vaqt: 2 soat.</i>
<i>O'quv mashg'ulotining shakli</i>	Bilimlarni chuqurlashtirish va mustahkamlashga qaratilgan amaliy mashg'ulot
<i>Amaliy mashg'ulot rejasi</i>	4.1. Maktab yoshidagi bolalarning aqliy qobiliyatlarini rivojlantirishda psixotrening mashg'ulotlarni o'rni va samaradorligi. 4.2. Maktab yoshidagi bolalarning jismoniy rivojlantirishda psixotrening mashg'ulotlarni o'rni va samaradorligi.
<i>O'quv mashg'ulotining maqsadi</i>	Yosh davrlar psixologiyasini tadqiqot metodlari, psixodiagnostikasi va psixokorreksiyasi haqida ma'lumotlar berish, bilimlarni mustahkamlash va chuqurlashtirish.
<i>Pedagogik vazifa:</i> 1. Bolalarni jismoniy sifatlarini shakllantirishda psixotrening mashg'ulotlarni o'rni va samaradorligiga oid bilimlar yoritiladi; 2. Bolalarni jismoniy va intellekt sifatlarini rivojlantirish, aniqlashning psixodiagnostikasi, korreksiyasi, oddiy va murakkab tezlik reaksiyasini aniqlash mazmuniga oid bilimlarni beradi;	<i>O'quv faoliyatining natijasi:</i> Bolalarni jismoniy sifatlarini shakllantirishda psixotrening mashg'ulotlarni o'rni va samaradorligiga oid bilimlar mustahkamlanadi; 2. Bolalarni jismoniy va intellekt sifatlarini rivojlantirish, aniqlashning psixodiagnostikasi, korreksiyasi, oddiy va murakkab tezlik reaksiyasini aniqlashga oid bilimlar haqida ma'lumotga ega bo'ladi;
<i>O'qitish usullari va texnika</i>	Amaliy mashg'ulot, bir-biridan o'rganish usuli; klaster, insert, BBB texnikasi
<i>O'qitish vositalari</i>	Darslik, komp'yuter texnologiyasi, slaydlar, grafikli organayzer
<i>O'qitish shakli</i>	«Taqdimot», «Loyiha», «guruhlarda juftlik yoki kichik guruhlariga bo'linib ishlash».
<i>O'qitish shart-</i>	Texnik vositalar bilan ta'minlangan, o'qitish

Yosh davrlari psixologiyasi

<i>sharoitlari</i>	usullarini qo'llash mumkin bo'lgan o'quv xona.
<i>Monitoring va baxolash</i>	Kuzatish, og'zaki nazorat, yozma nazorat, savol-javobli so'rov, o'quv topshiriq, test.

Amaliy mashg'ulotning texnologik kartasi

Ish jarayonlari Vaqti	Faoliyatning mazmuni	
	O'qituvchi	Tinglovchi
1 bosqich. Kiris h (10 daqiqa)	<p>1.1. O'quv mashg'ulotining mavzusini, maqsadini, o'tkazish tartibini e'lon qiladi.</p> <p>1.2. Maktab yoshdagi bolalarda psixotrening mashg'ulotlari mavzusi bo'yicha tinglovchilarning bilimlarini faollashtirish maqsadida blis-so'rov o'tkazadi.</p> <p>(1). Psixotrening mashg'ulotlaridan misollar keltiring.</p> <p>(2). Maktab yoshdagi bolalarda psixotrening mashg'ulotlarini ahamiyati haqida nimalarni bilasiz?</p> <p>(3). Psixotrening so'zining ma'nosi qanday?</p> <p>Javoblarni aniqlashtiradi, xatolarni to'g'rilaydi, xulosalaydi.</p> <p>1.3. Mavzu bo'yicha tayanch iboralar va amaliy mashg'ulot mavzusi, rejasiga izoh beriladi.</p> <p>1.4. Mashg'ulotni o'tkazish shakli va baxolash mezonlarini e'lon qiladi.</p>	<p>Tinglaydi.</p> <p>Savollarga javob beradi.</p>
2 bosqich. Asosiy jarayon (60 daqiqa)	<p>2.1 Mavzu doirasida "Loyiha" texnologiyasi asosida organayzerlarda ishlab chiqishni tashkil etadi.</p> <p>2.2 Tinglovchilarni guruhlarga bo'lish orqali amaliy mashg'ulot tashkil etadi.</p> <p>O'qituvchi tinglovchilarga murojaat qiladi va eng to'g'ri javoblar hamda fikrlarni qayd qiladi.</p>	<p>Topshiriqni bajarishda "Loyiha" ketma-ketligini tuzadi va organayzerlarni to'ldiradi.</p> <p>Kichik guruhga bo'linib birgalikda aniq qo'yilgan masalani, ma'lum belgilangan vaqt ichida o'zaro fikr almashish, muloqot qilish orqali</p>

Yosh davrlari psixologiyasi

		yechishadi
3 bosqich. Yaku niy bosqich (10 daqiqa)	3.1. Mavzuda qo'yilgan savollar va ularning yoritilganiga o'qituvchi yakun yasaydi (xulosa qiladi) aytilmagan tomonlari ustida ishlash lozimligini aytadi. 3.2. Guruhlarga o'zaro baholash natijalarini e'lon qiladi. 3.4 Tavsia qilingan adabiyotlarni o'rganadi. 3.5. O'z-o'zini nazorat qilishi uchun savollar beriladi.	Tinglaydi, yozadi va mustaqil ishlash uchun topshiriqqa tayyorlanadi.

Maktab yoshidagi bolalarning aqliy qobiliyatlarini rivojlantirishda psixotrening mashg'ulotlarni o'rni va samaradorligi.

Zamonaviy psixologik adabiyotlarda va bu sohadagi mutaxassislar orasida trening atamasi juda ko'p ishlatilmoqda. Trening **ingliz** tilidan olingan bo'lib, "mashq qilish", "takrorlash" ma'nolarini bildiradi. Psixologik trening xaqida gap ketganda, bu atama ko'pchilik tomonidan "muammolarni echimi topiladigan mashg'ulot" sifatida qabul qilinadi. Aslini olganda trening mashg'ulotlari kishilarning muammolarini hal qilmaydi, balki shu muammolarning asosini taxlili qila olish uchun lozim bo'lgan ko'nikma va malakalarni hosil qiladi. Ya'ni **TRENING** – shaxsda mavjud bo'lgan yoki vujudga kelishi mumkin bo'lgan muammolarni hal qilish uchun zarur bo'lgan ko'nikma va malakalarni hosil qilish maqsadida turli xil o'yin va mashqlar orqali o'tkaziladigan mashg'ulot hisoblanadi.

Treningga ta'rif berish yoki uni tushuntirishda turli mualliflar tomonidan turlicha yondashuvlar keltirilgan bo'lsada, ularning aksariyati trening mashg'ulotlari o'yin va mashqlar orqali amalga oshirilishiga va trening jarayonida ko'nikma va malakalar hosil etilishiga e'tibor qaratganlar.

Jumladan, O.Gorbushina, trening – bu shaxsni o'zgartirishga qaratilgan hissiyotlarga boy bo'lgan mashg'ulotdir, deb ta'riflaydi. Shundan kelib chiqqan hoda treningni maqsadi va vazifalariga ham aniqlik kiritib olish mumkin. O'tkaziladigan psixologik treninglarning maqsadi quyidagicha bo'lishi kuzatiladi:

- ✚ Sportchi shaxsida muloqotchanlik ko'nikmalarini hosil qilish;
- ✚ Hayotdagi qarama-qarshiliklarni to'g'ri tushuna olish va tahlil qilishga o'rgatish;
- ✚ Sportchi shaxsining ichki holati (ruhiyati)ni o'zgartirishga erishish;
- ✚ Sportchi shaxsini kamoloti uchun zarur bo'lgan ko'nikmalarni hosil qilish;
- ✚ Favqulodda vaziyatlarda to'g'ri qaror qabul qila olish ko'nikmasini hosil qilish.

Tajribalardan kelib chiqib aytish mumkinki, treninglar uchun umumiy bo'lgan vazifalar mavjud bo'lishi mumkin emas. Chunki har bir trening o'z oldiga qo'ygan o'zining o'ziga xos va mos vazifalariga egaki, shunga muvofiq holda ham aytish mumkin-ki, treninglarda vazifa sifatida har bir tanlab olingan muammo yuzasidan ma'lum holatlar nazarda tutiladi. Lekin umumiy holda psixologik treninglarning vazifalariga quyidagilarni kiritish mumkin:

- ✚ Guruh a'zolarining bir-birlari bilan tanishuvini tashkil etish;
- ✚ Guruh a'zolari bilan birgalikda normalarga amal qilishga o'rganish;
- ✚ Guruh a'zolarining muammolarini gapirtirishga sharoit yaratish;
- ✚ Guruh a'zolari o'rtasida o'zaro do'stona muhit yaratish;
- ✚ Guruh a'zolarining kayfiyatini ko'tarish;
- ✚ Guruh a'zolari o'rtasida samimiylik muhitini yaratish;

Yosh davrlari psixologiyasi

- ✚ Guruh a'zolarining o'zaro jipsligini, ahilligini ta'minlash;
- ✚ Guruh a'zolarining "qayta aloqa"sini ta'minlash;

Hozirgi davrda odamlar orasida psixologik muammolarga duch kelish va bu muammolar natijasida ruxiy zo'riqishlar, asabiylashish hollari nisbatan ancha ko'p ko'zatilayotganligi sir emas. Bunday ruxiy zo'riqish va asabiylashishlarning natijasida insonlarda turli hayotiy muammolar, jumladan shaxslararo munosabatlarning bo'zilishi, yurak-qon tomir, asab tizimi kasalliklarining vujudga kelayotganligi ko'pchilikni, ayniqsa keng jamoatchilikni, shuningdek aynan psixolog mutaxassislarni ham tashvishga solayotganligi bejiz emas. Aytish mumkinki bunday asabiylashish holatlari turli darajadagi zo'riqishlar natijasida vujudga kelmoqda.

Ayni kunlarida asabiylashish holatlari ko'zatilayotgan quyidagi kishilar guruhini alohida ta'kidlab o'tish joiz:

1. Bolalar orasida:

1. Maktabgacha tarbiya muassasalari bolalari orasida ko'zatiladigan asabiylik holatlari

2. Kichik maktab yoshi o'quvchilari orasida ko'zatiladigan asabiylik holatlari;

3. O'smirlar orasida ko'zatiladigan asabiylik holatlari;

2. Kattalar orasida:

1. Ish joylarida (rahbar yoki xodimlar orasida) ko'zatiladigan asabiylik holatlari;

2. Oilada (er-xotin, qaynona-kelin, ota-ona va farzandlar orasida) ko'zatiladigan asabiylik holatlari;

3. Keksalar orasida (psixologik o'zgarishlar natijasida) ko'zatiladigan asabiylik holatlari.

Yuqorida sanab o'tilgan asabiylashishlardan kelib chiqadigan muammolar mavjud bo'lib, bu muammolarni echish imkonini topa olmaslik natijasida psixologik maslahat va psixologik korreksiyaga muhtoj bo'lib qoladigan bir necha xil guruhlar vujudga keladiki, bular:

1. Muloqotchanlikning etishmasligi muammosidan siqilgan kishilar guruhi.

2. Iqtisodiy etishmovchilikdan siqilgan kishilar guruhi.

3. O'z yaqinlarini yo'qotib siqilgan kishilar guruhi.

4. Turli baxtsiz hodisalardan keyin ruhiy zo'riqishlarni boshidan kechirayotgan kishilar guruhi.

5. Begona joyga ko'chib kelib, tub aholining bosimidan siqilgan kishilar guruhi.

6. Rahbarlar tomonidan yoki o'zidan kattalar tomonidan shaxsiyatiga tegilgan hollarda siqilishga duch kelgan kishilar guruhi.

7. Yangi o'qish yoki ish joyiga moslasha olmasdan siqilishga duch kelgan kishilar guruhi.

8. Chekish, ichish, narkotik moddalar iste'mol qilishdan qutila olmaslikdan siqilayotgan kishilar guruhi.

Yosh davrlari psixologiyasi

Yuqorida sanab o'tilgan muammolarni hal qilishda psixologik trening deb ataluvchi o'yin va mashqlar to'plamidan iborat mashg'ulotlar yordam beradi.

Shuni alohida qayd etish lozimki, trening jarayonida muammolarni echish ham, bu boradagi bilim, ko'nikma va malakalarni hosil qilish ham trenerdan shaxs psixologiyasi, shaxs individual psixologiyasi bilan ishlashni taqozo etadi. Shuning uchun psixologiyada bunday treninglar psixologik treninglar deb ataladi.

Har qanday psixologik treninglarni tashqil etish va o'tkazish quyidagi bosqichlardan tashqil topadi.

1. Guruhni tashqil etish yoki yig'ish bosqichi.
2. Boshlang'ich bosqich.
3. Ishni olib borish bosqichi.
4. Yakuniy bosqich.

Har qanday trening mashg'ulotlarini olib borishda samaradorlikka erishish uchun eng avvalo ishtirokchilar orasida samimiylik, ochiqlik, o'zaro ishonch muhitini yaratish lozim bo'ladi. Bular amalga oshmasdan turib, treningdan ko'zlangan maqsadga erishib bo'lmaydi. Bunday muhitni yaratish esa boshlovchidan katta mahorat talab etish bilan birgalikda trening jarayonida qo'llaniladigan usullarga ham bog'lik bo'ladi. Bunday usullar sirasiga "ta'limning noan'anaviy usullari" deb nom olayotgan va bizning ta'lim sistemamizga ham keng kirib kelayotgan usullar kiradi. Ular quyidagilardir:

- Aqliy hujum
- Bahs-munozara
- Psixogik mashq va o'yinlar
- Rolli o'yinlar
- Psixogimnastik mashqlar
- Kartochkalar usuli
- Muammoli vaziyatlarni tahlili etish
- Guruhlarga bo'lish
- Sahna ko'rinishi
- Rolli o'yinlar

"Aqliy hujum" usuli.

Trening jarayonida eng ko'p qo'llaniladigan usullardan biri "Aqliy xujum" deyiladi. Bu shunday usulki, muhokama qilinayotgan mavzu yuzasidan har bir ishtirokchi o'z fikrini bildirishi shart va trener har bir javob variantlarini e'tirozsiz va e'tibor bilan qabul qilishi lozim.

Bunda muhimi bildirilayotgan fikrga baho berish emas, balki ularning hammasini qabul qilish va har bir ishtirokchi aytayotgan fikrni doska yoki fitgart qog'ozga yozib borishdir. Aynan shu usuldan treninglarda juda ko'p foydalaniladi. Chunki bu usul ishtirokchilarning o'z mustaqil fikrlarini bildira olishining eng yaxshi yo'lidir. Bu usuldan trening boshida foydalanish maqsadga muvofiq. Ayniqsa, guruh kayfiyatini bilish, ularning bilim darajasini aniqlab olish va treningdan nima kutayotganliklarini bilib olishda bu — eng qulay usul hisoblanadi.

aqliy hujum natijasida olingan ma'lumotlar guruh bilan olib boriladigan keyingi ishlar uchun yo'llanma bo'lishi mumkin.

Aqliy hujum usulining foydali tomonlari quyidagilarda namoyon bo'ladi:

- nozik va munozarali savollarni muhokama qilishda
- o'ziga ishonmaydigan ishtirokchilarni munozaraga tortish va ularni qiziqtirish uchun (bu ishtirokchini albatta rag'batlantirish shart)
- qisqa vaqt mobaynida ko'proq fikr yig'ish uchun bu usul juda qo'l keladi.

"Aqliy hujum" bosqichlari.

Fikriy hujum quyidagi bosqichlardan iborat bo'lishi lozim:

1. Trener "Aqliy hujum" mavzusini taqdim qiladi.
2. Taqdim qilingan mavzu yuzasidan fikr, mulohaza va takliflarni bildirish uchun ishtirokchilarga imkon beriladi
3. Bildirilgan barcha fikr, mulohazalar maxsus qog'oz yoki doskaga yozib boriladi.
4. Muhokama yakunida guruhda turli fikrlilikdan yagona fikrga kelinadi.

Aqliy hujumning 3 ta qoidasi bor.

1. Barcha fikrlarni e'tirozsiz qabul qilish va har bir ishtirokchiga bildirgan fikri uchun minnatdorchilik bildirish.
2. Fikrlarni yozib olayotganda birorta ham fikrni tashlab ketmaslik, ya'ni har bir ishtirokchi bildirgan fikrni albatta yozib borish.
3. Bildirilgan fikrlarni yakunlash, bir qarorga kelish uchun har bir ishtirokchidan uning rozi yoki rozi emasligini so'rash shart.

Demak, "Aqliy hujum"ning samaradorligi uchun albatta ana shu qoidalarga rioya qilish lozim. "Aqliy hujum"ning asosiy qoidasi — bildirilgan barcha g'oyalarni hech bir e'tirozsiz qabul qilish. Shu sababli boshlovchi ishtirokchilar tomonidan bildirilgan fikrlarni diqqat bilan tinglab borishi va yo'naltirib turishi lozim. Bu qoidaga amal qilmaslik guruh kayfiyatini tushirishi va o'zaro ishonch ruxini so'ndirishi mumkin.

Boshlovchi ishtirokchilar tomonidan bildirilayotgan taklif va fikrlarni yozib olayotganda e'tiborli bo'lishi va ulardan birortasini ham tushirib qoldirmasligi kerak. Chunki ba'zan ishtirokchi o'z uyatchanligini engib, fikrini hayajon bilan bildiradi va o'zi bildirayotgan fikr barchaning diqqatini tortadi va muhokama qilinayotgan fikrlar ichida eng yaxshisi bo'ladi, deb ishonadi. Agar unga ozgina e'tiborsizlik qilinsa, u buni "Menga e'tibor qilishmadi, demak mening fikrim ularni qiziqtirmaydi", degan ma'noda tushunishi mumkin va "ichimdan top", "indamaslik", "kasallik"lariga chalinib qolishi ham mumkin.

Bildirilgan barcha fikrlarni ma'lum bir guruhga va shaklga keltirish bosqichiga o'tayotganda boshlovchi albatta ishtirokchilardan uning fikriga rozi yoki rozi emasligini yoxud boshqacha tushunib qolmaganligini so'rashi kerak, agar norozilik yoki tushunmovchiliklar bo'lsa, albatta aniqlik kiritish lozim bo'ladi.

Aqliy hujumning natijasi bu — turli xil g'oyalar, fikrlar, mulohazalar yig'indisidir. Asosiysi esa — ishtirokchilarning faol ishlashi. Shuning uchun trening davomida fikriy hujum natijalariga tez-gez murojaat qilib turish kerakki,

bunda ishtirokchilar o'zlarining faol harakatlari natijasini, ulardan keyinchalik ham foydalanilayotganligini ko'rishlari kerak, bu esa ularda "Nima keragi bor edi, bu gaplarning?" kabi savollar tug'ilishining oldini oladi.

Hozirgi zamon ta'lim jarayonida keng qo'llanilayotgan noan'aviy ta'lim usullaridan biri bahs-munozaradir. Bu usul trening mashg'ulotlarida ham yaxshi samara beradi.

Bahs-munozara usuli.

Baxs-munozarani tashqil etish. Munozarani katta guruhlarda o'tkazsa ham bo'ladi, lekin u kichik guruhlarda o'tkazilsa ko'proq foyda beradi. Muammoni guruhda muhokama qilish ishtirokchilarga nafaqat o'zaro fikr almashish, balki muhokama etilayotgan mavzu haqida aniq ma'lumotlar olish, o'z hissiyotlari va nuqtai nazarlarini ifoda etish imkoniyatini ham berishi mumkin. Munozara boshlanishidan oldin biror hikoya yoki voqea aytib berish va ishtirokchilar uning "ildizi"ni ilg'ab olishi munozara jarayonining yaxshi o'tashini ta'minlaydi.

Guruhda munozara o'tkazayotganda qoida sifatida shuni e'tiborga olish kerakki, biror ishtirokchi o'z fikrini bayon etayotganida boshlovchi uni bo'lib qo'yishga yoki uning fikri noto'g'riligini isbotlashga va o'zining so'zini o'tkazishga harakat qilmasligi kerak. Chunki bu beriladigan keyingi savolga butun guruhning yoki ko'pchilikning javob berishdan bosh tortishiga olib kelishi mumkin. Shuningdek, savol bergandan so'ng ishtirokchilarni shoshiltirmaslik, javobni o'ylab olishlari uchun vaqt berish lozim. Lekin bunda ular berilgan savol ustida ko'p o'ylanmasliklariga ham e'tibor berilsa, mashg'ulotning bir xil tempda va qiziqarli o'tishiga sharoit yaratiladi. Trener iloji boricha "ha", "yo'q" javoblariga eltuvchi savollar bermaslikka harakat qilishi lozim. Ishtirokchilarni gapirtirish uchun savollar tushunarli va aniq to'zilgan bo'lishi kerak.

Muayyan masalalarda guruhiy munozaralardan foydalanish muammoning turli echimlarini topishda asqotadi. Munozara ishtirokchilarning muhokama qilinayotgan mavzuga qiziqishini oshiradi, ularga o'z fikrini bayon qilish va boshqalarning fikrni eshitishiga imkon beradi. Bundan tashqari, munozara davomida muammo echimining turli yo'llari topiladi, guruhning birlashishiga va o'zaro mustahkamlanishiga olib keladi.

Treningda guruhiy munozara har bir ishtirokchining muayyan masalalarga oid tushuncha va qarashlarini aniqlab olish usuli sifatida ishlatiladi. Misol uchun, ishtirokchilarning "Oilaviy hayot va mas'uliyat", "Sevgi, oila va jinsiy aloqa", "OITSGa ongli munosabat", "Nizoli vaziyatlarni hal etish yullari" va h.k. mavzulardagi fikrlarini bilish qiziqarlidir. Shunda muammo echimlarini topish ham osonlashadi. **Baxs-munozara o'tkazishning bosqichlari.**

Munozara jarayoni quyidagi bosqichlardan iborat bo'lishi lozim.

1. Yo'naltirish bosqichi — bunda munozara mavzusi tanlanadi, maqsad aniqlanadi, ishtirokchilar tomonidan bildirilgan tushuncha, fikr, mulohazalar asosida ish uchun zarur bo'lgan axborot yig'iladi.

2. Vaqtni boshqarish bosqichi — bunda trener mavzuni e'lon qilish, ish shaklini tushuntirish va zaruriyatga qarab ishtirokchilarning fikrini yo'naltirib

turish uchun vaqtni oldindan taqsimlashi lozim.

3. Baxolash bosqichi — muhokama davomida barcha fikrlar eshitib boʻlgandan soʻng ularni tartib bilan asosli tarzda va hamkorlikda baholash juda muhimdir.

4. Tugallash bosqichi bunda munozara yakunlari sarhisob qilinadi. Guruhiy munozarada trener guruhda ishonch muhitini yaratish uchun masʼuldir. Shuning uchun u bir paytning oʻzida 2 ta rolni ham trener, ham ishtirokchi rolini oʻtashga burchlidir. Va oxirida trener yagona xulosani eʼlon qiladi, ishtirokchilarga minnatdorchilik bildiradi.

5.

Trening jarayonida mashq usuli

Mashq usuli — trening jarayonida ishtirokchilarni faollashtirish, kayfiyatini koʻtarish, ular orasida oʻzaro ishonch va samimiylik muhitini yaratish maqsadida pisixogimnastik mashqlar usulini qoʻllash taktikasidir.

Mashq usuli — zarur malaka va koʻnikma hosil qilish hamda ularni mustahkamlash uchun nazariy, amaliy bilimlarni ongli ravishda, koʻp martalab takrorlashdan iborat.

Bu usulning vazifasi — olingan bilimlardan koʻnikma va malakalarga utishdir.

Shuningdek, mashqlar trening davomida olingan maʼlumotlarni ishtirokchilar qanday oʻzlashtirayotganligini ham koʻrsatadi. Trenerdan talab qilinadigan xususiyatlar, yaʼni mashqni tanlashda trener nimalarni hisobga olishi zarurligi haqida gan ketganda quyidagilarni taʼkidlab koʻrsatish joiz.

Trener birinchi navbatda mashqni oʻtkazish natijasida guruxda qanday holat vujudga kelishini hisobga olishi lozim. Bunda asosan 2 xil holat koʻzatiladi.

a) butun guruxning holati oʻzgaradi.

b) guruhdagi har bir ishtirokchining holati oʻzgaradi.

Ikkinchi navbatda trener guruh taraqqiyotning qaysi bosqichida turganligini xisobga olishi kerak. Buni bilishning zaruriyati shundaki, guruh ishtirokchilari qanchalik jiplashgan boʻlsa, oʻzini erkin sezsa, oʻtkazilayotgan mashqlar tahlikasiz oʻtadi. Ayniqsa guruh aʼzolarining tana kontaktlariga oid boʻlgan va koʻzni yumib bajariladigan mashqlarga eʼtibor qaratish kerak, chunki bunday mashqlarning bevaqt oʻtkazilishi guruhda zoʻrikish yoki norozilik holatlarini keltirib chiqarishi mumkin.

Trener hisobga olishi zarur boʻlgan uchinchi holat kun vaqtini hisobga olishdir, kun boshlanishida guruhda ishchanlik, ahillik, oʻzaro ishonch muhitini yaratuvchi mashqlarni oʻtkazish maqsadga muvofikdir. Bu — guruhning ayni paytdagi ishga taalluqli boʻlmagan tashvish va muammolarini unutishga olib keladi, guruh aʼzolari "hozir va shu erda" degan sharoitni sezishadi. Bundan tashqari, butun diqqat-eʼtiborini va aqliy faoliyatini safarbar etishiga imkon tuhiladi. Kunning ikkinchi yarmida esa charchoqni tarqatadigan, hayajonli his-tuygʻularni yumshatishga olib keladigan mashqlarni oʻtkazish tavsiya etiladi.

"Tushgacha ochlikka qarshi, tushdan sung uyquga qarshi kurashish kerak" — bu har qanday trenerning shiori boʻlishi kerak.

Mashq usulida yo‘riqnomaning ahamiyati.

Mashqda eng asosiy samaradorlikni ta‘minlovchi kism yo‘riqnoma deyiladi. Mashqning samaradorligi yo‘riqnomaning aniq, puxta, oydin va ixchamligiga bog‘lik bo‘lib, u o‘zida etarli darajada zarur axborotlarni ifoda etishi kerak. Yo‘riqnomaning ortiqcha tafsilotlar va tushuntirishlar bilan to‘ldirmaslik kerak. U qanchalik aniq, qisqa, tushunarli bo‘lsa, mashq shunchalik samarali o‘tadi va kutilgan natijani beradi. Trenerning yo‘riqnomaning tushuntirish uchun sarflagan vaqti mashqni bajarishga ketgan vaqtga nisbatan kamroq vaqtni olsa, bunday yo‘riqnomaning risoladagidek yo‘riqnoma deyish mumkin. Trener yo‘riqnomaning tushuntirish davomida har bir ishtirokchi bilan ko‘z orqali kontakt o‘rnatishi kerak. Bu esa ishtirokchilarning e‘tiborini oshirish, diqqatini jalb etish va ularni yaxshiroq tushunishga olib keladi. Trener yo‘riqnomaning tushunarlilik yoki tushunmaganlik holati bo‘lganligini so‘rash shart.

Yo‘riqnoma hamma uchun tushunarli bo‘lganligini va ishtirokchilar nima qilishni bilib olganligiga ishonch xosil qilgandan keyingina boshlovchi mashqni bajarishga kirishishi mumkin. Agar mashqni bajarish jarayonida yo‘riqnomaning kimdir yaxshi tushunmagan bo‘lsa, u xolda mashqni bajarishni to‘xtatish va yo‘l qo‘yilgan xatoni to‘zlash lozim bo‘ladi.

Trenerning o‘zi mashq bajarishda qatnashishi kerakmi? degan savolga javob izlanadigan bo‘lsa, aytish mumkinki, bu savolga javob aniq emas. Bu borada faqat ba‘zi bir ko‘rsatmalarni ta‘kiddab o‘tish mumkin.

- Trener kunning 1-yarmida o‘tkaziladigan qisqa psixogimnastik mashqlarda imkoniyatiga qarab ishtirok etishi kerak, ayniqsa kun boshida. Buni xatto qoida sifatida qabul qilish ham mumkin. Imkoniyat deganda esa bitta odam trener bo‘lib ishlash qiyin, har doim yordamchi trener bo‘lishi kerakligi nazarda tutiladi.

- Ishtirokchilarning toq yoki juft soni talab qilinadigan mashqlarda guruhni to‘ldirish uchun qatnashishi mumkin. Lekin, bu trener shunday holatdagi barcha mashqlarda albatta qatnashishi shart deganimas. Lekin trener mashq jarayonida guruhni tartibga solib turishi kerak.

- Agar trenerdan mashqni nazorat qilib turish talab etilsa, u mashq bajarishda qatnashmaydi. Ayniqsa ko‘zni yumib bajariladigan mashqlarda.

Mashqni to‘xtatish va muhokama qilish.

Treninglar davomida qo‘llaniladigan mashqlar ishtirokchilar uchun qiziqarli va g‘ayri oddiy bo‘lganligi uchun odatda ko‘pchilik ularning o‘zoqroq davom ettirilishini istaydi. Lekin bu trenerning rejasi bo‘zilishiga va trening samarasining pasayishiga olib kelishi mumkin. Shuning uchun trener har bir mashqni vaqtida to‘xtatish va muhokama qilish texnikasini puxta egallashi zarur.

Mantiqiy yakunga ega bo‘lgan mashqlar ham mavjud. Bunday mashqlar jumlasiga "Bo‘zuq telefon" nomi bilan keng tarqalgan mashq kiradi. Bu mashq ma‘lumot oxirgi ishtirokchiga etib borganda yakunlanadi. Boshlovchi ba‘zan mashq tugashining shartlarini oldindan aytib qo‘yadi. Masalan, agar guruh ishtirokchilaridan birortasi gapirib yuborsa, bunday sharoitda mashq to‘xtatiladi. Boshlovchi tanlashi mumkin bo‘lgan yo‘llardan yana biri, mashqni oldindan aytib

berishdir. Bunda boshlovchi vaqtni ko'zatiib boradi va uning tugashini guruxga ma'lum qiladi. Lekin ko'pincha mashqni o'tkazishning chegarasini oldindan aniqlab bo'lmaydi, bunda asosiy e'tibor guruh a'zolari o'zlarini qanday sezishi, ularning bu ishga qo'shilganligi va qiziqqanlik darajasini hisobga olishga qaratiladi.

Umumiy qoida shunday: mashqdan qoniqish yuqori darajaga etganda, uni yakunlash kerak. Diagnostikani amalga oshirish va guruh ishtirokchilarining holatidagi o'zgarishlarni diqqat bilan ko'zatatayotgan boshlovchi ana shunday daqiqani payqab olishi kerak. Bu daqiqa shundan iboratki, bir tomondan mashq maqsadi uchun va uning muhokamasi uchun etarli materiallar yig'iladi, boshqa tomondan esa guruhning ko'pgina ishtirokchilari mashqni bajarishni davom ettirish niyatida bo'lib va uni tugatishga roziligini izhor etadilar.

Umumiy qoida shunday: mashq qanchalik ko'p va mazmunli axborot olishga yo'naltirilgan bo'lsa, uning muhokamasiga ham shuncha ko'p vaqt sarflanadi.

Agar mashqlarning maqsadi guruh a'zolari holatidagi o'zgarishlarni bilishga qaratilgan bo'lsa, unda muhokamada "Siz o'zingizni qanday his qilyapsiz?", "Hozir kayfiyatingiz qanday?" kabi qisqa savollar beriladi.

Ba'zan bir xildagi "yaxshi", "tetikman", "normada" kabi javoblar bilan chegaralaniladi. Ba'zi hollarda ishtirokchilarning aniq bir holatini ko'rgan boshlovchi o'zi ham ularga gan qotadi: "Siz hushvaqtsiz endi keyingi murakkab ishlarga ham o'tish mumkin", "Men ko'ryapmanki hamma tabassum qilayapti, menimcha kayfiyatlar yaxshi, ishni davom ettirish mumkin" va h.k.

Boshlovchi mashq jarayonida quyidagilarni ham ko'zatiib borishi lozim: ishtirokchilarda qiyinchilik tuhilayaptimi (agar qiyinchiliklar bo'lsa, u qanday mazmunga ega), ishtirokchilarning holati qanday o'zgarayapti, ular nimaga erishayapti va nimaga erisholmayapti. Bunday ko'zatishtlar esa mashqlar tugagandan keyingi beriladigan savollar xarakterini belgilaydi.

Psixotrening mashg'ulotlar

Mashq: «Assosiatsiya»

Ushbu mashq yaqin kishilari va oila a'zolari haqida ma'lumotlar yig'ishga yordam beradi.

«Assosiatsiya» mashqi ilk o'spirinlarning shaxslararo munosabatlari bo'yicha psixodiagnostik xususiyatga ham ega. Mashq ularning yaqin odamlari va ota-onalari bilan assosiatsiyalashuvini ko'rsatadi. Bu mashq ishtirokchilarda ancha jonlanish va qiziqish uyg'otishi ko'zatiladi.

O'yla va ayt, oila a'zolaringdan qaysilari senda assosiatsiya uyg'otadi?

Navbatdagi mashq ilk o'spirinlarni atrofdagilarga munosabati va xohish-istaqlarini namoyon qilishga o'rgatadi. Buning uchun «Do'stinga maktub» mashqi taqdim qilinadi.

Mashq: «Do'stinga maktub»

Ko'rsatma. Sizga do'stingizga maktub yozish taqlif qilinadi. Bunda siz a'zingiz haqingizda do'stingizga yozishingiz va tilaqlar bildirishingiz mumkin.

So'ngra siz maktubni xat jildga joylashtiring. Maktub anonim bo'lishi mumkin. Oxirgi mashg'ulotda hamma o'z maktubini oladi, o'qiydi va treningdan sovg'a sifatida olib qo'yadi.

4-5 yoshli bolalar uchun harakatli o'yinlar.

“Qizil, sariq, yashil”

O'yinga tavsif: Bolalar maydoncha atrofida aylana bo'lib turadilar, o'qituvchi qo'lga 3 xil rangdagi bayroqchalar (qizil, sariq, yashil) bo'ladi. Bolalar maydon atrofida aylanib yuradilar, yashil rang ko'tarilganda yuguradi, sariq rangda yuradi, qizilda esa to'xtaydilar. Xato bajargan ishtirokchilar o'yinni tark etadilar. O'yin shu tariqa davom etadi.

Xulosa: Bu o'yin orqali bolalar yo'lda harakatlanish qoidalarini (svetofor va uning ranglarida qanday harakatlanish kerakligi to'g'risidagi bilimlar, shu bilan birga diqqat va jismoniy jihatlarni rivojlanishiga yordam beradi.

“Doira ichi”

O'yinga tavsif: Bolalar maydonchaga chizilgan doira ichiga turib oladilar, o'qituvchi bir marotaba hushtak chalsa doira tashqarisiga ikki marotaba chalsa doira ichiga kirib oladilar. Doira ichiga kira olmagan ishtirokchi o'yindan chiqib ketadi. O'yin shu tariqa davom etadi.

Xulosa: Bu o'yin bolada chaqqonlik, tezkorlik, ziyraklik va boshqa shaxsiy va jismoniy sifatlarni shakllanishiga yordam beradi.

Autogen mashqlar tizimi: “O'z-o'zini ishontirish mashg'uloti”

O'quvchi psixologik jixatdan tayyorlanishda ortiqcha asab ko'zgalish jarayonlarini engishga o'rganish lozim. Chunki ortiqcha asab qo'zgalish mashqlangan holatiga (sport formasiga) yomon ta'sir etadi, sporchining yaxshi natija ko'rsatishiga halaqat beradi. Keyingi vaqtda ortiqcha asab qo'zgalishini kamaytirish uchun sportsmenlar o'z - o'zini ishontirish mashg'ulotidan foydalanayaptilar. Jumladan Tokiodagi Olimpiadada Polsha shtangistlari o'z-o'zini ishontirish mashg'ulotidan juda keng foydalanadilar va shu yaxshi natijalarga olib keldi.

Auto – o'zim, **Genno**-yaratama, erishaman-grekcha so'z bo'lib, bu metod, ya'ni o'z-o'zini ishontirish metodi ikkinchi signal tizimiga tayanadi, ma'lum so'zlar bilan o'quvchi o'zidagi ortiqcha asab qo'zgalishlarini kamaytiradi. Aytiladigan so'zlar mushaqlarni bo'shashtiradi, nafas olishni chuqurlashtiradi va boshqa psixologik jarayonlarni normallashtiradi. O'quvchi maxsus trenirovka qilish natijasida o'zini ishontiraoladi. Buning uchun avvalo metodikasini bilib olib va 3-4 marta mashq qilish lozim. Shundagina ma'lum natijaga erishish mumkin. Mashg'ulotni o'tirib va yotib bajarish mumkin. Albatta yotib bajarish ustun, chunki bunda mushaqlarning bo'shshishi onson, o'tirib bajarish qulayroq, nega deganda ko'pingcha yotishga imkoniyat bo'lmaydi. Hozircha o'quvchilar qullayotgan mashg'ulot aslida shifokor Shulsning tizimidan olingan. U asosan kasallar uchun ishlatgan (Rotkevich. Polsha psixologi). Uning tizimini biroz

o'zgartirib o'quvchilarga tadbiiq etganlar. Yana chuqurroq qo'rsa, bu mashg'ulot aslida tog'larda qo'llanilgan.

Mashg'ulot qilish natijasida o'quvchi o'z-o'zini ishontirish qobiliyatiga ega bo'la oladi. Bu trenirovkani autogennaya trenirovka deb ataladi. Auto-o'zim Genno yarataman, erishaman (grekcha so'z). Bu metod ya'ni o'z-o'zini ishontirish: GDR, Chexoslovakiya, Polsha o'quvchilarini tarbiyalashda oxirgi paytlarda keng qullanilayapti. Asosiy maqsad o'quvchilarning mashqlangan holatini yanada takomillashtirishdir. Autogen trenirovkasi bilan shug'illanish natijasida sportsmen diqqatini bir no'qtaga to'plab o'zini tinchalantirish natijasida yarim uyqu holatigacha olib kelishi mumkin.

Yarim uyqu holatida bu mashg'ulotni qilish odamning organizimiga ijobiy ta'sir qiladi, uning ortiqcha emosional qo'zg'algan holatini kamaytiradi, salomatlikni yaxshilaydi. Jismoniy va aqliy ishchanlikni oshiradi, xatto og'riqni ham yo'qotadi. (m-n: bola yiqilib tushdi, katta odam og'irigan joyini o'psa bola ovinadi).

Autogen trenirovkasi quyidagi maqsadda qo'llaniladi.

1) Mashq yoki musobaqadan keyingi jismoniy toliqish (utomleniya) ni yo'qotish yoki pasaytirish va sport bilan shug'ullanish qobiliyatini tiklash.

2) Musobaqa paytidagi emosional zo'r berish bilan bog'liq bo'lgan umumiy asab toliqishini yo'qotish yoki pasaytirish.

3) Musobaqani yoki start oldidan vujudga keladigan ko'ngilsiz holatlarda haddan tashqari qo'zg'algan asab tizimini vazminlik holatiga solish.

4) O'yqusizlik holati bilan kurashish. O'zini ishontirish metodini sportda qo'llashda qo'yidagi vazifalarni ochadi.

1. Trenirovkadan oldin oladigan dam unimli bo'ladi.

2. O'yqusiz holati bilan kurashishga yordam beradi, ayniqsa musobaqa oldidan.

3. Emosional holatning haddan tashqari oshib ketishiga yo'l quymaslik.

4. Musobaqa paytidagi xayajonlanish holatlarni kamaytirish (start lixoradkasi).

Amaliy mashg'ulot uchun tarqatma materiallar

Instruksiya: Diqqat bilan kuyidagi keltirilgan savollarni ukib chiking va ularga o'z javobingizni bering.

Hayolingizga kelgan birinchi javobni bering.

1. Professor kech soat 8da budilnikni 9-ga kuyib, uykuga etdi. U necha soat uxlaydi?

2. Erkak kishi o'zining bevasining singlisiga uylanishi mumkinmi?

3. Avstraliyada ham 8-mart bormi?

4. Mamedning 10-ta kuyi bor edi. 9- dan boshkasi hammasi ulib koldi. Necha kuy koldi?

5. Sen Aljirda kunib utadigan Gavana-Moskva reysi bilan uchadigan samolet uchuvchisidan. Uchuvchining eshi nechada?

6. Oylar 30-31 kunlar bilan tugaydi. Kaysi oyda 28 bor?

7. Sen notanish xonaga kirib kolding. U erda benzin va gaz bilan

Yosh davrlari psixologiyasi

enadigan chiroklar bor ekan. Sen birinchi bo‘lib nimani yokishing kerak?

8. Moskvadan Peterburgga va Peterburgdan Moskvaga bir vaqtda 2 poezd yulga tushdi. Peterburgga kelaetgan poezdning tezligi 2-chisirikidan uch marta katta. Uchrashgan vaqtda ularning har biri Moskvadan qancha masofada o‘zoklikda bo‘ladi?

9. Ota va o‘g‘il avto xalokatga uchrashdi. Otasi shu joyning o‘zidayok xalok bo‘ldi, o‘g‘lini esa kasalxonaga yuborishdi. Operatsiya vaqtida xirurg bolani ko‘rib: «Voy xudoyim-ey, bu mening o‘g‘lim-ku deb baqirip yubordi. Shunday ham bo‘lishi mumkinmi?

10. Arxeologlar eramizdan avvalgi 35-yili chikkan tangani topib olishdi. Shunday ham bo‘lishi mumkinmi?

11. Yog‘ochni 12 bo‘lakka bo‘lish uchun uni necha marta arralash kerak?

12. Qo‘llarda 10- ta barmok bor, 10- ta qo‘lda nechta barmok bor?

13. Yomg‘irda quyon qanday shox tagida turishi mumkin?

14. Vrach (xakim) bemorga 30 minut oralig‘i bilan 3-ta ukol belgiladi. Bemor ularning hammasini qancha vaqt ichida olib bo‘ladi?

15. Birdan 100 gacha bo‘lgan qatorda necha 9 bor?

16. Tungi karavul kundo‘zi ulib koldi. Unga nafaka tulanadimi?

17. 7- ta sham yonib turgan edi. 3-ta tasini uchirib qo‘yishdi. Nechta sham koldi?

18. Ikki kiloli qadok tosh 1 kg va yarimta g‘isht og‘irligita teng. Bitta g‘ishtning og‘irligi qancha?

19. 16 kavatli uyda bir liliput (pakana) odam yashaydi. U har kuni ertalab ishga ketayotib liftga pastga tushib, so‘ng ishga ketadi, ishdan kaytaetganda esa 10 kavatgacha liftga kutarilib, u yog‘iga piyoda ketadi. U nimaga shunday odatni har kuni takrorlaydi.?

Test javoblari.

Savollarga javob berishda fakatgina noto‘g‘ri ya‘ni «-» belgili javoblargina xisoblab chiqiladi va shunga karab sinaluvchining xarakteristikasi beriladi.

Kalit

1. 1 soat.

2. Yuq (chunki u kishining o‘zi ulib ketgan. Ulgan odam nafaqat xotining singlisiga balki mutloqo uylana olmaydi):

3. Xa (bu kun hamma joyda kalendarida bor):

4. 9

5. Sinaluvchining eshi;

6. Hammasida;

7. Gugurt:

8. Bir xil masofada:

9. Xa (bu uning onasi):

10. Yuq (u vaqtda tiyin bo‘lmagan):

11. 11:

12. 50 :

13. Xul shox tagida:

Yosh davrlari psixologiyasi

14. 1 soat;
15. 20;
16. Yuk;
17. Uchta (uchta uchirildi, qolgani yonib bo'lgan;)
18. 2 kg.
19. Buyi etmaydi.

0-1-geniy(daxo); 2-4 intellektual; 5-7 muloxazali; 8-10 o'rtacha; 11-12 - aql uchkunlari kurinib turadi; 13-19 psixokorreksiyaga muhtoj.

NAZORAT SAVOLLARI

1. Sportda psixotrening bu-?
2. Sportchining psixik holatlari bu-?
3. Mental trening bu-?

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YXATI

1. Велитченко В. К. Физкультура для ослабленных детей. М., 2000. 168с.
2. Василенко С. Г. Методические указания по закаливанию детей и подростков. Витебск, 2002. — 20 с.
3. Гурфинкел В. С. Проблема физиологии движений. Л., 1990.
4. Добровольский В. К. (ред.) Учебник инструктора по ЛФК. М.: Физкультура и спорт, 1994.
5. Евсеев С. П., Шапкова Л. В. Адаптивная физическая культура. М., 2000. 240с.
6. Литош Н.Л. АФК.: Психологопедагогическая характеристика детей с нарушениями в развитии.-М., 2002. 140с.
7. Физическое воспитание детей и подростков, имеющих отклонение в состоянии здоровья. Методические рекомендации. Минск, 1995. 39 с.
8. Чудная Р. В. Адаптивная физическая культура. Киев, 2000. 358с.
9. Шапкова Л. В. Средства адаптивной физической культуры. Москва. 2001.
10. Родионов А.В. Психология физического воспитания и спорта: учеб.для вузов / - М.: Академический проект; Фонд «Мир», 2004. – 576 с.



KEYSLAR BANKI

I. Mavzu: O‘quvchi-sportchilarning musobaqa oldi holatlari va ularni psixologik tayyorlash

Keys-stadining asosiy maqsadi: Hozirgi kunda sportchilarning musobaqa oldi holatlari va ularni psixologik tayyorlash haqida tushuncha berish. Yoshlar ongida mustahkam dunyoqarash, qalbida sog‘lom e‘tiqodni shakllantirish, muammoli vazifalarni echishda nazariy bilimlarini qo‘llash; muammoni aniqlab, uni hal qilishda echim topishga o‘rgatish.

O‘quv faoliyatidan kutiladigan natijalar: keys mazmuni bilan oldindan tanishib chiqib, tayyorgarlik ko‘rish; sportchilarning musobaqa oldi holatlari va ularni psixologik tayyorlashni to‘g‘ri tahlil qilish; loqaydlik va beparvolik yo‘lidagi nuqsonlarni ko‘rsatib berish; aniqlangan kamchiliklarni bartaraf etish yuzasidan takliflar kiritish; muammoli vazifalarni echishda nazariy bilimlarini qo‘llash; muammoni aniqlab, uni hal qilishda echim topish.

Ushbu keys-stadini muvaffaqiyatli amalga oshirish uchun oldindan o‘quvchilar quyidagi bilim va ko‘nikmalarga ega bo‘lmoqlari zarur:

O‘quvchi bilishi kerak: sportchilarning musobaqa oldi holatlari va ularni psixologik tayyorlashni to‘g‘ri tahlil qilishni sportda kibr, loqaydlik, beparvolik, xudbinlik kabi muammolar.

O‘quvchi amalga oshirishi kerak: mavzuni mustaqil o‘rganadi; muammoning mohiyatini aniqlashtiradi; g‘oyalarni ilgari suradi; ma‘lumotlarni tanqidiy nuqtai nazardan ko‘rib chiqib, mustaqil qaror qabul qilishni o‘rganadi; o‘z nuqtai nazariga ega bo‘lib, mantiqiy xulosa chiqaradi; o‘quv ma‘lumotlar bilan mustaqil ishlaydi; ma‘lumotlarni taqqoslaydi, tahlil qiladi va umumlashtiradi;

O‘quvchi ega bo‘lmog‘i kerak: kommunikativ ko‘nikmalarga; taqdimot ko‘nikmalariga; hamkorlikdagi ishlar ko‘nikmalariga; muammoli holatlarni tahlil qilish ko‘nikmalariga.

Axborot olish manbalari ro‘yxati :

Asadov Y.M. Ruhiiy holatlar diagnostikasi va korreksiyasi. T., 2000.

Po‘latov J.A. Kasb-hunar kollejlarning xatar guruhiga mansub o‘quvchilarini kasbga moslashtirish texnologiyasi. T., 2013.

Babushkin G.D. Psixologiya fizicheskogo vospitaniya. Omsk, 1998.

Gapparov Z.G. Sportivnaya psixologiya. Uchebnik. T., 2009.

Gapparov Z.G. Sport psixologiyasi. Darslik. T., 2011.

Gapparov Z.G. Sportchini psixologik tayyorlash (erkin kurash misolida). T., 2010.

Tulyaganova G.Q., Atabekova K.G‘. Sportda psixokorreksiya // Trenerlar va sport psixologlari uchun uslubiy qo‘llanma. – T., 2019.

Texnologik xususiyatlardan kelib chiqqan holda keys-stadining tavsifnomasi:

Keys hayotiy, syujetsiz keyslar kategoriyasiga kiradi va statistik materiallar asosida tuziladi. Keys qisqa, tuzilmalangan. Bu keys-topshiriqdir.

Keys didaktik maqsadlariga ko‘ra vaziyat sub‘ektini rivojlantirishning yangi strategiyalari va yo‘llarini ishlab chiqishga rag‘batlantiradigan keyslar toifasiga kiradi.

II.Keys-stadi: “O‘quvchi-sportchilarning musobaqa oldi holatlari va ularni psixologik tayyorlash”

Kirish. “O‘quvchi-sportchilarning musobaqa oldi holatlari va ularni psixologik tayyorlash” mavzusi “Yosh davrlari psixologiyasi” modulidan muammoli vaziyatlarni hal etish bo‘yicha amaliy mashg‘ulotda keysga asoslangan o‘qitish texnologiyasi asosida ishlab chiqilgan.

Sportchilarning musobaqa oldi holatlari va ularni psixologik tayyorlash har bir jismoniy tarbiya fani o‘qituvchining vazifasidir. Sportchilarda musobaqalarga beparvolik, loqaydlik va o‘z manfaatini jamoat manfaatidan ustun qo‘yish salbiy psixologik xarakterdir. O‘z jamoasini, yurtini, kelajagini o‘ylagan sportchi hech qachon musobaqa oldi holatlariga beparvo bo‘lmaydi. Barchamizga ayon bo‘lishi kerakki, qaerdaki sportchilarda mashg‘ulotlarda va musobaqalarga beparvolik va loqaydlik bilan qarasa birgini uning mag‘lubiyati etishib chiqayotgan yosh sportchilarning ruhiyatiga salbiy ta‘sir qiladi.

Ushbu keysda keltirilgan sportchilardagi muammoli vaziyatlarni hal etish jarayonida o‘rganilgan o‘quv mavzusi bo‘yicha bilimlarni mustahkamlashga, muammolarni tahlil qilish va qirralarni yakka tartib yoki guruhlarda qabul qilish ko‘nikmalarini egallashga, ijodiy va o‘rganish qobiliyatlari, mantiqiy fikrlash hamda qarorlarni mustaqil qabul qilishga va o‘z-o‘zini nazorat qilishga yordam beradi.

Ushbu keysni muvaffaqiyatli amalga oshirish uchun mavzu bo‘yicha sportchilarni musobaqa oldi holatlari va ularni psixologik tayyorlash haqida bilim va ko‘nikmalarga ega bo‘lishi zarur. Keys-stadidagi asosiy muammo sportchilarning musobaqa oldi holatlari va ularni psixologik tayyorlash jarayonlarida alohida e‘tibor qaratishdan iborat.

O‘quvchi-sportchilarning musobaqa oldi holatlari va ularni psixologik tayyorlash.

Hozirgi zamon jahon sporti uchun xos bo‘lgan xususiyatlar sifatida sport natijalarining izchil va sezilarli darajada o‘ssishi, 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 xususiyatlari 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 takomillashtirish muhim dolzarb muammo sifatida qarash lozim. Musobaqalarda sportchilarning imkoniyatlarini aniqlash va belgilab olish. Bu ham psixodiagnostikaning eng zaruriy bo‘limlaridan biri hisoblanadi. Sportchining start oldidagi psixik holatiga asoslangan holda musobaqadan oldingi prognozlariga ayrim o‘zgartirishlar

kiritiladi. Musobaqalardan oldingi diagnostika birinchi navbatda boshqaruv vositalarini yoki star toldi emosional holatlarini o‘z-o‘zini tartibga solish vositalarini zamonaviy tarzda qo‘llay bilish uchun zarurdir. Sportchini “Menga nima” deb qarash, loqaydlik, bepisandlik, shuhratparastlik, trener-o‘qituvchini eshita, tushuna bilmaslik, tanqidga chidamaslik, xatosini tan olmaslik – bu egosentrizm dardiga duchor bulgan sportchining belgilari. Bunday misollarni ko‘plab keltirishimiz mumkin.

Sportchining holati va xatti-harakatlarni boshqarish quyidagi tarzda namoyon bo‘ladi:

1. Muayyan motivlarni tanlashda (sportchini izchil ravishda o‘tkaziladigan sport mashg‘ulotlariga ko‘niktirish bilish.).

2. Muloqotning o‘ziga xosligida (tayyorgarlik mashg‘ulotlari va musobaqalar chog‘ida yuz beradigan turli vaziyatlarda sportchiga nimani va qanday aytishni bilish).

3. Startoldi holatlarida sportchining o‘z holatini boshqarish va o‘z-o‘zini tartibga solishiga yo‘naltirilgan hamda mashg‘ulotlar yoki musobaqalardagi kuchli zo‘riqishlardan so‘ng o‘zini qayta tiklab olishga yo‘naltirilgan maxsus psixologik tadbirlardan foydalana bilishda.

Sportchilarni o‘rgatish va tayyorlashda tipik xususiyatlariga ko‘ra guruhlarga 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.

Savollar:

1. Sizing fikringizcha ushbu maqolada muallif qanday muammoni ko‘tarib chiqqan?

2. Maqolada muammoni tasdiqlovchi qanday dalillar mavjud?

3. Sportchidagi beparvolik, loqaydlik tufayli vujudga kelgan holatlarni ajratib oling hamda ushbu muammoning kelib chiqish sababi nimada deb uylaysiz?

4. Muallif o‘z maqolasida muammoni oldini olish yo‘llarini qanday bayon etgan?

5. Sizing fikringizcha ushbu muammoni qanday echish mumkin?

III. Amaliy vaziyatni bosqichma-bosqich tahlil qilish va hal etish bo‘yicha o‘quvchilarga metodik ko‘rsatmalar

Keys-stadini echish bo‘yicha individual ish yo‘riqnomasi

1. Avvalo, keys-stadi bilan tanishing. Muammoli vaziyat haqida tushuncha hosil qilish uchun bor bo‘lgan butun axborotni diqqat bilan o‘qib chiqing. O‘qish paytida vaziyatni tahlil qilishga harakat qiling.

2. Birinchi savolga javob bering.

3. Ma‘lumotlarni yana bir marotaba diqqat bilan o‘qib chiqing. Siz uchun muhim bo‘lgan satrlarni quyidagi harflar yordamida belgilang:

“D” harfi – muammoni tasdiqlovchi dalillar,

Yosh davrlari psixologiyasi

“S” harfi – muammo sabablarini,

“O.O.Y.” harflari – muammoni oldini olish yo‘llari.

4. Ushbu belgilar 2-,3-,4-savollarga echim topishga yordam beradi.

5. Yana bir bor savollarga javob berishga harakat qiling.

Guruhlarda keys-stadini echish bo‘yicha yo‘riqnoma

1. Individual echilgan keys-stadi vaziyatlar bilan tanishib chiqing.

2. Guruh sardorini tanlang.

3. Vatman qog‘ozlarda quyidagi jadvalni chizing

Muammoni tahlil qilish va echish jadvali

Muammoni tasdiqlovchi dalillari	Muammoni kelib chiqish sabablari	Muallif tomonidan taklif qilingan echim	Guruh yechimi

Ishni yakunlab, taqdimotga tayyorlang.

Auditoriyadan tashqari bajarilgan ish uchun baholash mezonlari va ko‘rsatkichlari

O‘quvchilar ro‘yxati	Asosiy muammo ajratib olinib, tadqiqot ob‘ekti aniqlangan maks. 6 b	Muammoli vaziyatning kelib chiqish sababi va dalillari aniq ko‘rsatilgan maks. 4 b	Vaziyatdan chiqib ketish harakatlari aniq ko‘rsatilgan maks. 10 b	Jami maks.20 b

Auditoriyada bajarilgan ish uchun baholash mezonlari va ko‘rsatkichlari

Guruhlar ro‘yxati	Guruh faol maks. 1 b	Ma‘lumotlar ko‘rgazmali taqdim etildi maks.4 b	Javoblar to‘liq va aniq berildi maks.5 b	Jami maks.10 b

8-10 ball –“a’lo”, 6- 8 ball – “yaxshi”, 4- 6 ball – “qoniqarli” , 0 -4 ball – “qoniqarsiz”

IV. O‘qituvchi tomonidan keys-stadini echish va tahlil qilish varianti

Keys-stadidagi asosiy muammo

Sportchilarning musobaqa oldi holatlari va ularni psixologik tayyorlash jarayonlarini izchil amalga oshmayotganligi.

Muammoni tasdiqlovchi dalillar

Sportchilarning musobaqa oldi holatlariga beparvolik, xudbinlik, loqaydlik, manmanlik sifatlarini namoyon etish:

1. “Menga nima” qabilida ish yuritish.

2. Psixologik tayyor emasligi.

3. O‘z-ustida ishlash, o‘z-o‘zini nazorat qilish va boshqarish ko‘nikmasini shakllanmaganligi.

Muammoli vaziyatning kelib chiqish sabablari: Trener-o‘qituvchining

Yosh davrlari psixologiyasi

sportchini mashg'ulotlarida va tarbiyasidagi xatoliklariga e'tibor bermaslik, mas'uliyatsizlik, ota-onani farzandini nazorat kilmaslik.

Muallif o'z maqolasida muammoni oldini olish quyidagi yo'llarini ko'rsatib bergan: Trener-o'qituvchini sportchini mashg'ulotlariga va tarbiyasiga katta e'tibor berish, soglom muxit o'rnatish, milliy urf-odatlar ruxida kamol toptirish.

Vaziyatdan chiqib ketish harakatlari: Sportchini mashg'ulotlarda qatnashishini nazorat qilish, "ota-ona + sport maktab + mahalla" uchligi bilan ish yuritish.

Yakuniy xulosa

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 etishtirish yo'llarini izlash va shu kabi yana bir qator maqsadlarga erishish motivini shakllantirish lozim.

TESTLAR BANKI

Yosh davrlari psixologiyasi

“YOSH DAVRLARI PSIXOLOGIYASI” MODULI BO’YICHA TEST SAVOLLARI

№	Test topshirig'i	To'g'ri javob	Muqobil javob	Muqobil javob	Muqobil javob	Mavzu
1.	Psixologiya so'zining lug'aviy ma'nosi-bu?	Psixologiya (yunon) grek tilidan tarjima qilinganda – ta'limot, jon bilim to'g'risida («psyche» – jon, ruh va «logos» – ta'limot, ilm) degan ma'noni anglatadi	Psixologiya lotincha tilidan tarjima qilinganda («psyche» – fan va «logos» – ixtiro) degan ma'noni anglatadi	Psixologiya inglizcha tilidan tarjima qilinganda («psyche» – holat va «logos» – ta'limot, ilm) degan ma'noni anglatadi	Psixologiya fransuzcha tilidan tarjima qilinganda («psyche» – ong va «logos» – ilm) degan ma'noni anglatadi	1-mavzu
2.	Psixologiya fanining “asoschisi” qaysi qatorda ko'rsatilgan?	Arastu	Gippokrat	Mark Avreliy	Sokrat	1-mavzu
3.	Psixologiya fani nimani o'rganadi?	Shaxsning ruhiy rivojlanishini, psixik omillarini, qonuniyatlarini va mexanizmlarini	Shaxsning psixik holatlarini	Shaxsning psixik xususiyatlarini	Insonlar o'rtasidagi psixologik muammolarni	1-mavzu
4.	Psixik taraqqiyot qonunlarini ontogenez rivojlanishi jarayonining har bir bosqichlarida kishilarga xos bo'ladigan psixologik xususiyatlarni o'rganadigan psixologiya fanining sohasi qanday ataladi?	Yosh davrlari psixologiyasi	Injenerlik psixologiyasi	Pedagogik psixologiyasi	Ijtimoiy psixologiyasi	1-mavzu
5.	“Bolalar intellektining paydo bo'lishi” asarining muallifi kim?	Piaje	Blonskiy	Ananyev	Freyd	1-mavzu
6.	Qaysi yosh davrida turli kasblarga qiziqish, kelajagida kim bo'lishni tasavvur qilish yuz beradi?	o'spirinlik davri	Bolalik davri	yetuklik davri	o'smirlik davri	1-mavzu
7.	Yosh davrlar psixologiyasini o'rganadigan sohani toping?	Ontonegez	Akselerasiya	Androgogika	Akmeologiya	1-mavzu
8.	Ilk o'spirinlik davri qanday tariflanadi?	Kamolot bo'sag'asi	Yetuklik davri	Ilk balog'at davri	Psixologik davri	1-mavzu
9.	Psixika-bu?	Real voqeya va hodisalarni inson ongida aks etishi	Psixika bu insonning ichki dunyosi: uning ehtiyojlari va qiziqishlari, istak	Obyektiv dunyoning subektiv obrazi, materialistik bo'lmagan aksidir	Bilishimizni, anglashimizni ta'minlaydi	1-mavzu

Yosh davrlari psixologiyasi

			va mayllari			
10.	Sportchilar shaxsi va faoliyatining psixologik tomonlarini qaysi fan o'rganadi?	sport psixologiyasi	jismoniy tarbiya	psixologiya	pedagogika	1-mavzu
11.	Kichik maktab yoshidagi bolalar aynan necha yoshga to'g'ri keladi?	7-11 yosh – 1-4 sinf (boshlang'ich maktab) yoshiga	11-13 yosh – 5-6 sinf (o'smirlilik) yoshiga	14-15 yosh – 7-8 sinf (ilk o'spirinlik) yoshiga	16-17 yosh – 9-10 sinf (o'spirinlik) yoshiga	2-mavzu
12.	O'smirlilik davri taxminan necha yoshlarga to'g'ri keladi?	11-16 yoshlarga	10-13 yoshlarga	14-15 yoshlarga	16-17 yoshlarga	2-mavzu
13.	Bolaning o'qish faoliyatiga nima undaydi?	motiv	vazifa	qiziqish	maqsad	2-mavzu
14.	Temperament, xarakter, qobiliyat qaysi tipologik xususiyatlarga kiradi?	individual	shaxsiy	tipologik	fiziologik	2-mavzu
15.	Psixik (bilish) jarayonlar ko'rsatilgan qatorni ko'rsating:	Sezgi, idrok, xotira, tafakkur, xayol, nutq, diqqat	Qobiliyatlar, malakalar, ko'nikmalar iste'dodlar	Xarakter, temperament, tuyg'u, iroda	O'zini anglash, yo'nalganlik, faollik	2-mavzu
16.	Qobiliyat – bu:	Faoliyat bilan bog'liq individual psixologik xususiyat	Bilish jarayon.	Muomala natijasi	Orttirilgan xususiyat	2-mavzu
17.	Psixikaning tarkibiy qismlari qaysi javobda to'g'ri ko'rsatilgan?	Psixik jarayonlar, psixik holatlar, psixologik (ruhiy) xususiyatlar	Psixik jarayonlar, onglilik, o'zini-o'zi anglash	Psixik xususiyatlar, psixik aks ettirish	Psixika, yosh davrlar psixologiyasi	2-mavzu
18.	Shaxs tajribasiga alokador har qanday ma'lumotni eslab qolish, esda saqlash, esga tushirish va unutish bilan bog'liq psixik jarayon:	xotira	sezgilar	tafakkur	idrok	2-mavzu
19.	Kichik maktab yoshi davrida yetakchi faoliyat qaysi?	o'qish faoliyati	predmetli faoliyat	o'yin va mehnat faoliyati	mehnat faoliyati	2-mavzu
20.	Temperament tiplari qaysi qatorida to'liq ko'rsatilgan?	xolerik, sangvinik, flegmatik, melonxolik	xolerik, sangvinik, flegmatik,	sangvinik, flegmatik, melonxolik	sangvinik, flegmatik, xolerik,	2-mavzu
21.	Kishining har kungi psixik faoliyatini odatdagi xayot va sharoitlarida taxlil kilishdan iboratdir – bu	kuzatish metodi	anketa metodi	suxbat metodi	eksperiment metodi	2-mavzu

Yosh davrlari psixologiyasi

	kaysi metod?					
22.	Qaysi javobda psixik kechinmalar keltirilgan?	xayajon, empatiya,	temperament,xayajon	empatiya, qobiliyat	tafakkur, nutq	2-mavzu
23.	O'quvchining psixofizologik holati –bu:	Ruxiy-jismoniy holati	Ma'naviy holati	Aqliy holati	Jismoniy-aqliy holati	2-mavzu
24.	Temperament necha turga bo'linadi?	4 ta	3ta	5 ta	2 ta	2-mavzu
25.	Keskin vaziyat sababli yuzaga keladigan emosional holat?	stress	emosiya	refleks	affekt	3-mavzu
26.	Psixologiyada qo'llaniladigan asosiy metodlar:	kuzatish, so'roq, test, tajriba, modellashtirish	kuzatish, test, tajriba, o'rganish	kuzatish, test, tajriba, intervyu, trening	kuzatish, anketa, test, tajriba, model	3-mavzu
27.	Motiv nima?	harakatga undovchi kuch	vazifa	qiziqish	maqsad	3-mavzu
28.	Psixodiagnostika nima?	Shaxsni psixologik xususiyatlarini uning psixik nuqsonlarini va bu nuqsonlarning sabablarini maxsus psixologik metodlar yordamida o'rganish, aniqlash	Shaxsning ma'naviy shakllanishini ta'minlovchi shart-sharoitlar yaratish	Shaxs kamoloti va intellektual taraqqiyoti jarayonida vujudga kelishi mumkin bo'lgan psixologik buzilish nuqsonlarni oldini olish	Shaxs guruh bilan uning psixologik masalalar bo'yicha saviyasini oshirishga qaratilgan tadbirlar	3-mavzu
29.	Psixokorreksiya nima?	tuzatish	maslaxat berish	qo'rqitish	yo'l ko'rsatish	3-mavzu
30.	Psixologiyada "Sosimetriya" metodining mohiyati nimada?	Ma'lum sharoitga moslashtirilgan kichik guruhlardagi munosabatlarni o'lchash	Odamlarning narsa va hodisalarga munosabatini o'rganish	Muayyan bir vaziyat yoki muammoni hal qilish jarayonida inson psixologiyasidagi o'zgarishlarni o'rganish	Odamlarni kasbga yaroqligi, iste'dodi bo'yicha maxsus usullarni qo'llab saralash	3-mavzu
31.	Shaxs shakllanishiga ta'sir etuvchi omillarni ko'rsating	Irsiyat, muhit, tarbiya, ta'lim.	Ruhiyat, holat, xususiyatlar	Ijtimoiy muhit, psixologik iqlim	Shaxsning mustaqilligi, erkin fikrlashi	3-mavzu
32.	So'roq metodining turlari:	og'zaki, yozma, erkin, standartlashtirilgan	og'zaki, yozma, erkin, savol-javob	og'zaki, erkin, standartlashtirilgan	B) og'zaki, yozma, intervyu	3-mavzu
33.	Metod so'zi qanday so'zdan olingan?	Yunoncha	Inglizcha	Tojikcha	Ruscha	3-mavzu
34.	Psixologik yosh - bu:	o'zining psixologik ontogenez darajasiga ko'ra mos keluvchi jismoniy yoshi	yoshning o'zgaruvchanligi	inson psixologiyasidagi o'zgarishlar tizimi	odamlarning narsa va hodisalarga munosabati	3-mavzu
35.	Psixogigiyena - bu:	odam ruhiy salomatligini saqlash va mustahkamlash haqidagi fan	o'z-o'zini ishontirish mashg'uloti	shaxsni psixologik xususiyatlari	odamning ruhiy rivojlanishi haqidagi fan	3-mavzu
36.	Jismoniy	o'zini tuta bilish	o'zini oliyjanob	o'zini katta tutish	o'zini tuta	4-mavzu

Yosh davrlari psixologiyasi

	tarbiyada bolaning irodaviy sifatining yuksak darajasi?		bilish		bilmaslik	
37.	Jismoniy tarbiya fani o'qituvchisining sport faoliyatini tashkil qiladigan va boshqaradigan yondashuv usuli bu-....	mashg'ulotlarda hamkorlikda ishlash	faqat ko'rsatma berishi	nazorat qilishi	baholashi	4-mavzu
38.	Trening so'zining lug'aviy ma'nosi?	Mashq, mashg'ulot	Holat	Vaziyat	Imkoniyat	4-mavzu
39.	Trening so'zini ta'rifini ko'rsating?	Terening – mashq qilish, biror maqsadga yo'naltirilgan pedagogik va psixologik aqliy o'yin mashqlarini ijro etish	Trening – bu muomala madaniyatiga oid mashqlar	Trening – bu aqlni peshlashga doir mashqlar	Trening – bu muloqotchanlik usuliga oid o'yinlar tizimi	4-mavzu
40.	Autogen mashqlar tizimi.....	o'z-o'zini ishontirish mashg'uloti	xotirani rivojlantirish mashg'uloti	o'z-o'zini baholash mashg'uloti	chaqqonlikni oshirish mashg'uloti	4-mavzu
41.	Test so'zining ma'nosini ko'rsating:	Test - inglizcha so'z bo'lib, sinash, tekshirish demakdir	Test - lotincha so'z bo'lib, asoslash demakdir	Test - inglizcha so'z bo'lib, saralash demakdir	Test - grekcha so'z bo'lib, baholash demakdir	4-mavzu
42.	Musobaqa bu -?	O'quvchi faoliyatini belgilovchi, kuzatuvchi omildir	Sportchining mahorati	Sportchining imkoniyati	Sportchining g'alabaga chorlash	4-mavzu
43.	Tashxis nima?	aniqlash va baholash	sinash	saralash	ijro etish	4-mavzu
44.	Talant deb nimaga aytiladi?	iste'dodning yuqori darajasi	borliqqa aktiv ta'sir etish	kuchli qo'zg'otuvchining ta'siri	topshiriqni bajarish qonuniyatiga	4-mavzu
45.	Insonni harakatga undovchi narsalar bu..?	Motivlar	Temperament	Xarakter	Ehtiyoj	4-mavzu
46.	Individuallik – bu?	Individning o'zgachaligi, o'ziga xosligi	Shaxsning taraqqiy etishi	Individ va shaxs o'rtasidagi tafovut	Shaxsni hayvonlardan farqlovchi xususiyat	4-mavzu
47.	Qobiliyat nima?	Faoliyat bilan bog'liq individual psixologik xususiyat	Ortirilgan hususiyat	Bilish jarayoni	Muomala natijasi	4-mavzu
48.	Psixodiagnostika ishining mazmuni qaysi bandlarda to'g'ri ifoda etilgan?	O'quvchilarning psixologik xususiyatlarini aniqlash, o'qituvchining kasbga yaroqliligini ilmiy asosda tekshirish, salbiy xolatlarni ijtimoiy-psixologik ildizlirini tekshirish, o'quvchilarni 1-chi sinfga qabul qilishda psixologik metodikalar bilan	Shaxsning ma'naviy shakllanishini ta'minlovchi shart-sharoitlar yaratish	Shaxs kamoloti va intellektual taraqqiyoti jarayonida vujudga kelishi mumkin bo'lgan psixologik buzilish nuqsonlarni oldini olish	Shaxs guruh bilan uning psixologik masalalar bo'yicha saviyasini oshirishga qaratilgan tadbirlar	4-mavzu

Yosh davrlari psixologiyasi

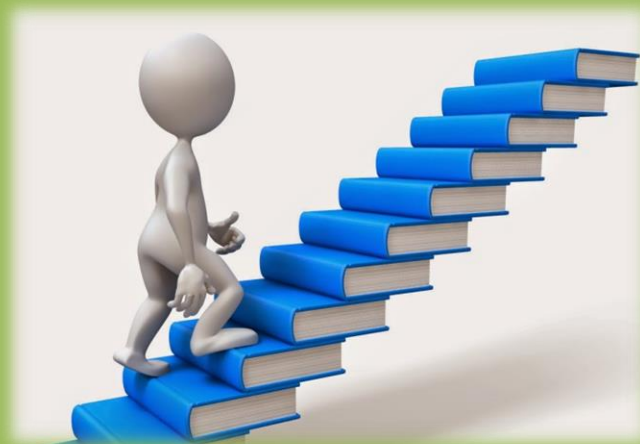
		ishtirok etish				
49.	Treningda ishtirokchilarning miqdori necha kishini tashkil etsa maqsadga muvofiq bo'ladi?	15-20 nafar	5-8 nafar	40-50 nafar	Aniq soni belgilanmagan	4-mavzu
50	Treningning asosiy maqsadi nima?	shaxsning psixologik (ruhiy) jihatdan ozod qilish, unda tabiiy erkinlikni xis etishni hamda o'z guruhida va undan tashqarida o'zaro munosabat va aloqa o'rnatishni shakllantirishdir	Odamlarning narsa va hodisalarga munosabatini o'rganish	Muayyan bir vaziyat yoki muammoni hal qilish jarayonida inson psixologiyasidagi o'zgarishlarni o'rganish	Odamlarni kasbga yaroqligi, iste'dodi bo'yicha maxsus usullarni qo'llab saralash	4-mavzu

Umumiy nazorat savollar:

1. Yosh davrlari psixologiyasi nimani o'rganadi?
2. Yosh davrlari psixologiyasining vazifalari nimalardan iborat?
3. "Pedagogik psixologiya"- bu?
5. "Yosh va pedagogik psixologiya" fanining metodlarini aniklang?
6. Go'daklik va ilk bolalik davri necha yoshlarni o'z ichiga oladi?
7. Ilk bolalik davrida etakchi faoliyat nima?
8. Bolaning psixik rivojlanishini ta'minlovchi omillar va shart-sharoitlarni aniklang?
9. 3 yosh krizisi (inkirozi) qanday hatti – harakatlarda ifodalanadi?
10. Bola to'g'ri yurishni, mulokotga kirishishni, predmetli faoliyatni egallash xususiyatlarini kaysi davrda egallaydi?
11. 3 yoshgacha bo'lgan bolalarning psixik rivojlanishidagi asosiy o'zgarishlar nimalar?
12. Maktabgacha yosh davri necha yoshlarni o'z ichiga oladi?
13. Maktabgacha yoshdagi bolalarning eng asosiy xususiyati nima?
14. Maktabgacha yoshdagi bolalarda xarakter xislatlaridan kaysilari faol rivojlana boshlaydi.
15. Eng avvalo bola maktabga kaysi jihatdan tayyor bo'lishi kerak?
16. Bolaning maktabda ta'lim olishga tayyorgarligi qanday jarayonlarda ifodalanadi?
17. Maktabgacha yoshdagi bolaning psixik taraqqiyotiga xos xususiyatlar kaysilar?
18. Kichik maktab yoshi davri necha yoshlarni o'z ichiga oladi?
19. Kichik maktab yoshida yuzaga keladigan yangi o'zgarishlar nimalardan iborat?
20. Kichik maktab yoshi davrida etakchi faoliyat kaysi?
21. Kichik maktab yoshidagi o'kuvchilarda nima orkali ta'limga bo'lgan munosabat yanada faol namoyon bo'ladi?
22. O'smirlik davri necha yoshlarda ro'y beradi?
23. O'smirlik yoshiga o'tishda yuzaga keladigan asosiy qayta shakllanish nimalardan iborat?
24. O'smirlik yoshida o'zaro munosabatlarning xususiyatlari va "tanglik" davrining kechishi nima bilan aniklanadi?
25. Ilk o'spirinlik davri qanday ta'riflanadi?
26. Ijtimoiy psixologik holat bo'lgan o'spirinlik kandy ifodalanadi?
27. O'spirinlik davrida yuzaga keladigan yangi xususiyatlar nimalardan iborat?
28. "Akseleratsiya" terminining ma'nosi nima?
29. Bolaning o'qish faoliyatiga nima undaydi?
30. Birdan yonishga, portlashga o'xshagan psixologik holat?
31. Keskin vaziyat sababli yuzaga keladigan emosional holat?
32. Sportchilar shaxsi va faoliyatining psixologik tomonlarini qaysi fan o'rganadi?
33. O'spirinlik yosh davriga necha yoshli bolalar mansub?
34. Jismoniy tarbiya fani o'qituvchisining faoliyat komponentlari deganda nima nazarda tutiladi?

Yosh davrlari psixologiyasi

35. Psixologiya soʻzining loʻgʻaviy maʼnosi– bu?
36. Kim psixologiya fanining "asoschisi" deb hisoblanadi:
37. Shaxs - bu:
38. Shaxsning ijtimoiylashuvida qanday omillar asosan muhim sanaladi:
39. Psixik (bilish) jarayonlar koʻrsatilgan qatorni koʻrsating:
40. Faoliyat turlari necha turga boʻlinadi?
41. Oʻquvchining psixofizologik holati –bu:
42. Temperament necha turga boʻlinadi.
43. Trening soʻzi qanday maʼnoni anglatadi?
44. Psixika-bu?
45. Sport psixologiyasi-?
46. Musobaqa bu -?
47. Metod soʻzi qanday soʻzdan olingan?
48. Bu davr – oʻziga xos ruhiy inqiroz yoki tanglikni boshdan kechirib, shaxsning ijtimoiy va kasbiy mavqeini anglashdan boshlanadi?
49. Yosh davrlar psixologiyasini oʻrganadigan sohani toping?
50. Oʻsish va rivojlanishning tezlashuv jarayoni nima?
51. Motiv nima?
52. Oʻquv faoliyati motivatsiyasining manbalari qaysilar?
53. Qaysi javobda psixik kechinmalar keltirilgan?
54. Kishining xar kungi psixik faoliyatini odatdagi xayot va sharoitlarida taxlil kilishdan iboratdir – bu kaysi metod?
55. Sunʼiy hosil kilingan psixologik sharoitda namoen buluvchi psixik faoliyatni taxlil kilishdan iboratdir-bu kaysi metod?



GLOSSARIY

Yosh davrlari psixologiyasi

Ontogenez psixologiyasi - inson psixikasining yosh jihatdan ontogenezi, psixik jarayonlar hamda inson shaxsi xislatlarining ontogenezi o'rganuvchi fan.

Psixologik yosh - o'zining psixologik ontogenez darajasiga ko'ra mos keluvchi jismoniy yoshi.

Psixogigiena - odam ruhiy salomatligini saqlash va mustaxkamlash haqidagi fan

Psixologik-pedagogik tashxis (psixodiagnostika) - bolalarning qiziqishlari, layoqatlari, qobiliyatlari, qadriyatlar yo'nalganligi ijtimoiy ustanovkalari va munosabatlari, bilish va o'quv faoliyati motivatsiyalarini inobatga olgan holda ularning individual-psixologik va shaxs xususiyatlarini aniqlash va baholash

Test – inglizcha so'z bo'lib, sinash, tekshirish, demakdir. Shaxsning aqliy o'sishini, qobiliyatini, irodaviy sifatleri va boshqa psixik xususiyatlarini tekshirishda qo'llanadigan qisqa standart masala topshiriq, misol, jumboqlar test deb ataladi

Intervyu - bu ijtimoiy psixologiya metodi bo'lib, qo'yilgan savollarga berilgan javob tariqasida axborotlarni to'plash usuli

Genotip - inson tomonidan o'z avlod – ajdodlari, xususan ota – onasidan nasliy yo'l biln olinadigan genlar yosh belgilar majmuidir inson tomonidan o'z avlod – ajdodlari, xususan ota – onasidan nasliy yo'l biln olinadigan genlar yosh belgilar majmuidir Psixik ontogenez qonuniyatlari- bir yosh davridan boshqa davrga o'tishda inson psixiksi va xulq – atvorida yuzaga keluvchi o'zgarishlar va ularning sabablarini tavsiflab beruvchi qonundir

Kuzatish - psixik xususiyatlarni uzoq vaqt davomida, planli, biror maqsad asosida o'rganish

Akseleratsiya - bolalar va o'smirlarda oldingi avlodga nisbatan bo'y nisbati va jinsiy ontogenezing tezlanishi, jadallashishi

Yosh - individning ma'lum aniq vaqtda belgilangan psixik ontogenezing bosqichi. Ushbu bosqichda uning shaxs sifatidagi psixologik va psixologik o'zgarishlari kuzatiladi Yosh davri inqirozlari. Yosh davri inqirozlari-o'ziga xos, uncha uzoqqa cho'zilmaydigan ontogenez davrlari bo'lib, bu vaqtda keskin psixik o'zgarishlar ro'y beradi. Nevrotik va travmatik tanozillari normativ jarayon bo'lib, u shaxs rivojlanishida albatta yuz beradi **Longityud tadqiqot** - tekshirilvchilarni uzoq muddat va doimiy ravishda o'rganish. Longityud tadqiqot odamdagi individual va yosh davrlardagi o'zgarishlarni qayd qiladi

Ontogenez - organizmning individual rivojlanishi. Tirik mavjudotning paydo bo'lgan davridan to oxirigacha bo'lgan davrdagi o'zgarishlar majmui

Anglash – psixik mazmuni ongsizlikdan aktiv belgi shakliga ko'chirishdan iborat psixik jarayoni bo'lib, bu mazmuni boshqa kishilarga etkazib berish imkonini beradi. Anglamoq o'ziga xabar bermoq, o'z tajribasi hisiyoti, ehtiyoji, qiziqishi va boshqalar to'g'risida o'ziga tushuntirish demakdir. Anglash demak nimadir to'g'risida o'z-o'ziga hisob berishdir. Sub'ektiv holda u yoki bu vaziyat, kechinma va boshqalarni aniq-ravshan va nazorat qilinadigan inkosidir.

Amaliy psixologiya – ijtimoiy amaliyotning turli sohalaridagi amaliy

Yosh davrlari psixologiyasi

vazifalarni hal qilishda foydalaniladigan amaliy bilimlar va texnologiyalar majmuasidir. Amaliy psixologiyaning muhim xususiyati shundaki, u yoki bu vazifalar ularning manfaatlari uchun hal etilayotgan iste'molchi yoki buyurtmachini hamisha ko'rsatish mumkin.

Aql – insonning ma'naviy va ruhiy faoliyatida barcha oliy narsalar xodisalarini qanday bo'lsa, aynan shunday xolda bilish qobiliyati, mavxum fikrlash va tushunchalar yaratish xususiyati.

Ahloq – ijtimoiy ong shaqlaridan biridir. Kishilarning tarixan tarkib topgan hulq – atvori, yurish – turish, ijtimoiy va shaxsiy xayotga o'zaro, shuningdek jamiyatga bo'lgan munosabatlarini tartibga solib turuvchi barqaror muayyan norma va qoidalar yig'indisi.

Attraksiya – (lotincha so'z – attrahere – yoqtirish, o'ziga jalb etish) – bu bir insonning boshqa bir insonga ijobiy munosabati asosida yoqishi va yoqtirish, o'zaro mobillikni tushuntiruvchi emosional hisdir.

Aloqa – makon yo vaqtda bir – biridan muayyan masofada uzoqlikda joylashgan ikki yoki bir necha hodisa yo ob'ektning o'zaro bog'lanish hodisasi.

Anglash – psixik mazmuni ongsizlikdan aktiv belgi shaqliga ko'chirishdan iborat psixik jarayon bo'lib, bu mazmuni boshqa kishilarga etkazib berish imkonini beradi. Anglamoq o'zicha xabar bermoq, o'z tajribasi xissiyoti, extiyoji, qiziqishi va boshqalar to'g'risida tushuntirish demakdir. Anglash demoq nimalar to'g'risida o'z – o'ziga xisob berishdir. Sub'ektiv xolda u yoki bk vaziyat, kechikma va boshqalarni ochiq – ravshan va nazorat qilinadigan inkosidir.

Bilish – olamning inson ongidagi in'ikos etish jarayoni. Inson o'zini qamrab olgan atrof – muhit to'g'risida bilish va tasavvurga ega bo'lmay turib, faoliyatning biron bir turi bilan shug'ullana olmaydi. Bilishning maxsuli natijasi bilim bo'lib, har qanday kasbni egallash faqat bilim orqali ro'y beradi.

Vijdon – ijtimoiy xodisa bo'lib, kishining xayotida sodir bo'layotgan ijobiy va salbiy xodisalariga munosabatida ifodalanadi. Vijdon kishining ma'naviy etukligiga bog'liq.

Guruhlarning tuzilishi – guruh qismlarining kichik guruhlariga nisbatan barqaror bo'linishi, guruhga kiruvchi kishilar o'rtasida guruh vazifalarining taqsim qilinishi.

Gallyusinatsiyalar – (lot. hallucinatio – alahsirash, ko'zga ko'rinish) insonda kasal paytidagi psixikasiga ta'sir etishi natijasida hosil bo'ladigan mavjud bo'lmagan, fantastik, xayoliy, uydirma obrazlar.

Guruh dinamikasi (grekcha dynamis – kuch) – bu guruhning o'z holatini o'zgartiradigan, rivojlantiradigan yoki buzadigan kuchlarning hamkorlikdagi jarayonidir. U asosan ikki xil yo'nalishdagi jarayonlarda ko'zga tashlanadi: guruh a'zolarining birlashuvi va aksincha, keskinlashuvi.

Guruh munosabatlari – a) guruh faoliyatining xarakteri va mazmuni; b) guruhning umuman strukturadagi o'rni, qadriyatli birligi va boshqa xarakteristikasi; v) guruh a'zolarining sosial individ sifatidagi o'zaro shaxsiy munosabatlari; g) bu munosabatlarga jalb qilingan kishilarning individual pozisiyalariga ko'ra guruhda uning a'zolari o'rtasida qaror topadigan

munosabatlardir.

Guruh roli (oʻrni) – guruh uchun bajaradigan vazifasiga koʻra insonning shu guruhdagi barqaror, mustahkam holati (oʻrni, pozitsiyasi).

Guruh – umumiy boʻlgan bir yoki bir necha belgilarga koʻra birlashgan kishilar yigʻindisidir.

Guruhning birdamligi – fikrlar birligi, eʼtiqodlar, anʼanalar birligida, shaxslararo munosabatlar, kayfiyatlarning ijobiy xarakterida va guruh psixikasining boshqa belgilarida, shuningdek, hamkorlikdagi amaliy faoliyatning birligida namoyon boʻladigan guruh aʼzolari birligining psixologik xarakteristikasidir.

Gipoteza – oʻrganilayotgan hodisaning sabablari va xususiyatlarini tushuntiradigan asosli tahmin tarzidagi bilim shakli.

Guruhda kuchlarning munosabati – bu guruhij jarayonlarni hamda guruh aʼzolarining hulq-atvorini nazorat qilish imkoniyatlarining guruh obʼektlari oʻrtasida taqsimlanishidir. Liderlik tushunchasida, guruh dinamikasi va sh.k. larda namoyon boʻladi.

Geniy – bu yangiliklarni yaratuvchi va kashf qiluvchi shaxs.

Dunyo obrazi – insonga dunyoda harakatlana olish uchun moʻljal boʻlib xizmat qiladigan olam toʻgʻrisidagi, boshqa kishilar, oʻzi va oʻz faoliyati toʻgʻrisidagi bir butun, yaxlit koʻp darajali tasavvurlari tizimidir. Bu subʼektiv kechinmalar tilida yaratilgan tashqi dunyoning ichki modelidir. Taʼkidlash lozimki, bu olamni idrok qilish natijasida hosil boʻlgan, ichki rejaga noavtomatik tarzda koʻchirilgan obrazlar emas, balki hayotiy faollikning har biri keyingi momentidagi hodisalarni bashorat qila oladigan, chuqur anglanmagan taxminlar asosida aktiv qurilgan tizimdir. Oʻzini va tashqi olamni faol oʻzlashtirish davomidagi tekshirish usullari bilan (sinov va xatolar) yaratiladi.

Diqqat – ongning muayyan obʼektlar toʻplami, jarayonlarga (tashqi yoki psixikaga bogʻliq) tanlangan holda yoʻnaltirilishidir. Baʼzan nazorat va oʻz-oʻzini nazoratni ham diqqatga kiritishadi.

Dunyoqarash – tartibga solingan, aqliy ongli tizimga aylantirilgan bilim, tasavvurlar va gʻoyalar majmui boʻlib, u shaxsni maʼlum bir qolipda, oʻz shaxsiy qiyofasiga ega tarzda munosib oʻrin egallashga chorlaydi.

Dil – jon, qalb, yurak, koʻngil markaziy osiyo falsafiy tafakkurida ushbu tushunchalar deyarli bir xil maʼnoda ifodalanib borliqning nomoddiy asosida hamda insonning tub mohiyatini ifodalash uchun xizmat qilib kelgan.

Deviant xulq – atvor – ijtimoiy deviantlikni kiritib chiqaruvchi

Dadillik – kishining xayot va omonligi uchun omon boʻlgan kishilarni engishda koʻrinadigan iroda kuchidir.

Doʻstlik – oʻzaro bir-birini tushunuvchi 2 inson oʻrtasida yuzaga keluvchi emosional ijobiy xisdir. Odatda bir jins vakillari orasida yuzaga keladi.

Jamiyat – tabiatning bir qismi, borliqning aloxida shaqlini ifodalaydigan falsafiy tushuncha odamlar uyushmasining maxsus shakli kishilar oʻrtasida amal qiladigan koʻplab munosabatlar majmuasidir.

Individ – odamzodning vakili, oʻziga xos takrorlanmas xususiyatlar egasi

hisoblanish odam.

Innovatsiya – ijtimoiy amaliyotda sezilarli o‘zgarishlar tug‘diradigan turli xil yangiliklar yaratish va tadbiiq etish.

Idrok – sub’ekt tomonidan uning ongiga nisbatan tashqi dunyodan ajratib olinadigan ba’zi butunlik va yaxlitliklarning bilish jarayoni va harakatlari davomida ongda aks ettirilishidir (bunga boshqa kishilar va inson o‘z tanasini aks ettirish ham kiradi). Aytaylik, insonning o‘z tanasining sog‘ligi yoki nosog‘lomligi to‘g‘risidagi ichki a‘zolaridan kelayotgan signal natijasida shakllanadigan obrazni idrok etish ham, etmaslik ham mumkin. Ko‘pincha esa idrok deganda tabiiy va sosial dunyodagi predmetlarni in’ikos ettirish tushuniladi. Ob’ekt bo‘lsa tashqi muhitda tayyor holda bo‘ladi-yu, u insonga ta’sir qiladi va natijada u inson tomonidan avtomatik tarzda aks ettiriladi, anglanadi, desak, unchalik to‘g‘ri emas. Aksincha, inson tartibsiz holdagi kechinma va tasavvurlar orasidan ba’zi ob’ektlarni ajratib oladi va bu bilan go‘yoki ushbu tartibsizliklarni tartibga keltiradi. Inson sezgi a‘zolariga ta’sir qilish uchun biron narsa idrok etildi, anglandi deyishga hali erta. Predmet yoki predmet emas deb hisoblash insonning o‘ziga bog‘liq: kim uchundir tashqi muhitda musiqaviy ovoz va shovqinlar, ularda uyg‘unlashmaganlik (dissonans) va uyg‘unlik (konsonaj); kimgadir esa mashinaning ishlashidan darak beruvchi shovqin yoki hayvonlar tomonidan chiqarilayotgan ovozlar, kim uchundir suhbatdoshning nutqidagi mantiqiy urg‘u berishlar, kimgadir turar joylarni muvaffaqiyatli yoki muvaffaqiyatsiz rejalashtirish va boshqalar. Kimlar uchundir esa, agar u bunday narsalarni bilmasa, ular go‘yoki yo‘qdek «zo‘r berib eshitmaslik va ko‘rmaslik» payida bo‘ladi.

Iroda – insonning o‘z psixikasi va hatti-harakatlarini ongli ravishda boshqara olishida namoyon bo‘ladigan xususiyati (holati) dir. Iroda ongli tarzda o‘z oldiga qo‘ygan maqsadiga erishishi yo‘lida ro‘y beradigan to‘siqlarni engib o‘tish davomida namoyon bo‘ladi. Uni o‘z-o‘zini zo‘rlab qiynash bilan tenglashtirmaslik kerak. Iroda hamma vaqt ham o‘z-o‘zini majburlash bilan bog‘liq emas. Bu baribir o‘z maqsadiga erishishi yo‘lida ishonch, kelishish, ayyorlik, o‘rgatish, o‘z xususiyatlaridan mohirona foydalanish (odatlar, standart reaksiyalar, zaifliklardan) bo‘lishi mumkin.

Ijtimoiy norma – shaxs xaytida shunday kategoriyaki, u jamiyatning o‘z a‘zolari xulq – atvoriga nasbatan ishlab chiqqan va ko‘pchilik tomonidan e’tirof etilgan harakatlar talabi.

Ijtimoiy sanksiya – normalarning shaxs xulqida nomoyon bo‘lishni nazorat qiluvchi jazo va rag‘batlantirish mexanizmi.

Iste’dod nishonalari – qobiliyatni o‘stirishning tabiiy zaminlari (ularning biologik asosi). Ular tug‘ma yoki egallangan bo‘lishi mumkin. Ularni ro‘yobga chiqmagan qobiliyatlardan ham farqlash lozim. Farq shundaki, iste’dod nishonalari inson xususiyatlari va fazilatlaridagi shunday biologik jihatlariki, ular keyinchalik u yoki bu qobiliyatga uning komponenti bo‘lib qo‘shiladi. Bir xil biologik jihat bir qancha qobiliyatlar tarkibiga kirishi mumkin va shunday tarkibda iste’dod nishonalari rolini bajara oladi.

Individuallik – insonning individ, faoliyat sub’ekti va shaxs sifatidagi

Yosh davrlari psixologiyasi

betakror xususiyatlari tizimidir. Individuallikning mavjud bo'lishi insonning ta'lim, tarbiya, u bilan faol munosabatidagi individual yondashuvining asosi hisoblanadi. «Har bir kishigacha etib borish» – bunday yondashuvning idealidir. Individuallikni inkor etish (nodonlik, ishonch yoki kam anglangan harakat tufayli, masalan, texnik yoki umumilmiy g'oyalarning oddiy formulalariga sig'inish oqibatida) zaruriy tarzda bir qator salbiy oqibatlarga olib keladi (shaxslararo va shaxslar ichidagi keskinlik, ixtirolar, ruhiy jarohatlar, nizolar ishtirok etganlarning asabiy holatlari va ta'lim, tarbiya, mehnatdagi past samaradorlik natijalari sifatida).

Intellekt, aql – inson hayoti davomida bilish faolligiga tegishli bo'lgan barqaror o'ziga xos va rivojlanib boruvchi xususiyatlar va sifatlar tizimi, uning ichki va tashqi hayotiy holatlar, jumladan, ijtimoiy muhitda ham oqilona mo'ljal ola bilishdir. Odatda sub'ektning faoliyat sohasiga bog'liq holda sotsial intellekt, texnik intellekt, gumanitar intellekt, verbal, ya'ni og'zaki, noverbal intellektlarni farqlashadi.

Ilmiy psixologiya – inson va hayvon psixikasi taraqqiyoti, paydo bo'lish va mavjud bo'lishi qonuniyatlarini aniqlashda foydalaniladigan texnologiya va murakkab tarmoqlangan belgilar tizimidir. Ilmiy psixologiyaning asosiy vazifasi – yangilikni aniqlash emas, balki bir tomondan ishonarli bilimlari egallash, boshqa tomondan esa, qaysi o'rinda ular ishonarli, qay holda esa yolg'on va noaniq ekanligini ayniqlashdan iboratdir.

Ijtimoiy faoliyat – shaxsning atrof muhitida sodir bo'layotgan ijtimoiy hodisalarni, ob'ektlarni, ijtimoiy guruxlarga ma'lum tarzda idrok etish, qabul qilish va ular bilan munosabatlar o'rnatishga ruxiy ichki hozirlik sifatida odamlardagi dunyoqarashni ham o'zgartirishga aloqador kategoriya.

Inson – tushunchasiga aniq ta'rif berish uchun olamda mavjud bo'lgan boshqa biologik mavjudodlardagi ajralib turuvchi eng muxim xususiyatlarni aniqlash zarur.

Insonporvarlik – gumanizm odamlarga mehr – muxabbat bilan qarash, ularni xurmat qilish, insonning moddiy farovonligini yuksaltirish va kishilardayuksak ma'naviy fazilatlarini rivojlantirishga g'amxo'rlik qilish g'oyalari bilan sug'orilgan dunyoqarash.

Insof – insonning muayyan jamiyatda amal qilayotgan axloq me'yorini nazorat qilish va axloqiy baholash.

Ideal – orzu, intilishning oliy maqsadi. Tor ma'noda: shaxs qobiliyatlarini ifodalovchi namuna.

Illyuziya – tana azolarimizga bevosita ta'sir etib turgan narsa va hodisalarni noto'g'ri (noadekvat) idrok qilishdan iborat bilish jarayonining hodisasi.

Insayt – oydinlashuv. Muammoning echimi, ba'zan birdan yorqin yo'lduzday yalt etib paydo bo'ladi. Bunday psixologik xolat psixologiyada insayt – oydinlashuv deyiladi.

Ijtimoiylashuv – inson tomonidan ijtimoiy tajribani egallash va xayot faoliyat jarayonida uni faol tarzda o'zlashtirish jarayoni.

Konformizm – (lot. conformis – o'hshash, mos keladigan) – inson tomonidan o'zining haqligiga ichidan shubhalanmaydigan fikridan nosamimiy

Yosh davrlari psixologiyasi

ravishda qaytish tufayli boshqalarning fikrlarini (ehtimol, noto'g'ri bo'lsa ham) tanqidsiz qabul qilish.

Kundalik ong – kishilarning bevosita kundalik tajribasiga asoslanadigan va ular mansub bo'lgan sosial jamoalarda hukmronlik qiluvchi tasavvurlar, bilimlar, tushunchalar va harakatlarning yig'indisidir.

Kayfiyat – insonning psixik hayotida namoyon bo'ladigan, o'rtamiyona yoki zaif samaradorlikning nisbatan davomiy, barqaror, emotsional holati bo'lib, u yoki bu hissiyotning ustunligi bilan xarakterlanadi.

Kichik guruh – umumiy ishni bajaradigan va bir-birlari bilan bevosita shaxsiy aloqada bo'lgan, 3 tadan 20-30 tagacha kishidan tarkib topgan, unchalik katta bo'lmagan kishilar to'plamidir. U guruh a'zolarining hamdard bo'lishi, «biz» ekanligini his etishi bilan bog'liq xususiyatlarga ega.

Liderlik – guruhdagi shaxslararo munosabatlar tizimida hukmronlik va bo'ysunuvchanlik, hokimlik va qaramlik munosabatlaridir.

Malaka – faoliyatning avtomatlashtirilgan ko'nikmasi, mustahkam mahoratidir. Boshda ongni nazorat qilinadigan va bir me'yordagi harakat bo'lgan narsa har bir kishiga turmush tajribasiga ko'ra avtomatlashtirishi mumkin. Ko'nikmalar faqat oson payqash mumkin bo'lgan harakatchan bo'lmaydi, balki fikrlovchi, sosial-kirishuvchan, tashkilotchi va boshqacha ham bo'ladi. Avtomatizmdan iborat bo'lgani holda ko'nikmalar ayni paytda ishda ijodning zaruriy sharti hisoblanadi (bunga tushunarli misol quyidagicha: shu sozanda o'z asbobida musiqa chalishning zarur texnikasi, ko'nikmasini hosil qilgunga qadar u ijodkor bo'la olmaydi, chunki u hali «musiqiy» asboblarni klavishalarini, pozitsiyalar va b. ni chalkashtirib qo'yishdan qo'rqadi).

Muloqotdagi konstruktivlik – hamkorlarning aloqasi davomida ularning ehtiyojlarini qondirishni ta'minlaydigan, birgalikda hal qilinayotgan masalalarning ijobiy echim topishiga yordam beradigan, ularning individual betakrorligini saqlab qoladigan muloqotdir. Muloqotdagi konstruktivlik (yaratuvchanlik) tushunchasi kishilarning muloqot davomida o'z salohiyatini o'stirish, shaxsiy o'sishi, sosial etuklikning shaqllanishi tomon harakatlanishi yo'nalishini ko'rsatadi.

Munosabatning o'zgarishi (deformatsiya) – bu munosabatlardagi shunday o'zgarishlarki (buzilish, qiyinchiliklar, yanglishishlar), ular munosabatdagi samaradorlikning pasayishi yoki buzilishiga, hamkorliklarning sog'lig'iga, ularning obro'siga yoki ruhiy osoyishtaligiga, moddiy qadriyatlariga va boshqalarga putur etkazadi. O'zgarishlarni ularning turiga qarab turlicha tushunish mumkin: masalan: “mening ustimdan kulishayotgani uchun bizning begona ekanligimizni, bizning do'st emasligimiz, bir-birimizni tushuna olmasligimizni, meni masxara qilishayotganligi va ko'plab boshqa narsalarni anglay boshladim”.

Mazmun – bevosita hissiy kechinmalar davomida yoki ongda aks etuvchi qandaydir ob'ekt o'rtasidagi munosabatni xira bo'lsada anglash va sub'ekt hohishlariga ko'ra paydo bo'ladigan psixik yaxlitlikdir. Bir narsa men uchun kerak, ehtiyoji bor, boshqasi esa – yo'q, kerakmasligini e'tiborga olib, aytishadiki, «bu men uchun mazmunga ega» yoki «buning men uchun mazmuni yo'q» tashqaridan qaraganda bir narsa bo'lib tuyulgan yumush (o'ra qazish) yollangan er

Yosh davrlari psixologiyasi

qazuvchi uchun daromad qilish mazmuniga ega, arxeolog uchun qandaydir buyuk tarixiy muammoni echish, tasodifiy yo'lovchi uchun esa piyodalar yo'lining buzilayotganligi unga qandaydir buzg'unchilik mazmuniga ega bo'lib tuyuladi.

Me'yor – ob'ektning sifat va miqdoriy jixatlari o'zaro bog'liqligini anglatadigan, mazmun va shakl imkoniyat va voqeilik o'rtasidagi zaruriy uyg'unlik ta'minlanishini ifodalaydigan falsafiy tushuncha.

Moslik – kishilardan harakat qilish kelishuvini va yaxshi o'zaro bir-birini tushunishini talab qiladigan birgalikda ishlash, vazifalarni muvaffaqiyatli hal etish qobiliyati.

Motivatsiya – inson hulq – atvori, uning bog'lanishi va faolligini tushuntirib beruvchi psixologik sabablar majmuini bildiradi.

Mentalitet – individ yoki ijtimoiy guruxning millatning o'ziga xos tafakkur tarzi, voqelikni ma'lum bir tarzda tushunishi va va birlikda harakat qilishga tayyorligi va moyilligi.

Motiv – shaxsdagi u yoki bu xulq – atvorga nisbatan turgan moyillik.

Mardlik – o'zini puxta bilish dadillik, qat'iatlik, chidam va toqat paytlarida namoyon bo'ladigan kuchli iroda.

Nutq – ovoz berilgan til, u yoki bu til belgilarini anglatuvchi ovoz signallarining inson tomonidan qo'llaniladigan tizimidir.

Ong – hayvonlar psixikadan farqli ravishda butun inson psixikasini ifodalashda foydalaniladigan termin. Inson psixikasi (ong) belgililik (ong «hujayrasi» belgilarning murakkab tizimini hosil qiladi), qurollilik (istagan ong birligi predmetlar dunyosini aks ettirish vositasi sifatida foydalaniladi), predmetlilik (tashqi dunyo elementlari bilan mutanosibli va qat'iy uyushganlik (belgilar va qurollar tizimi ko'plab o'zaro mutanosib kategoriyalarni vujudga keltiradi) xususiyatlari bilan xarakterlanadi.

Ongsizlik – anglab bo'lmaydigan aniq, ravshan anglash nazorati uchun predmet bo'la olmaydigan ko'plab psixik hodisalar to'plami. Ongda har bir daqiqada bir vaqtning o'zida cheklangan miqdordagi tasavvurlar bo'lishi mumkin (o'rtacha taxmin qilishlaricha 7+2). Bunda ushbu damdagi anglanmagan tasavvurlarni biz aniq ong zonasiga oson «chaqirishimiz» mumkin («hohlaganing uchun esladig»), lekin juda ko'plab psixik boshqarib turuvchilar (regulyatorlar) shunday ishlaydiki, bunda inson na faqat o'z-o'ziga hisob bermasligi mumkin, balki buni u hattoki hohlagan taqdirda ham uni qila olmaydi. Masalan, soatning aylana shaqldagi siferblatini idrok qilayotganda bizning ko'z qobig'imizda aylana emas, balki ellips (agar soatga yondan qarasak) hosil bo'lishi mumkin, biroq soat qanday holda tursa ham biz siferblatni «aylana» sifatida idrok qilamiz. Na faqat sub'ekt idroki tomonidan anglana olmaydigan, balki psixologiyada yangi shug'ullanayotgan kishi uchun ham tushunarsiz bo'lgan bu geometrik ma'nodagi hol psixika mexanizmlari tufayli ro'y beradi (qarang: doimiylik idrok xossasi sifatida) hissiyotlarning ba'zi qismlari («yaxshi», «madaniyatlilik» bilan sig'isha olmaydiganlarini) ongdan siqib chiqariladi, lekin Z.Freyd ta'limotiga ko'ra, ular hatti-harakatni sezilarli holda boshqarishda davom etaveradi va hattoki ichki ziddiyatlarga va asab kasallariklarini ham keltirib chiqaradi. Psixoanalizning (bu

Yosh davrlari psixologiyasi

termin freydzizm tomonidan mustahkam o‘rnashib qolgan, shuning uchun har qanday psixika tahlilini (analizini) psixoanaliz deb atamaslik kerak) psixoterapevtik amaliyoti shunga asoslanganki, siqib chiqarilgan hissiyotlarni topib anglash predmetiga aylantirish lozim. Bu psixoanalitikdan juda katta va o‘tkir mahoratni talab qiladi (o‘zini shunday deb hisolaydiganning ko‘pchiligi, afsuski, nafaqa bu borada malakasiz, balki manfaatparast hamdir).

Orzular – insonning kelajak to‘g‘risidagi, xayoliga kelgan va u uchun muhimroq ehtiyojlar va qiziqishlarni ro‘yobga chiqarish borasidagi rejalaridir.

Optatsiya – (lotincha so‘z – optatio – xoxish, tanlov) tanlov bosqichi. Odam tomonidan professional taraqqiyotning bosqichi tanlanishidir deb e‘tirof etiladi. 11-12 yoshlar, 14-18 yosh davrlarni o‘z ichiga oladi.

Optimizm – kechayotgan voqea va xodisalar jarayoniga nisbatan bildirilgan ikki xil qarama – qarshi fikrlar yoki munosabatlarni yaxshilikka yo‘yish.

Panelog – gurux ichidagi munozaradir.

Psixodiagnostika – (grekcha psyche – ruh va diagnostikos – bilishga qodir) – psixologik fan sohasi bo‘lib, shaxsning individual – psixik xususiyatlarini o‘lchash va aniqlash usullarini ishlab chiqadi.

Psixoterapiya – (grekcha therapeia – parvarish qilish, davolash) – ko‘plab psixik, asabiy va psixosomatik xafagarchiliklarda inson hissiyoti, fikrlari, o‘z-o‘zini anglashiga kompleks davolovchi ta’sirdir (asosan nutq yordamida, biroq faqat uning yordamida emas). Shartli ravishda asosan mavjud alomatlarni yo‘qotish yoki yumshatishga qaratilgan klinik maqsadli psixoterapiya va insonga uning sotsial muhiti va o‘z shaxsiga nisbatan munosabatini o‘zgartirishga yordam berishni vazifa qilib olgan shaxsiy maqsadli psixoterapiya mavjudligi e‘tirof qilinadi.

Psixo -analiz – ruhiy xastalikni davolash usuli va psixologik ta’limot.

Psixotexnika – (grekcha techne – san’at, mahorat) – psixik jarayonlarni sodir bo‘lish xarakteristikasini yaxshilash, mavjud psixik qobiliyatlarni o‘stirish va yangilarini shaqllantirishda qo‘llaniladigan konkret metodik usullar yoki usullar tizimidir.

ADABIYOTLAR RO‘YXATI

I. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining asarlari:

1. Mirziyoyev Sh.M. Milliy taraqqiyot yo‘limizni qat’iyat bilan davom ettirib, yangi bosqichga ko‘taramiz – Toshkent: “O‘zbekiston”. 2017. – 592 b.
2. Mirziyoyev Sh.M. Buyuk kelajagimizni mard va olijanob halqimiz bilan birga quramiz. – Toshkent: “O‘zbekiston”. 2017. – 488 b.
3. Mirziyoyev Sh.M. Milliy taraqqiyot yo‘limizni qat’iyat bilan davom ettirib, yangi bosqichga ko‘taramiz. 1-jild / Sh.M. Mirziyoyev. – Toshkent: “O‘zbekiston”, 2018. – 592 b.
4. Mirziyoyev Sh.M. Xalqimizning roziligi bizning faoliyatimizga berilgan eng oliy bahodir. 2-jild / Sh.M. Mirziyoyev. – Toshkent: “O‘zbekiston”, 2019. – 400 b.
5. Mirziyoyev Sh.M. Niyati ulug‘ xalqning ishi ham ulug‘, hayoti yorug‘ va kelajagi farovon bo‘ladi. 3-jild / Sh.M. Mirziyoyev. – Toshkent: “O‘zbekiston”, 2019. – 592 b.
6. Mirziyoyev Sh.M. Milliy tiklanishdan – milliy yuksalish sari. 4-jild / Sh.M. Mirziyoyev. – Toshkent: “O‘zbekiston”, 2020. – 400 b.

II. Normativ-huquqiy hujjatlar

7. O‘zbekiston Respublikasining Konstitutsiyasi // <http://lex.uz/acts/20596>
8. O‘zbekiston Respublikasining 2015-yil 4-sentabrdagi O‘RQ-394-son “Jismoniy tarbiya va sport to‘g‘risida”gi O‘zbekiston Respublikasi Qonuniga o‘zgartish va qo‘shimchalar kiritish haqida”gi Qonuni // <https://lex.uz/docs/-2742233>
9. O‘zbekiston Respublikasining 2017-yil 3-yanvardagi O‘RQ-419-son “Korrupsiyaga qarshi kurashish to‘g‘risida”gi Qonuni. <https://lex.uz/docs/-3088008>
10. O‘zbekiston Respublikasining 2019-yil 29-oktabrdagi O‘RQ-576-son “Ilm-fan va ilmiy faoliyat to‘g‘risida”gi Qonuni // <https://lex.uz/docs/-4571490>
11. O‘zbekiston Respublikasining 2020-yil 23-sentabrdagi O‘RQ-637-son “Ta’lim to‘g‘risida”gi Qonuni // <https://lex.uz/docs/-5013007>
12. O‘zbekiston Respublikasining 2020-yil 3-dekabrdagi O‘RQ-653-son “O‘zbekiston Respublikasining ayrim qonun hujjatlariga o‘zgartish va qo‘shimchalar kiritish to‘g‘risida”gi Qonuni // <https://lex.uz/docs/-5140909>
13. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2018-yil 5-sentabrdagi PF-5538-son “Xalq ta’limini boshqarish tizimini takomillashtirish bo‘yicha qo‘shimcha chora-tadbirlar to‘g‘risida”gi farmoni // <https://lex.uz/docs/-3893445>
14. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2019-yil 29-apreldagi PF-5712-son “O‘zbekiston Respublikasi Xalq ta’limi tizimini 2030-yilgacha rivojlantirish konsepsiyasini tasdiqlash to‘g‘risida”gi farmoni // <https://lex.uz/docs/-4312785>
15. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2020-yil 24-yanvardagi PF-5924-son “O‘zbekiston Respublikasida jismoniy tarbiya va sportni yanada takomillashtirish va ommalashtirish chora-tadbirlari to‘g‘risida” farmoni // <https://lex.uz/docs/->

4711327

16. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2020-yil 6-noyabrdagi PF-6108-son “O‘zbekistonning yangi taraqqiyot davrida ta’lim-tarbiya va ilm-fan sohalarini rivojlantirish chora-tadbirlari to‘g‘risida” farmoni // <https://lex.uz/docs/-5085999>

17. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2018-yil 14-avgustdagi PQ-3907-son “Yoshlarni ma’naviy-axloqiy va jismoniy barkamol etib tarbiyalash, ularga ta’lim-tarbiya berish tizimini sifat jihatidan yangi bosqichga ko‘tarish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi qarori // <https://lex.uz/docs/-3864155>

18. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2020-yil 6-noyabrdagi PQ-4884-son “Ta’lim-tarbiya tizimini yanada takomillashtirishga oid qo‘shimcha chora-tadbirlar to‘g‘risida”gi qarori // <https://lex.uz/docs/-5085887>

19. O‘zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining 2018-yil 14-avgustdagi 658-son “O‘zbekiston Respublikasi Jismoniy tarbiya va sport vazirligi huzurida Jismoniy tarbiya va sport bo‘yicha mutaxassislarni ilmiy-metodik ta‘minlash, qayta tayyorlash va malakasini oshirish markazi faoliyatini yanada takomillashtirish to‘g‘risida”gi qarori // <https://lex.uz/docs/-3863838>

20. O‘zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining 2019-yil 12-iyuldagi 577-son “O‘quvchilarni psixologik-pedagogik qo‘llab-quvvatlash ishlarini yanada takomillashtirish to‘g‘risida”gi qarori // <https://lex.uz/docs/-4417140>

III. Maxsus adabiyotlar

21. Umarova N.Sh., Arziqulov D.N. Umumiy psixologiya / O‘quv qo‘llanma–T.: “Fan va texnologiya”, 2018.–220 b. – ISBN 978-9943-11-964-2

22. Abramova G.S. Vozrastnaya psixologiya: Uchebnoe posobie dlya vuzov. – M.: Akademicheskii Proekt, 2010.– 623 s.

23. Bolotova A.K., Molchanova O.N. Psixologiya razvitiya i vozrastnaya psixologiya: Uchebnik dlya vuzov. Standart tretego pokoleniya. 2-e izdanie, ispravlennoe i dopolnennoe. – SPb.:Piter, 2018.–512 s. – ISBN: 978-5-44610665-3

24. Abramova G.S. Vozrastnaya psixologiya: detstvo, otrochestvo, yunost: Xrestomatiya: Uchebnoe posobie dlya ped. vuzov. – M.: Akademiya, 2011. – 624 s.

25. Muxina V.S. Vozrastnaya psixologiya: uchebnik dlya studentov vuzov / – M.: Izdatelskiy sentr «Akademiya», 2007. – 432 s.

26. G‘oziev E. Ontogenez psixologiyasi / Nazariy eksperimental tahlil. – T.: “Noshir”, 2010. – 360 b.

27. Davletshin M.G., Do‘stmuxamedova Sh.A., Mavlonov M.M, To‘ychieva S.M., Djumabaeva M. Yosh va pedagogik psixologiya: o‘quv qo‘llanma. – T. TDPU, 2007. – 144 b.

28. Krayg G., Bokum D. Psixologiya razvitiya. 9-e izd. – SPb.: Piter, 2019. – 944 c. – ISBN 978-5-4461-1013-1

29. Muxina V.S. Vozrastnaya psixologiya: fenomenologiya razvitiya, detstvo, otrochestvo: Uchebnik. – M.: Akademiya, 2010. – 452 s.

30. Psixologiya razvitiya i vozrastnaya psixologiya: uchebnoe posobie dlya studentov po napravleniyu podgotovki 030300.62 “Psixologiya” / Avtorsost. T.G.Nerush / Saratovskiy gosudartsvennyy sosialno-ekonomicheskii universitet. –

Saratov, 2013. – 196 s.

31. Sorokoumova E.A. Vozrastnaya psixologiya: [ucheb. posobie dlya vuzov] / E.A.Sorokoumova. – SPb. [i dr.]: Piter, 2009. – 208 s. – ISBN 978-5469-00943-6.

32. Shapovalenko I.V. Psixologiya razvitiya i vozrastnaya psixologiya: uchebnik dlya bakalavrov: [uchebnik dlya studentov vuzov, obuchayushixsya po napravleniyu i spetsialnostyam psixologii] / I.V. Shapovalenko. – 2-e izd., pererab. i dop. – M.: Yurayt, 2012. – 567 s. – ISBN 978-5-9916-1748-2.

Qo‘shimcha adabiyotlar

33. Serova, L.K. Psixologiya lichnosti sportsmena: ucheb.posobie dlya akademicheskogo bakalavriati / L.K.Serova. – 2-e izd., ispr. i dop. – M.: Izdatelstvo Yurayt, 2019. – 124 s.

34. Pedagogika: Uchebnoe posobie dlya studentov pedagogicheskix uchebnyx zavedeniy / V.A.Slastenin, I.F.Isaev, A.I.Mищенko, E.N.Shiyanov. – M.: Shkola-Press, 1997. – 512 s.

Elektron ta’lim resurslari

<http://edu.uz> – O‘zbekiston Respublikasi Oliy va o‘rta maxsus ta’lim vazirligi

<http://huquqburch.uz> – Huquqiy axborot portali

<http://lex.uz> – O‘zbekiston Respublikasi Qonun hujjatlari ma’lumotlari milliy bazasi

<http://senat.uz> – O‘zbekiston Respublikasi Oliy Majlisi Senati

<http://sportedu.uz> – Jismoniy tarbiya va sport bo‘yicha mutaxassislarni ilmiy-metodik ta’minlash, qayta tayyorlash va malakasini oshirish markazi

<http://uza.uz> – O‘zbekiston Milliy axborot agentligi

<http://www.openinfo.uz> – Korporativ axborot yagona portali

<http://ziyonet.uz> – Ta’lim portali Ziyonet

<https://biblio-online.ru/viewer/psihologiya-lichnosti-sportsmena-438413#page/1>

<https://minsport.uz> – O‘zbekiston Respublikasi Jismoniy tarbiya va sport vazirligi

<https://president.uz> – O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining rasmiy veb-sayti

<https://strategy.uz> – “Taraqqiyot strategiyasi” Markazi

<https://www.gov.uz> – O‘zbekiston Respublikasi Hukumat Portali